

FINALES CON SENTIDO



red de cuidados
paliativos de
Andalucía



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Familias

Escuela Andaluza de Salud Pública





Personas integrantes del Jurado del II Premio de Microrrelatos de RedPAL:

- Ezequiel Barranco Moreno.
Médico. Unidad de H. Domiciliaria y Cuidados Paliativos. Hospital de San Lázaro. Sevilla. Microrrelatista. Presidente del jurado.
- Elisa de Armas de la Cruz.
Profesora de Lengua y Literatura en Educación Secundaria. Microrrelatista.
- Rocío de Juan Romero.
Escritora. Coordinadora de talleres de escritura creativa, asesora literaria y correctora profesional. Ha sido premiada en numerosos certámenes de relato y microrrelato. Sevilla.
- Elena Bethencourt.
Filóloga. Microrrelatista. Ganadora de numerosos certámenes literarios. Primer premio del I Concurso de microrrelatos RedPAL.
- Carmen Lama Herrera.
Médica. Especialidad en Medicina Familiar y Comunitaria. Subdirectora de Planificación, Derechos y Resultados en Salud. Dirección General de Cuidados Sociosanitarios. Consejería de Salud y Familias. Sevilla
- María J. Escudero Carretero.
Socióloga. Profesora. Área de Conocimiento Salud Pública y Ciudadanía. Escuela Andaluza de Salud Pública. Granada.

Edición:

María J. Escudero Carretero, Noelia García Toyos, Begoña Isac Martínez, Nuria Luque Martín, Mamen Valcárcel.
(Escuela Andaluza de Salud Pública. Equipo Técnico de RedPal)

Maquetación:

Juan Antonio Castillo Guijarro.

Ilustración:

Cristina Pando Letona

ISBN: 978-84-09-36329-2

Este obra está bajo una Licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional



**RED DE CUIDADOS PALIATIVOS
DE ANDALUCÍA** 





La Red de Cuidados Paliativos de Andalucía ha celebrado -entre septiembre y diciembre de 2021- su II Concurso de Microrrelatos, esta vez bajo el lema "Finales Con Sentido". Este e-book incluye una selección realizada sobre los 239 microrrelatos que han entrado a concurso. Aquí están los mejor valorados por el jurado y algunos otros que hemos rescatado en un intento de representar las distintas miradas desde las que habéis reflexionado.

La finalidad de este concurso es contribuir a una reflexión personal y social sobre la enfermedad y la muerte, así como potenciar una mayor información y sensibilización sobre lo que aportan los cuidados paliativos. Existen numerosas razones que justifican la pertinencia y la necesidad de este concurso y de este e-book...

- Porque escribir sobre las experiencias ayuda a elaborarlas, comprenderlas y asumirlas.
- Porque las palabras dan contenido a las vivencias, posibilitan el recuerdo, la pervivencia de los seres queridos, la unión entre lo que fueron y lo que serán...
- Porque leer sobre la muerte facilita su normalización y que deje de ser un tabú hablar de ella y afrontarla.
- Porque poner los cuidados paliativos en la agenda pública contribuye a darles el lugar que merecen y a destacar su importancia social y sanitaria.

El tema elegido para los relatos ha girado en torno a la **búsqueda de sentido al final de la vida**. Y los relatos recibidos ofrecen distintas respuestas a esa búsqueda.

Desde la perspectiva de pacientes, familiares y ciudadanía, el **AMOR** con mayúsculas aparece reiteradamente como una respuesta en la búsqueda de Sentido. También están presentes:

- hacer balance y **dar significado a lo vivido**,
- **cumplir con los objetivos** trazados,
- **ACOMPañAR y CUIDAR** a nuestros seres queridos (coger de la mano es un recurso que se repite frecuentemente),
- saber que -quiénes se quedan aquí- tendrán **FUERZA** para sobrellevar la pérdida,
- pensar que nadie se va del todo si pervive en el recuerdo,
- **aprovechar el tiempo** y llenarlo de vivencias constructivas,
- pedir perdón y reconciliarse,
- **abrazar**, dar **ternura**, afecto y caricias, o
- disfrutar los **momentos que importan**.

Desde la mirada profesional, lo que con mayor frecuencia transmiten los microrrelatos es la **capacidad de APRENDER**, lo que cada paciente y familia aportan y enseñan a las y los profesionales, el cariño y los **pequeños detalles que perviven y se recuerdan** de cada persona a quien se ha cuidado hasta el final.

Esperamos que disfrutéis con la lectura de este e-book y con los mensajes que transmite, porque, como dice uno de los relatos incluidos: "cada instante es único, cada momento importa".



Desde la Red de Cuidados Paliativos de Andalucía queremos transmitir nuestro enorme
AGRADECIMIENTO
a todas las personas que han participado en este certamen enviándonos sus relatos.
Todas han ganado un lugar en nuestro corazón.
¡¡¡ GRACIAS !!!





MORIR DE VIEJA

Ainhoa tenía ocho años. Tenía diecinueve libros en su habitación. Tenía muchas ganas de viajar a Japón. También tenía leucemia. Lo que no tenía era mucho tiempo.

Morirse no le gustaba nada, pero no se le podía hacer gran cosa. En vez de lamentarse, decidió que contaría cada día como si fuese un año entero, y así podría morir de vieja. Enero, de doce a dos. Febrero, de dos a cuatro. Hacía frío en invierno, pero de pronto venía junio, de diez a doce, y pasaba el mes entero en el parque, si la dejaban. Se dio cuenta de que no es que ella fuese a morir demasiado pronto, es que el resto del mundo iba a morir demasiado tarde. Le daba un poco de pena que tanta gente perdiese tanto tiempo en cosas tan tontas.

Llegaba septiembre, tocaba leerle un cuento a papá y mamá.

No hacía falta más.

Lydia Descals Samper



PRIMER PREMIO

ALAS BLANCAS



Me ausentaba apenas unas horas. Las justas para darme una ducha, reacomodarme la sonrisa y regresar al hospital. Mientras tanto, Leo se quedaba con su padre.

El niño hacía preguntas. Muchas. Que por qué le pinchaban tanto, que cuándo saldría de allí, que cuándo llegaría su nuevo corazón. Y últimamente, que por qué si le habían crecido alas, no lo dejábamos volar. ¿Qué dices? No te han crecido alas, cariño, le contestaba yo revolviéndole el pelo. Y con eso disimulaba el nudo que tenía instalado entre la garganta y el estómago.

Hasta que una tarde regresé con mi sonrisa puesta y lo encontré parado en el alféizar. Las alas allí estaban. Extendidas, impecables, blancas.

Su padre me miró, yo asentí. Él le soltó la mano, y lo dejamos volar.

Patricia Collazo González



LORAR A MARES



Cuando nos dio la noticia, comenzamos a llorar. Fue el nuestro un llanto insostenible, desconcertado, similar a un mapa sin ciudades, ni ríos, ni montañas, que se prolongó durante semanas. La casa se llenó de lágrimas, y la cama de mi padre, flotando sobre ellas, se alejó de nosotros. En su regreso, meses más tarde, estaba desoladoramente enflaquecido, pero traía los ojos abarrotados de nuevos paisajes. Dijo encontrarse ya listo para soportar nuestra pena, y nosotros nos confesamos preparados para aliviar su dolor. Cubrimos con toallas los rincones y, en el tiempo que aún pudimos compartir, nos concentramos en escuchar sus historias y en perdonar sus faltas.

Ahora que ya no está, todavía, algunas tardes, nos da por llorar sin freno. Cuando eso sucede, cogemos unos cuantos víveres, nos subimos a nuestras camas y navegamos por los recuerdos, sin prisa, hasta que sentimos bien secas las pestañas.

Raúl Clavero Blázquez



SEGUNDO FINALISTA

CIERRO LOS OJOS

Abro los ojos.

Muchachas sonrientes de blancos uniformes con girasoles
en la solapa revolotean a mí alrededor.

Un mínimo pinchazo en el pecho.

Paz.

Abro los ojos.

Olor a canela y almíbar. Manzanas de caramelo
y arroz con leche.

Abro los ojos.

Olivos plenos de aceitunas.

Abro los ojos.

Mozas en el pilar lavando la ropa. Revuelo entre blancos lienzos.

Y una sonrisa que detiene el tiempo.

Abro los ojos.

El cuerpo desnudo de una mujer.

Abro los ojos.

El llanto de un recién nacido desborda mi alegría.

Abro los ojos.

Una presencia me conforta. Susurros cálidos, cálidos abrazos.

Y un beso que sabe a despedida.

Abro los ojos.

Mi abuelo me coge la mano.

Cierro los ojos.

Juan Miguel Izquierdo Carrasco



TERCER FINALISTA

LA SILLA

Hacía cinco meses que me había mudado a la silla. Era muy estrecha, de plástico, blanca, rígida y estaba mal atornillada.

El primer día solo aguanté en ella un par de horas; y ahora, que ya no puedo volver a sentarme, me doy cuenta de que podría haberme quedado en ella toda la vida. Si estiraba el brazo, sujetaba tu mano. Si levantaba la vista, me hablaban tus ojos. Estaba tan cerca que podía respirarte. Yo, en la silla, y tú, tumbada, en silencio, contándome tantas cosas.

Era, sin duda alguna, la mejor silla del mundo.

Bribe




CUARTO FINALISTA

ESCRIBIRÍA SOBRE MI PADRE

Escribiría sobre los tiempos en los que te llamaba papá y tú no sabías que papá era mi forma de pronunciar superhéroe. Escribiría sobre la clase en la que nos preguntaron qué queríamos ser cuando seamos grandes y yo dije, alto y claro, que quería ser como mi papá. Todos se rieron. Hasta los niños que querían ser superhéroes se rieron.

Escribiría sobre los poderes que querían tener pero eran los típicos de siempre. Todos querían volar o tener superfuerza pero a mi padre no le hacía falta nada de eso para hacernos sentir protegidos. Escribiría sobre los motivos por los que nos distanciamos pero le he dado tantas vueltas que ahora es demasiado tarde.

Escribiré sobre todas las veces que pensé en pedirte perdón y no lo hice. Sobre los abrazos que me hubiese gustado darte. Escribiré un te quiero sobre otro. No pararé hasta que lleguen al cielo.



Lirio Forzado


QUINTO FINALISTA

LA BODA



Cuando el dolor era insoportable, lo que cada vez ocurría con más frecuencia, pedía un “rescate”. Unas horas de paz para pensar y poner en orden su vida y la de aquellos a los que iba a dejar.

Se había reconciliado con su exmarido. El dolor le dio fuerzas para comprender, pedir perdón y perdonar. Después del trabajo, él recorría 70 km para pasar la noche con ella en el hospital, sentado en un sillón, cogidos de la mano, como cuando eran novios y daban largos paseos.

Sobre la mesilla, una foto tomada días antes de que naciese su hija. Tan jóvenes, tan felices.

—¿Nos volvemos a casar?

—¿Para qué?

—Para borrar los errores, volver al principio.

La enfermera le hizo un turbante blanco con gasas. Ofició el alcalde, fueron testigos la psicóloga y la enfermera. Ellos, luz en la mirada.

Se fue reconciliada consigo misma y con la vida.

Aurelia Romero



CENICIENTA

Se encogía cada noche como los tentáculos del caracol cuando advierte otra presencia. Su dulce expresión pugnaba por ocultar las arrugas de tantas jornadas inacabables bajo un cielo de añil. Nunca se lamentó de tan cenicienta existencia. Nunca le volvió la cara al sufrimiento.

Cuando notó el cansancio perforando sus huesos y las manos encallecidas como astillas requemadas, ese día, sin avisarlo, la llamada del viento lóbrego acudió a su puerta. Recogió los mejores sueños en su memoria y dibujó una eterna sonrisa. Se puso el vestido de primavera, los zapatos de tacón bajo, un poquito de carmín y recorrió el camino hacia su último destino. Estaba preciosa.

Murió dos semanas después, consumida por los años, vencida por la enfermedad en la novena planta del hospital. Al partir, nos dejó un sentido mensaje: "Cuando vuelvan los abrazos, acuérdense de repartirlos entre los seres queridos".

Todo el pueblo acudió al entierro.

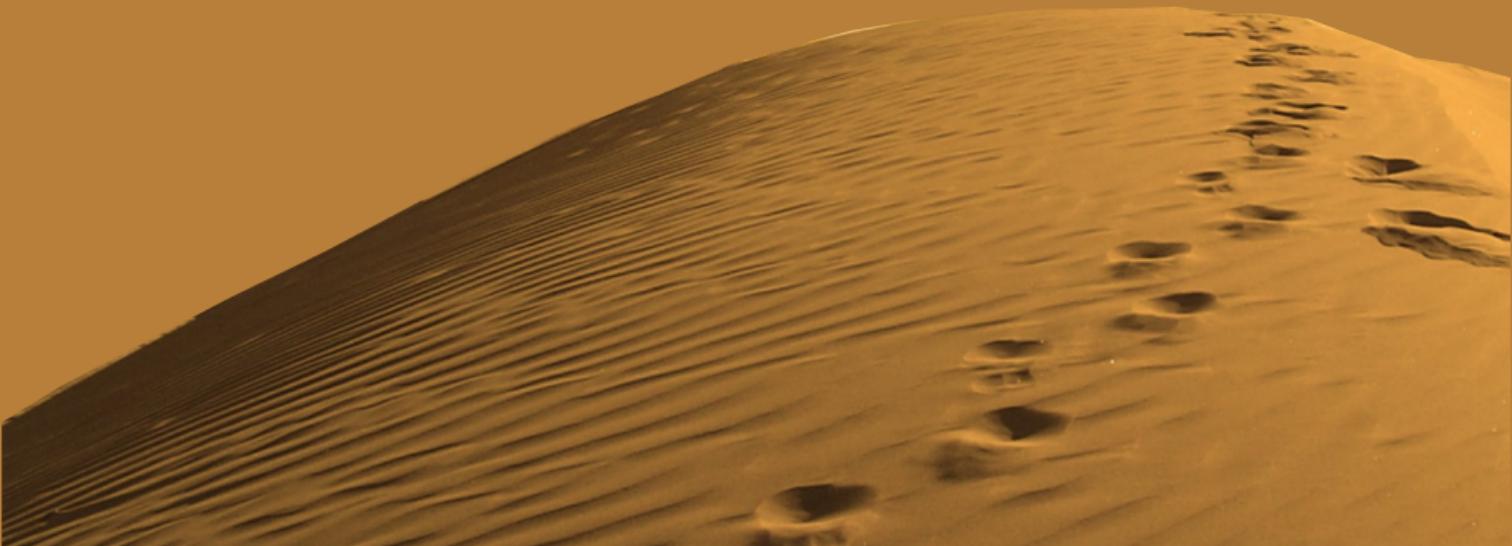
M. Goodman



DE LOS AFECTOS

Como cada mañana desde que el calendario se tornase un ovillo deshilachado de recuerdos dentro de su mente, ella volvió a humedecerle los labios con una gasa. Era la única que conseguía, simplemente con su presencia, que la enfermedad se batiese temporalmente en retirada. El denso olor a medicación, el simple roce de sus dedos en la sábana o un mechón de pelo acariciándole involuntariamente el pecho mientras se inclinaba para manipular la vía que le mortificaba el brazo, le bastaban para saber que seguía aquí. Hacía mucho tiempo que no tenía miedo del miedo, ni del dolor al que retaba todos los días, ni siquiera de la gran oscuridad que presentía cercana. Solo le entristecía tener que renunciar a su ternura, lo único que daba sentido a una vida que se despedía... y estar con ella hasta el final, significaba despedirse del mundo con ternura.

José Luis López García



REUNIÓN DE PASTORES... OVEJA MUERTA

Cuando el séquito de familiares y doctores entró en mi habitación, lo tuve claro.
Había perdido la guerra.

Las retiradas a tiempo, dicen, son victorias y me gusta ganar. Los cuidados paliativos suponían la forma más digna de retirada. Me regalaron 50 horas de dignidad.

Sabiendo que cualquier momento podría ser el último, necesitaba dejar algunos aspectos en orden. Durante 48 horas, me despedí de todas las personas importantes y escuché atentamente todo lo que querían decirme.

Saludé a las que me esperaban en el otro lado.

En medio de este choque de realidad, entré en una búsqueda desesperada para encontrar la paz, el sentido a mi vida. Hice un recorrido sobre todos los acontecimientos más significativos buscando porqués y para qué.

De repente,

Una canción de despedida...

El amago de un beso...

Te quiero...

Amor infinito.

En dos horas comprendí que no necesitas buscar lo que siempre has tenido.



BEUTXI.A.S

GRACIAS POR EL FUEGO

Siempre hizo frío porque nunca estabas. Me pasé la vida temblando, helada, hasta que te vi allí, tan frágil, sobre aquella cama: qué ironía que un temblor sacuda otro temblor del fondo del alma. Lo sabía la lluvia, pero no quise escucharla.

Conseguiste el milagro de sacarme de casa, de sentirme capaz, aunque jamás preparada. Por fin me diste la mano y allí mismo estallé en llamas; me diste el poco calor que aún te quedaba y ahora lo porto como una antorcha iluminando el camino que antes tanto aterraba. Me enseñaste a luchar y me convertí en incendio para vencer a esos demonios que también me observaban desde los verdes espejos. Tú tenías la mirada; yo, las palabras.

Descubrí tarde que siempre fuiste un fénix y que ese fuego también se heredaba. Te convertiste en ceniza, pero me dejaste las alas.

Gracias por el fuego.

A.G. Dones



PUNTO Y SEGUIDO



El hombre de la habitación contigua murió aquella madrugada cinco minutos después que mi padre. Lo supimos porque su hija, que llevaba tres días en la unidad de paliativos sosteniéndole la mano, lanzó un lamento tal que retumbó hasta el último tornillo del hospital. Un largo rato después, pasó por delante de nuestra habitación y nos vio sentados, uno a cada lado de la cama donde yacía mi padre.

¿No os da vergüenza -nos dijo, señalándonos- sonreír de esa manera cuando acabáis de perder a vuestro padre?

Mi hermano y yo nos miramos. Sonreíamos tras nuestras lágrimas, sí, pero, ¿Cómo explicarle a aquella mujer que este final ya lo conocíamos desde aquel diagnóstico de hacía ya catorce años? ¿Cómo explicarle lo maravillosos que habían sido aquellos años desde entonces, cuando mi padre se dedicó en cuerpo y alma a regalarnos cada día toneladas de recuerdos imborrables?

¿Cómo explicarle?

CUENTA ADELANTE

Una sorpresa imprevista.

Dos operaciones.

Tres meses en cuidados paliativos.

Cuatro máquinas que me dan vida.

Cinco plantas me acercan al cielo.

Seis ángeles con bata blanca.

Siete vidas por vivir.

Ocho despedidas pendientes.

Nueve millones de gracias.

Mi funeral a las diez.



César Guessous Sacristán

CASTAÑERO

Una tarde de manto anaranjado sobre el alba, mi abuelo me contó un secreto. Me dijo que un día sería un árbol. Las castañas que merendábamos crepitaban al fuego y vi en su reflejo que no mentía. Por entonces, mi abuelo me parecía una semilla muy humana. Trataba a las personas con voz dulcificada y en sus brazos siempre había cobijo donde sentarse a la sombra. No dijo cuándo sucedería, pero a mí me gustó pensar que fue de noche, al terminar el paseo por la cañada. Que de sus pies brotaron raíces y se hundieron tímidamente en la tierra. Me gusta recordar que lo encontramos paseando y por la forma de su tronco supimos que era él al instante. Hace poco descubrimos erizos verdes sobre sus ramas. Hemos preparado la sartén, y a la tarde haremos castañas de nuevo. Porque alma que vive, que ama y sueña... siempre brota.

Hugo Huesca Mas



EL ANILLO

“No, el anillo no; dejen que entre con él.”- insistí al enfermero antes de que se la llevaran.

No era una joya cara, dudo incluso de que el oro de su circunferencia fuera de calidad. Pero era lo único que conservaba de mi padre y sabía que le daría fuerzas para seguir. Le esperaban días de aislamiento. Un tiempo en el que sólo vería a personas escondidas en trajes de plástico.

Durante veinte días, mi madre soportó todo tipo de envites. Fiebre, ahogos, dolores. Y, tras cada crisis, el mismo gesto: una caricia al anillo. Un gesto que el enfermero me refería, a sabiendas de que era un mensaje.

Cuando volví a verla estaba consumida pero tranquila. Me pidió que me acercara. Se quitó el anillo y me lo entregó. Cerró los ojos y dejó de respirar. En su rostro una expresión vencedora.

En mi mano, un anillo.

Carolina Ramos Fernández



DISEÑO DEL FINAL DE UNA VIDA

Cuando le dieron la noticia no supo que decir.

Tras un momento que pareció eterno respondió. “De acuerdo. Entonces tendré que dedicarme a diseñar el final de mi vida”. Su formación arquitectónica le había brindado siempre buenas herramientas para construir su casa, su proyecto de vida, su familia y hasta su desarrollo profesional. Ahora tocaba el momento de cerrar ese plan y lo haría de la misma forma, con esa mentalidad que a los anglosajones les gusta llamar Design Thinking.

Para ello recurrió a un mapa, el mapa de las relaciones de su familia, un recorrido doméstico de a quien tenía que ver, cómo y dónde. Como si de una escenografía se tratara pensó en los distintos ambientes y las personas que los ocuparían, el mejor momento del día e incluso la estación del año pues para ello tenía 10 estupendos meses donde diseñar los espacios de sus despedidas.

Mika Excusi



VELAS



Recuerdo cuando era niña y me llevaste por primera vez a la playa. Paseábamos por aquella arena húmeda y nuestras huellas eran borradas por el vaivén de las olas. Me enseñaste la zona por donde correteabas con tus hermanos antes de que os mudarais. Me compraste un helado de vainilla, mi favorito.

Hoy hemos vuelto a aquel paraje cautivador. No solamente tú y yo, sino toda la familia, hasta tu nieta recién nacida. Las nubes cubrían el cielo y el acuciante oleaje parecía que nos decía algo. Hemos reído como antaño e incluso nos has agradecido el volver a juntarnos todos tras tanto tiempo.

El viento ha amainado cuando el sol se adentraba en el mar y has podido soplar. No todos los días se cumplen sesenta años. Yo voy a intentar dormir que mañana es lunes. Otro día te vuelvo a contar tu último cumpleaños, mamá.

Marc Jarque Gibert

PERFUME DULCE Y ALMIZCLADO



Sentada en aquella burbuja, sentía cómo sus pies colgaban y se balanceaban dulcemente cual vaivén de olas un día de mar en calma. Podía escuchar muy de cerca el sonido de la nada susurrándole al oído, más ella se había centrado en recoger las palabras de aliento, las de amor, los recuerdos que albergaba en el cofre dorado de su alma, los abrazos y caricias que su piel rememoraba y, con todo eso, crear un ramillete de flores de colores. Se lo acercaba a su rostro y podía oler el aroma dulce y almizclado del amor de quienes permanecían a su lado sin descanso. Con una sonrisa, se dejó descansar en unos brazos ajenos pero cercanos, cuyas mangas blancas la habían hecho temblar otrora. Cerró bien todas las puertas antes de emprender su largo viaje, salió de su burbuja y se fundió en un fuerte abrazo con el todo.

Dolores Martín Fernández

VIENTO AZUL

Los niños fueron a buscar amapolas. Ahora las traen. Pero necesito que te incorpores. Perdóname, sé que te duele mucho. Como una punta de arpón que entra y ya no sale, igual que los colmillos de un verraco retorciéndose en el vientre. Lo sé, pero debes incorporarte. Tu umbral se abrirá en cualquier momento y no quiero que te vayas así. Aguanta, traerán las amapolas. Hasta los más pequeños fueron a buscarlas. Pero ahora, por favor, dame tu mano. Volverás con nosotros desde el otro lado. No podré verte ni tocarte, pero estarás aquí. Enigmática y silenciosa. Sin dolor. Serás viento azul dentro de mis sueños más negros. Tu mano, ponla sobre la pared. Espera. Al soplar el pigmento sobre ella, tu pequeña mano quedará fijada para siempre en la piedra. Podré acariciarla mientras tú me miras desde el otro lado del umbral.

Carlos Buisán Gil



PLAID

Le dolían los ojos enrojecidos, costaba tenerlos abiertos, pero los abrió.

¿Cuántas horas hacía? ¿14? ¿16?... no recordaba

Miró con esfuerzo, vio las flores, el inmenso cristal, los sofás, esa mesita con café, pañuelos ... y sintió la manta sobre su cuerpo (Plaids las llamaban ahora, ¿Por qué pensaba esa tontería?). Esa sensación cálida, reconfortante la enfadó, no quería sentirla. Entonces recordó con nitidez el olor del alcohol, el sonido del cristal del vial al quebrarse, las manos seguras, experimentadas llenando y manejando la jeringuilla. La voz suave, tranquilizadora decía: “El dolor desaparecerá”.

Cerró los ojos, sintió su piel suave en la mejilla, la calidez de su abrazo, la placidez del rostro y sonrió, se sintió bien, muy triste pero extrañamente bien. Ha sido un buen final, sin dolor, tranquila, acompañada, querida.

Arropada bajo el plaid, miró las flores, el cristal, ... suspiró.

¡Ojalá el mío sea igual!

Isabel Estévez Moya

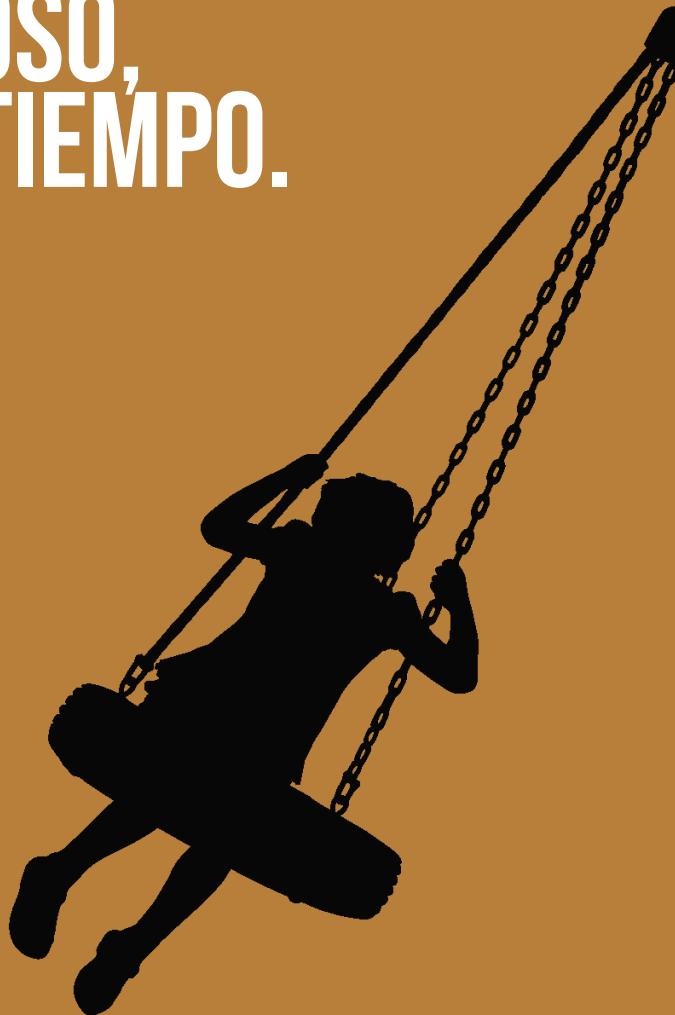


UN CÍRCULO VIRTUOSO, UNA DESPEDIDA A TIEMPO. TE QUIERO

Las suelas de mis zapatos rechinan sobre el linóleo del pasillo. El olor a hospital se mezcla con múltiples recuerdos: el viaje relámpago, tu respiración sonora y pesada al despedirte de mí en Navidades, el último correo de trabajo, tus manos calientes envolviendo las mías, de pequeña, en la nieve. Las viejas memorias actúan como una boya a la que poder agarrarme para salir de un torrente impetuoso que no me dejaba ver lo importante: tú. Ahí estás.

Acaricio tu pelo, unos escasos mechones tan blancos como suaves, y te sonrío. Me siento junto a mis hermanos en un círculo perfecto: Lidia, Raúl, la morfina y yo. Las huellas de mis dedos parecen abrirse, nuestra piel se convierte en un transmisor de cariño. Parece que abres los ojos, y que me ves. Parece que hayas esperado hasta que llegara. Y solo ahora, rodeado de todos nosotros, te vas.

Laura Baleztena Pérez



EL NUEVO TRATAMIENTO



Cada respiración es una cuchillada en tus pulmones. Tu madre se asoma a tu rostro desde esta mañana. Tu padre ha llegado poco después, con su gesto de labrador agotado, a envolver tus manos blancas y azuladas en las suyas. Ha entrado la enfermera. Un pinchazo rápido, dolor venial, inapreciable. Es el nuevo tratamiento. Le doy las gracias desde la resignación de la derrota.

Mi mirada pesa en tus párpados. Abres los ojos un momento, pero los cierras enseguida. Seguro que su cara interior te muestra tu infancia de niña de guerra y posguerra, tu felicidad de novia pobre, vestida de negro junto al chico del traje prestado que ahora fuma nervioso en los jardines del hospital.

Te cuesta alumbrar tu muerte. Tranquila mamá: ya vamos al paritorio.

Victoria Trigo Bello

EL PUZZLE



Encontrarme con Felisia pidiendo en la puerta del *super* me ha recordado que mañana mismo contacto con la asociación de inmigrantes, antes de ir a tomar café con las amigas.

Hoy tal vez no salga a andar porque tengo que terminar ese bolso que quiero regalar a Irene para su cumple.

A veces me canso o pierdo las ganas... pero tu sonrisa, tu mirada tenaz y esperanzada se refleja en tantas cosas...

Está siendo menos difícil de lo que pensaba vivir con el dolor de tu ausencia, porque sigues presente y eres guía de esta nuestra nueva vida rota y reparada... me gusta detenerme y contemplar el puzzle de vida que adquiere sentido con las piezas que, contigo, ahora desde el otro lado, seguimos completando.

M.R.G.

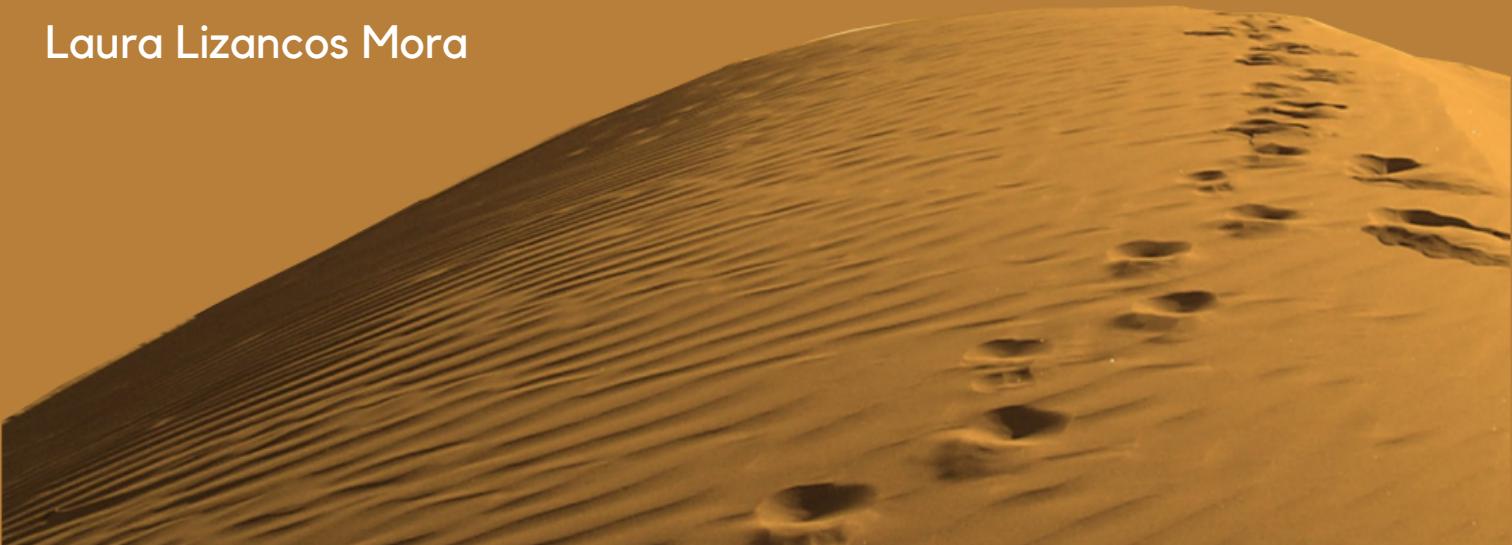
LA MALETA ROJA

Metó en la maletita roja tu fósil favorito, un coral, una lupa, unas ceras. Dibujamos marineros que enfrentan tempestades, bucean con los ojos cerrados, mecidos por sirenas que les transportan a la concha de nácar: –“es gigante”, enfatizas-
“ ¡ protege a los peces cuando aparece el tiburón blanco !”

Llegan tus oncólogas. Acarician tu mano, cansada de apretar. Tus párpados parecen buscar estrellas para cobijar la noche. Todos sorbemos los mocos. Sonríes, dices “Si “- mamá y papá añaden un beso-. Quienes te trajeron a la vida, entendieron su misión más generosa: llenar de colores un cuerpo marchito antes de florecer. Amar con fuerza lo vivido hasta hoy a tu lado.

Afilo las ceras, aún prendidas de tu tacto. Camino el pasillo con la maleta rebosante de héroes e historias. Juegas al escondite con tus colegas del aula del hospital, atajándome el paso. Como siempre. Para siempre.

Laura Lizancos Mora



INSTANTE ÚNICO

Frente al ventanal, con los ojos cerrados hacia un océano azul, abuelo y nieta se dejan acariciar por el sol.

—Abuelo, ¿estás triste?

—No, ¿por qué?

—Estás enfermo. ¿Te duele?

—Sí, a ratos. Pero, no es insoportable.

La nieta titubea, siente la necesidad de hablar, de aprovechar cada momento.

A su corta edadintuye más que entiende que transitan un momento trascendente.

—Abuelo, ¿quieres ir a algún sitio?, ¿hacer algo?

El abuelo busca la mirada angustiada de su nieta.

—Estoy aquí, contigo, sintiendo como el generoso sol calienta mis huesos en una habitación de la que entran y salen personas a quienes les importo. ¿A qué otro lugar querría ir?

—No sé... -incómoda, se atreve a añadir- el tiempo se agota.

El abuelo endulza su mirada, sonrío.

—Querida nieta, el tiempo se nos acaba desde el mismo momento en que empezamos a usarlo. Cada instante es único, cada momento importa.

Francisco Javier Farfán Muñoz



EL DESEO DE UNA ESTRELLA

—¿Mami me cuentas otro cuento?

—Había una vez una estrella que, mientras dormía dentro de un líquido acogedor y cálido, soñaba que sus cinco puntas se convertían en extremidades. Y que, al despertar, dos brazos maternos la sostenían con un amor infinito e indescriptible.

Pero luego, la estrella desea visitar otros mundos libres de sufrimiento. Como el de las mantas raya, en el que volará con ellas entre nubes fucsias realizando piruetas imposibles. O el planeta de los minúsculos, donde será un hermoso copo de nieve. O quizá, el país de los cuentos: allí los libros le leerán sus historias mientras toman chocolate caliente.

—Pero, ¿y sus papis?, ¿no la echarán de menos?

—Muchísimo, lo que sucede es que, aunque se separen durante un tiempo volverán a verse. Porque todos esos mundos están aquí, susurra Carmen señalando sus corazones mientras aparta la mirada del cartel de cuidados paliativos pediátricos.



Ana Belén Laguna Serrano

VER CON EL ALMA



El pasillo de la Unidad de Cuidados Paliativos y de Soporte no es largo, aunque depende de quién lo transita: personal apresurado, como las carrerillas de los saltadores olímpicos; familiares demorando el tiempo de la incertidumbre. Un lugar donde conceder al silencio el valor de los pensamientos.

La primera vez que entré en su habitación miraba la lejanía: allá, la autopista, un pueblo en la costa y el mar, inmenso, deslumbrante.

— ¿Qué miras?” pregunté.

— A La Palma” contestó.

— Pero desde aquí no se divisa esa Isla...- dije

— Eso crees tú”, añadió sonriendo.

A partir de entonces, su corta estancia tuvo mis visitas como voluntaria, mientras decía adiós a su vida desde la distancia, mientras rememoraba sus momentos dulces y los amargos.

Una mañana encontré la habitación vacía. Pasaba una enfermera.

— Se ha ido a su tierra. Nos pidió te dijéramos que sentía no haberse despedido pero que tú, lo entenderías...

Mary Carmen Cejudo

UN CUERPO ENFERMO

Difícil quitar la mano a quien la implora envuelto en dolor. ¿Serías capaz de negar ayuda a un cuerpo enfermo?

¿Y si fuera el de un asesino confeso?

¿Un maltratador?

¿Un mal padre o hermano?

Tres meses llevas, Pepe, resistiendo los envites de la muerte en la residencia. La doctora no se explica tanta tozudez en un cuerpo ya consumido. Y en estos tres meses nadie ha aparecido a hacerte compañía. ¿Quién habrás sido antes de aterrizar en esta cama de la que hoy no puedes moverte? Mejor no saber, no caer en la tentación de juzgar otorgando perdón o condena, mejor atestiguar como mirada libre de daños pasados, la dignidad de ser, sin saber lo que fue y lo que será, ¿verdad, Pepe? No tengas miedo. Aquí estoy. Ahora te pongo otro calmante y luego te peino, que la raya hoy está un poquito rebelde.

Begoña Torreiro Andrade



EL FINAL

Empezó con una caricia suave sobre las cuerdas, el tono naciendo en el aire conforme la vibración aumentaba. Impulsos eléctricos surcando los nervios. Pulsaciones de dedos guiadas por notas escritas de antemano de una melodía inconsciente. Acordes mezclados y poderosos. Crescendo al principio prometiendo una intensidad que nunca podría mantenerse. El frenazo brusco, la continuación suave, casi una balada, el estribillo interrumpiendo a ratos para recordar que aquellos sones estaban destinados a perderse. Más aumentos de intensidad, moderados. El final cercano. Las notas nítidas y definidas del último acorde, susurrando al viento mientras se extinguen. La mano que se posa sobre las cuerdas. El sonido que se apaga.

El público aplaude, reverencia del músico y todos a casa. En la última fila, el viejo rockero, pelo largo y gris, la mano agarrando el pecho, sigue en su sitio.

Había sido su último concierto.

Raúl Benítez Mayobre



SIGO SIENDO

Ninguna hora en particular y todas a la vez. Surgen en mi cabeza diversos recuerdos que ya no sé si son de hoy, de ayer o de hace más tiempo. Me siento sumergido en una suerte de sueño del que trato de amanecer pero no puedo, en los últimos días o semanas ya todo se hace más fácil cuesta abajo. Sé que han estado en casa la doctora y la enfermera dándome apoyo y ajustándome la medicación, he notado su cariño, por un momento he creído despertar, pero ha sido sólo algo efímero. Mi cuerpo me abandona, pero yo sigo siendo. Sigo siendo padre, sigo siendo hermano, sigo siendo hijo y sigo siendo marido. Mi amor por todos sigue siendo, aunque me olvide el cuerpo, aunque se me nuble la mente, aunque el sueño triunfe sobre la vigilia. Llegará el fin y seguiré siendo el que fui, seguiré siendo yo.

Miguel Ángel Pérez Higuera



Fe₇C₁₈N₁₈

Las puertas del convento chirriaban y siempre me daba respeto cruzar el umbral de la clausura.

Pero ella había decidido pasar sus últimos días en aquella celda. Porque allí vivió su madre para inspirarse. La madre que la abandonó para dedicarse a la pintura y vender aquellos cuadros donde el azul de Prusia era el protagonista. Por eso ella siempre hizo sus fotografías en blanco y negro. Porque odiaba el brillo de aquel color que impregnaba una infancia solitaria.

Y pese al cansancio y la medicación que le había prescrito, a veces se levantaba y paseaba por el claustro. O recogía menta, salvia y romero para la hermana boticaria. O hacía fotos de la sala capitular. En blanco y negro.

Fue la abadesa la que nos avisó de su último suspiro. Cogía un pequeño lienzo entre sus manos. Era un escrito de agradecimiento, letras cursivas escritas en azul de Prusia.

Soraya Hernández



ROSAS AMARILLAS DEL JARDÍN



Me ha pedido que la acompañe a cortar las últimas rosas del jardín. Son todas amarillas: sus favoritas. Las hemos colocado al lado de una foto de papá. Al verle, se ha vuelto a emocionar y me ha confesado que sabe que pronto estará a su lado. Después hemos cobijado nuestros miedos bajo la sombra de un cerezo en flor, y le he recitado un poema de Neruda.

Me tranquiliza saber que no hay apenas dolor ni en su cuerpo ni en su mente. El doctor Burgos me prometió que se iría con la misma dignidad con la que ha vivido y nos ha enseñado a vivir.

Aprieta mi mano y cierra los ojos, y aprovecho para decirle en silencio que la quiero. Quizás algún día de estos aprenda a soltar su mano y la deje partir.

Quizás algún día arranque para ella rosas amarillas del jardín.

María Jesús Sota Ortiz De Guinea

DESPEDIDA



Amanece en rojo. Tú sigues viva a mi vera aunque tus ojos ya no me ven. Durante tu sueño profundo, permanezco a tu lado. Sé que te estás yendo, que estos días no son más que la primera estación de tu ausencia. Y me duele.

Aspiro tu aliento y tomo tu mano entre las mías. En las noches interminables rezo para que tu tránsito sea suave y en paz. Anoche me apretaste levemente la mano como un sutil te quiero. Tu gesto me hizo temblar de emoción.

Llevas varios días sin comer. Te vas despidiendo de todo.

Hoy, has abierto los ojos y me has mirado. Luego, tras un breve suspiro perdido en el aire, has dejado de respirar. Así de sencillo.

Mamá, te has ido, pero me queda el consuelo de haberte acompañado hasta el umbral de lo infinito. Sé que todo acaba pero el amor no puede perderse.

Mercedes Gómez Jiménez

EL PROFESOR

Hace muchos años, un profesor nos propuso un ejercicio: ir de la clase al patio con los ojos vendados. Los demás vigilarían para que no nos dañásemos. Con la venda ya puesta llegó una nueva orden: "Iréis acompañados". Noté una mano que cogía la mía. Comencé a andar pero algo raro pasaba con mi pareja. Sentí que me tocaban la cara. "

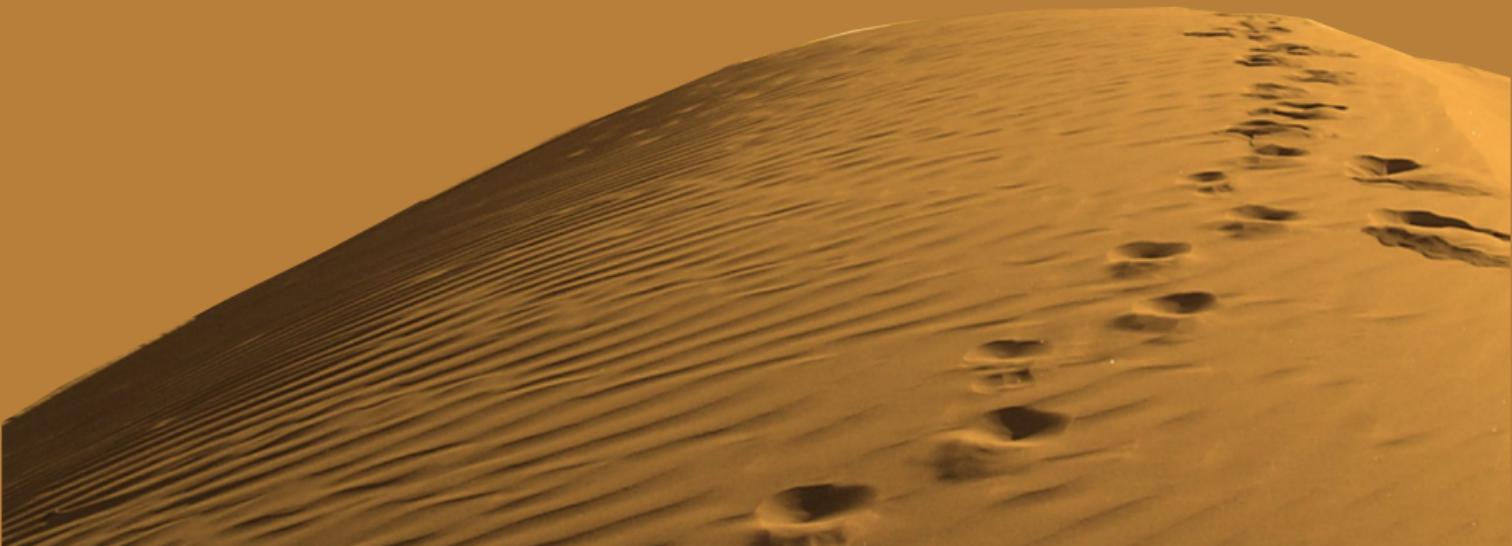
—¡Si está como yo!.., oí y, acto seguido, la mano que sostenía se zafó, dejándome sola. Comprendí. El otro estaba ciego también.

El experimento terminó. Todas las parejas, antes o después, habían notado que quien los guiaba tampoco veía el camino. Unos renunciaron a seguir, esperaron quietos. Otros avanzaron como pudieron. Algunos solos... otros juntos...

— Así es asistir a alguien que va a morir", dijo el profesor.

No puedo dar luz a tu oscuridad pero puedo respetar cómo quieres recorrer el camino y, de corazón, ofrecerte mi mano.

Inán Serrot



SALTANDO CON RED

Mi nieta, mi hija, mi Virgen... todas son anclas, en los peores momentos de grandes tormentas de este mar, que es la vida, me han mantenido a flote. He luchado contra huracanes que marean, un cielo encapotado que aplasta y gigantes olas que no dejan respirar. Pero ya no tengo fuerzas, debo soltar las anclas y dejarme caer.

Juan era un marinero viejo, con parche en el ojo, pata de palo y muchas heridas abiertas. Y le conseguimos una red, fuerte pero suave y saltó cayendo apaciblemente, sin dolor, sin vomitar, sin gritar y así poco a poco se fue... Hace dos años que Juan murió y aquí seguimos tejiendo redes.

M^a Elena Lavado Núñez



EL LEGADO

Me miro en el espejo y veo a una mujer enferma. Sin pelo y sin cejas. Mi hijo de seis años me acaricia las cicatrices de ambos pechos. Me mira y me dice: - Mamá, te brillan los ojos y estás preciosa. Algún día sabrá que ese brillo escondía la emoción de saber que me quedaba tiempo para dormir con él.

He dedicado años a acompañar a familias en el final de la vida. Ahora me toca acompañar a la mía.

Siento miedo de no contagiar toda la vida que me queda y de que desconozcan, que, a pesar de todo, me siento agradecida.

Pero puedo elegir. Elijo dejar un legado; un legado de verdad, porque me atrevo a decir lo que nunca dije; un legado de amor, porque puedo amar sin distancia; un legado de valor, porque mi hijo podrá verme partir acompañada, amada y sin máscaras... y sin mascarilla.

Anna Piloto



EL DOLOR Y LA MEMORIA



El hombre no responde inmediatamente. El dolor se derrama por la cavidad craneal reduciendo su capacidad de pensar a un pequeño canal que amenaza con cerrarse en cualquier momento. Transcurren eones en tiempo neuronal desde que localiza la idea que quiere transmitir hasta que consigue hilvanarla por ese mínimo espacio que el dolor aún no ha colonizado. Ya está. Un impulso eléctrico activa las partes orgánicas que deben concursar para que la palabra se ponga al servicio de la idea. Las cuerdas vocales vibran y la lengua da forma a esos ligeros temblores hasta convertirlos en sonidos. Apenas han pasado unos segundos desde que la doctora formuló la pregunta, y se escucha al hombre decir: necesito recordar. El enfermero retira la bandeja con el sedante. Ha elegido; se irá con dolor pero, mecido por las olas de la memoria, será todo un viaje.

Ernesto Mena González

POR TODO LO ALTO



La relatividad del tiempo y la contradicción de la vida. Creo que ambas cosas son las que más rabia me producen. Cómo solo vivimos extremadamente felices si vamos a morir mañana, cómo un momento horrible de apenas unos segundos es eternamente más duradero que una vida feliz. Me he cansado de las lágrimas de mis padres y del sonido de las máquinas, pero adoro ver a mi madre reír mientras mi padre nos toca una canción en la guitarra y a los enfermeros traerme con una sonrisa el desayuno. Odio tantas cosas de este lugar y a la vez ya sabe a casa. Curioso como creo que preferiría celebrar mi entierro antes de morir, así les recordaría a todos lo feliz que me hicieron y que el duelo de la muerte en otros lugares se celebra. Sí, yo quiero montar una fiesta por todo lo alto para recordarme.

Laura Urbano

CUENTACUENTOS

Lo último que hice fue leerle un cuento hasta que se quedó dormida. Igual que ella hacía conmigo cuando era pequeña, salvo que yo nunca caí en las redes de Morfeo. Le di un beso en la frente antes de irme de viaje: sabía que sería la última vez que la veía respirar. -

— Abuela, no tengas miedo.

— Descansa en paz", susurré.

Ojalá muriera pronto. Tal vez penséis que es un pensamiento cruel: no sabéis nada.

No se os ha roto el alma al escuchar gritos en la noche que no puedes calmar. No conocéis el vómito en su cara al amanecer. No habéis espesado el agua con gelatina para que no se ahogue, porque ni beber puede. No conocéis ninguna muñeca humana inerte y articulada, que no sabe quién es ni dónde está. Vive para sufrir y sufre porque vive.

Abuela, te quiero tanto que deseo que te mueras.

Mónica López Del Consuelo



ABRÁZAME FUERTE

Mi reloj vital se paró el día en que no era capaz de valerme por mi misma. No estés triste, yo no lo estoy. Dicen que da más pena que una persona joven se encuentre a las puertas de la muerte... pero yo me siento aliviada.

He sufrido, he llorado, he amado y he sentido bajo mis pies el ritmo del mundo. Puedo decir que el día más feliz de mi vida fue cuando te pusieron por primera vez en mis brazos y me dijeron <<enhorabuena, eres mamá>>. Bueno, realmente fue el más feliz y el más aterrador, cuidar de ti me supuso todo un reto. Te has convertido en una gran mujer, y me voy a atribuir parte del mérito.

Afuera está lloviendo, puedo olerlo. Abrázame fuerte, sí abrázame otra vez, déjame sentirte otra vez... no me recuerdes con flores, sólo háblame cuando me necesites, yo estaré ahí.

Ana María Gutiérrez García



ADIÓS MI PEQUEÑA

Entré en la habitación una vez más aquella mañana, estaba fría y seca. Hacía tiempo que se me tenía un nudo en el estómago cuando me tocaba cuidar a María. Así que, inhalé profundamente y con la mayor sonrisa que pude mostrar en mis ojos dije:

—Buenos días María, buenos días Juan, ¿cómo has dormido hoy?

-Hoy ha sido un día único e irrepetible, no recuerdo que he soñado pero sí recuerdo lo que quería soñar- dijo ella en un tono de voz muy bajito.

Cambié los goteros y observé la mirada de Juan, tierna y llena de amor, parecía que se hablaban sin decir nada. Me daban una lección de vida cuando entraba en su pequeño mundo. Ella, como casi siempre se quedó dormida mientras él la acariciaba y le decía:

— Adiós mi pequeña.

¿Quién se iba a imaginar que esa sí que fuera la última vez?



Alba Pueyo Jiménez

DISFRUTANDO DE LAS OLAS



—No te mueras, mamá.

Cerré los ojos. Quería borrar los recuerdos de aquella mañana en la consulta, aquella cara seria, sin esperanza. Tragué saliva. Cogí aire y rogué fuerzas al universo para sonar calmada. A oscuras, abrazas, las lágrimas caían silenciosas.

—No me voy a morir, cariño. Al menos, no como piensas. ¿Recuerdas el mar este verano? Había olas. Cada vez que desaparecía una, llegaba la siguiente; pero el mar permanecía siempre igual. De alguna forma, todas las olas seguían, a pesar de haber desaparecido. Tú y yo somos el mar. Este momento es una ola; cuando se vaya, tus ojos seguirán reflejando los míos al mirarte en el espejo; estaré en el color de tu pelo, en la peca que tienes junto al ombligo. Permaneceré en los cuentos que hemos leído, en nuestras canciones y en lo que has aprendido de mí mientras disfrutábamos de nuestras olas.

Ana Cristina Martínez Salinas

AMOR



Cuando tomé la decisión y miré tus ojos supe que era la correcta, como el primer día, mi tiempo sería tuyo, nuestro... y aprendí que tus manos de seda, seguían siendo cálidas aunque ahora tuvieran estrellas azules, que acariciando tus rizos de plata me devolvías una sonrisa, no era siempre así, peleábamos por esa sopa puñetera que no quería entrar en su boca y apoyarte en mi hombro era una batalla ganada. Tomábamos impulso para otra pastilla de la suerte... tranquilo todo va bien. Te bañaré despacito, con aroma a gloria... sueña.

Cada instante era uno más. Ambos necesitábamos consuelo y los amaneceres a veces nos sorprendían despiertos. Aprovechamos para esas confianzas que dejamos atrás por falta de tiempo. Viajamos entre risas a recuerdos amables. Descubrimos que las lágrimas saben a mar...

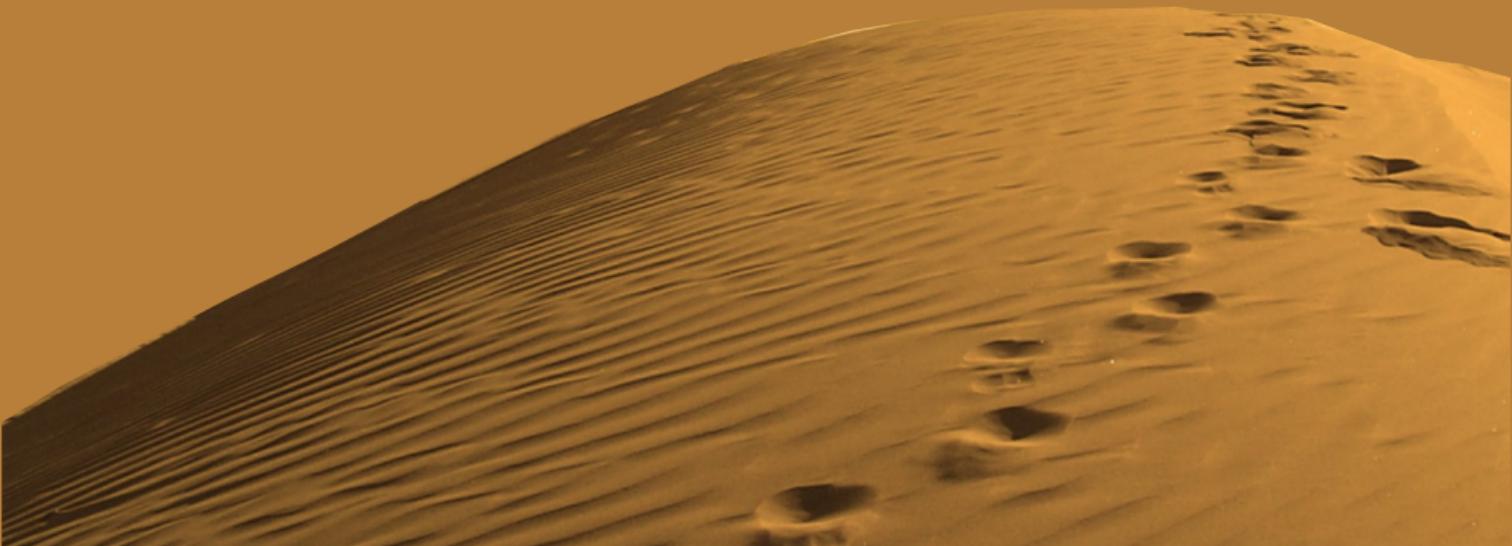
Supimos cuando llegaba el día porque la mente viaja a otro lugar y me acariciabas tú.

María

UNA GRADUACIÓN INESPERADA

Diana, la enfermera, preparó los confetis, el celador los matasuegras. El segurata “olvidó” las normas y apareció con un birrete, el Doctor Guzmán traía refrescos y chocolatinas. Jaime, de 19 años, sacó adelante sus estudios, cumplió su sueño. Esa noche, en un restaurante cercano al hospital, sus compañeros celebraban la graduación. Jaime pensaba, a lágrima viva, por qué él no podía estar ahí, por qué a él le tocó la enfermedad. No sabía la que le estaban armando en el pasillo, hasta que escuchó el matasuegras. Luego entraron todos en tropel a la habitación. La madre de Jaime se asustó, pero cuando el segurata le puso el birrete y vio la cara de su hijo, juró ser la mujer más feliz del mundo. Incluso Yolanda, la limpiadora, lanzó confetis entusiasmada. Tardaría en limpiarlo todo un par de horas, pero, ¿qué son dos horas comparadas con la eternidad de aquella sonrisa?

Réband



LEGADO DE CUMPLEAÑOS

Doña María esperaba de nuevo en la puerta. Como tantas veces llegó al consultorio de Paliativos para que la acompañásemos a ver a su hijo. Josué había fallecido hacía dos meses y ella se sentó en la silla de siempre con un pequeño paquetito en sus manos.

—Es para su cumpleaños doctor, mi hijo me pidió que se lo entregara en el mes de julio. Habíamos celebrado pocos meses antes el dieciséis cumpleaños de Josué en su casa mientras seguía enfadado con su osteosarcoma.

—Es para que se compre lo que quiera...

Abrí el sobre color manila coloreado con estrellas verdes y amarillas. En su interior había tres billetes pequeños y algunas monedas. Era su legado al equipo.

El día de mi cumpleaños fui a comprar tres pequeñas plantas con aquel capital tan valioso para Josué y para nosotras.

Aún hoy continúan creciendo en nuestro consultorio.

Javier Muñoz Bermejo



¿PARA QUÉ?

Han venido como buitres. Te lo dije. ¿para qué trabajas tanto? ¿Por qué me robaste el tiempo y no disfrutamos juntos de una puesta de sol? Nada te llevas, ni siquiera los recuerdos, esos me los quedo yo, lo único que me dejas.

Limpiar de tu boca el chocolate de aquel helado, enjabonar tu espalda, despertar con tus angustias y dolores, eso ya no volverá. Pero lo recordaré, no te preocupes, que seguiré adelante, no me queda otra.

Me estás mirando, pero sé que no me entiendes, ¿o quizás sí? ¿Sabes una cosa? Creo que yo estoy haciendo lo mismo que tú. ¿Será ley de vida? Igual hicieron nuestros padres con nosotros, nada se llevaron, lo dieron todo. Y es que para disfrutar de la vida se necesita tiempo, y eso es precisamente lo que no nos queda, tiempo.



Marta Carón Peña

EL VIAJE FINAL



(A Miguel Aramburu)

Ayer murió un amigo. Leí la noticia en un periódico digital de provincias, con un nudo de pena apretándome el alma... Han empezado a irse los más próximos, como un letal goteo de soledad y ausencia. Lo conocí en Madrid. Principios de los años ochenta. Días de Rastro, vermuts y noches de tertulia. Un tiempo que destilaba el licor inmortal de la felicidad. Tenía en su mirada la ternura de un niño enorme, inquieto como trago de sidra que se pierde en el vaso, si no se apura. En su recámara, siempre un verso a punto de disparo, la insurgencia precisa del cazador de sueños, el cine como bandera, la literatura como única patria... Y el jazz. Ayer se fue, tras un breve itinerario paliativo que hizo llevadero su final. Con escaso dolor. Afortunadamente. Ojalá que tu último viaje sea sereno, como un amanecer despejado en las cumbres del Sueve.

Eduardo Galguera García

PRETÉRITOS PERFECTOS



Amaneció en la habitación en la que me había dormido pero todo parecía diferente, casi nuevo. Me animé a bajar de la cama y recorrí aquel familiar pasillo. Escuché a mamá sollozando desde la cocina. También escuché el silencio de mis hijos, manteniéndose fuertes para servir de apoyo. Harta de preguntarme si merecía aquello, salí por la puerta de atrás y cerré los ojos. Respiré desde la serenidad, como los enfermeros me habían recomendado. Respiré siendo consciente del lujo que suponía, todo ese oxígeno parecía estar ahí puesto para mí. Luego alcancé a ver la sombra de Pedrito tocando la campana, nunca antes lo había hecho tan bien. Escuché el riachuelo y entendí que el agua avanza para no volver. Mirar atrás sólo tiene sentido cuando pretendes aferrarte. Y mi ilusión ya no es aferrarme al pasado, sino enseñar a mi gente a respirar como yo lo hice aquel día.

Carlos Cedo

LA CAJITA DEL PRACTICANTE

Cuando la abras, Teresa, estaré sedada. Arropada por vosotros, por compañeros, por voluntarias. Una privilegiada. No como mis pacientes terminales en plena pandemia: sin visitas, sin abrazos, sin despedida. Sacando fuerzas de flaqueza, confeccionando “epis” con cualquier plástico, respetando las medidas improvisadas; calmamos sus sufrimientos; fuimos hombros acogedores, enguantadas manos tendidas.

Es la muerte tránsito. Así lo creo, aunque hasta ahora no tenga experiencia. Pero sí sé algo de la vida. Mira esta cajita metálica. En ella el abuelo esterilizaba -prendiendo alcohol- jeringuillas de cristal y agujas reutilizables. Otros niños huían al ver las llamitas anunciando el inmediato pinchazo. Yo las contemplaba embelesada: preludiaban curaciones.

Morir es des-vivir, pero vivir es desvivirse. Los sanitarios debemos desvivirnos. Consumirnos como alcohol de quemar. Para salvar vidas. O hacer indoloro su final.

¿Recuerdas esa escultura de la Complutense, “Los portadores de la antorcha”? Sea el testigo de nuestro relevo esta cajita.

Eternamente,

Mamá.

Manuel De La Peña Garrido



LA CONVERSACIÓN

Pandemia, erupciones volcánicas, factura de la luz... vamos al caos, Antonio. Pero bueno, tres meses como mucho y te vas a disfrutar de la vida eterna mientras yo me como toda esta mierda.

—¡Coño! Algo bueno tengo que tener, ¿no? Por cierto, cuida de mi familia y acaba de pagar la casa.

—De tu mujer no te preocupes, que estaré encima de ella; de tus hijos, primero habría que demostrar que son tuyos; y de pagar la casa... no me importa si es con tu dinero.

Mudó el semblante.

—¿Este es el sentido de la vida? ¿Trabajar, crear una familia y morir para nada?

- No. Creo que es llevarte el amor de los tuyos a un lugar mejor habiendo hecho el bien aquí. Como haces tú siempre con tu humor.

—Como haces tú siempre con tu amor.

Sonrió.

—Venga va, cuéntate un chiste.

Javier Gutiérrez Carretero



FAMILIA

¿Eso que oigo es la voz de mi hermano? Acabo de despertarme, llevo durmiendo varias horas por la morfina que me han dado los de paliativos. Me llegan ruidos desde la cocina y los voy reconociendo uno a uno: la voz de mi hija, su marido, mi hijo, los gritos de mis dos nietas y... sí, es la voz de mi hermano. Mi corazón late deprisa; hace ya tres años que no veo a mi hermano, pero ¿a quién se le ocurre? Venir desde Galicia a sus 79 años para verme a mí, en las últimas, sin levantarme de la cama. Quiero llamarles, avisarles de que estoy despierta para echarles a todos la bronca, pero no lo hago porque oigo cómo se ríen y hace mucho que no escuchaba eso. Mi familia junta en mi cocina riendo. Cierro los ojos y disfruto. Por fin le encuentro un sentido a esto.



Ainara Medina Oza

GRACIAS DIMITRI



No lo recuerdo como paciente, más bien como maestro. De origen ruso o polaco y nombre impronunciable decidí llamarle “Dimitri” y a él le hacía gracia. Esperaba donde no quería esperar, postrado en una cama, obligado por un cáncer que ya le impedía hablar. Para comunicarse, como buen maestro, pizarra y rotuladores.

Aquel día la pizarra mostraba un mensaje: “Me siento fuerte quiero desayunar en el sillón”, y hasta el café caliente parecía, por primera vez, contrastar con la temperatura de su piel.

Al volver, la baja temperatura de su cuerpo era ahora la que se camuflaba con un intacto café, y en la pizarra, quizás a modo de despedida, quedaba dibujado un Superman.

Dimitri no solo dio una lección de vida. Me enseñó a cuidar, acompañar, a callar más y escuchar mejor.

Gracias a todos mis “maestros” por enseñarme el sentido de los cuidados paliativos.

José María Montilla Martínez

MENTIRAS PALIATIVAS



Acomodó los cojines, estiró la manta y le retiró la bandeja.

—Hoy le he puesto una dosis un poquito más fuerte, será un día largo: no todos los días se celebra la navidad en octubre —dijo mientras le pintaba suavemente los labios.

—Gracias, hoy tengo que estar radiante, dentro de lo que cabe. Puede que no llegue a diciembre, y siempre he sido muy organizada. Tengo hasta los regalos preparados: para Ana la toquilla; para mis nietos sus peluches favoritos que guardo desde que eran niños; para Miguel, como no, mi colección de discos, siempre ha sido mi debilidad. Y para mi hija mayor, que lo tiene todo, mi receta de los pestiños, lleva toda la vida pidiéndomela.

—¿Necesita algo más? De cualquier forma, seguiré por aquí un rato, no se preocupe.

—Ya puestos ¿Podría inventarse algo para que mi cuñada no entrase?”—dijo con una sonrisa burlona.

Yolanda Giner Manso

EL OLIVO

Desde su desvincijada y querida mecedora contemplaba la caída de la tarde, sabiéndose él también en el ocaso. Su mirada reposaba sobre el sentido de su vida. Nunca entendió cual era el misterio que hacía que cada día saliese el sol y se volviera a apagar dando paso a un firmamento estrellado. Siempre estuvo pendiente del cielo: la lluvia, las heladas o la sequía que volverían un año más a dejar los olivos sin frutos... toda la vida trabajando ...

De su ensimismamiento vino a sacarlo la pequeña brujita de su nieta. Con esos ojitos grandes y entre conversaciones sobre muñecas, le dijo: abuelo:

—cuando mi muñeca sea grande, se casará con un príncipe como tu...

—¿Cómo yo? ¿Y trabajará también en el campo?...

—No sé, pero mirará los olivos como tú, como si siempre estuvieran dando sus mejores aceitunas....

Quizás fuera eso..., después de todo...

Elisa Romero Montero



UN POQUITO MEJOR

Cuando fui con mi madre al médico con los resultados de las pruebas en un sobre cerrado, el hombre se tomó su tiempo examinando aquellos informes. Si tengo algo malo prefiero no saberlo- se apresuró a decir ella anticipándose a cualquier mala noticia.

—No se preocupe, tendrá que seguir un tratamiento. Todo irá bien- le contestó el médico intercambiando conmigo una mirada de complicidad.. A partir de entonces ella se puso en manos de quienes pensaba que podrían curarla, iniciando un dificultoso camino a lo largo del cual cada vez que le preguntábamos que cómo se encontraba, siempre nos respondía “un poquito mejor”. Intentaba así, más que engañarse, aliviarnos a los que sufríamos con ella. Y sin apearse de su “poquito mejor”, agotada y en paz, se nos fue una tarde de domingo, habiéndonos enseñado que cuando todo se desmorona, es el amor lo único que queda en pie.

Alberto Jesús Vargas Yáñez



CAMBIO DE SENTIDO

Con el MIR a las puertas, ya casi acariciaba su sueño de ser neurocirujano. Afrontaba con ilusión la última práctica de la carrera. Su tutor les explicó bien cómo explorar aquel abdomen tan distendido por culpa de un cáncer de ovario en fase terminal, pero no cómo mitigar la angustia que sintió cuando la poseedora del abdomen se aferró a la mano del tutor suplicándole que no le dejase morir.

Como era esperable, aprobó el MIR con una altísima nota. Lo inesperable fue su elección: Internista para, con el tiempo, formar parte del equipo de paliativos.

Soraya Geijo Uribe



UNA ÚLTIMA PROMESA



El dolor ya no existía. La morfina que recorría su interior había hecho su efecto, pero aun así luchaba por permanecer despierto. Se aferraba con todas sus fuerzas a los últimos resquicios de lucidez que aun poseía. No podía dormirse, pues en su interior palpitaba su mayor miedo, la incertidumbre de no despertar. Se encontraba luchando entre pesadas respiraciones cuando notó el contacto de una mano con la suya. Giró la cabeza y pudo ver como su mujer aferraba su mano entre las suyas. Con ojos cansados y húmedos le miró como solo ella hacia y le recordó que no tenía que luchar solo todas las batallas, pues ella estaría a su lado. Por una vez en mucho tiempo no tuvo miedo, pues lo único que necesitaba era tener esa última conversación liberadora. Fiel a su palabra se mantuvo a su lado hasta que cerró los ojos por última vez.

Alejandro Bahilo Gandia

UNA MAÑANA EN EL LAGO



“Esta mañana fui al lago. Me senté en el regazo de un árbol, al lado del muelle. El cielo se confundía entre las hojas otoñales, que descansaban apacibles en el agua como nubes sin prisa, como barcos anclados en su destino. Respiré hondo y pude sentir el olor a leña de las casas del pueblo, a la hierba humedecida por el rocío. Los pájaros cantaban la sinfonía de la naturaleza, acompañados por el silencioso despertar del sol. Y mientras, la luz cálida de los primeros rayos liberaba el frío de mis manos...”, hice una pausa para ver el rostro de mi abuela. Su respiración era entrecortada, aunque pude distinguir un hoyuelo en su mejilla. “Gracias mi niña”, dijo finalmente, estrechando mi mano contra la suya. Cerró los ojos sonriendo. A veces pienso que mi abuela regresó aquella tarde al lago, y se alzó junto al viento hasta llegar al cielo.

Sara J. Batista

PRIMAVERA, VERANO, OTOÑO, INVIERNO

Había iniciado tantas veces esa cuenta atrás que le parecía tan natural como los cambios de estación. Todo se orquestaba despacio. La naturaleza se iba acomodando poco a poco y, a lo largo de ese camino, se daban la mano el dolor, la dignidad, la compasión y la esperanza. Nuria tenía la habilidad natural para acompañar esas emociones solo con su presencia, y eso la hacía tremendamente humana y especial.

Tres meses, dos semanas o cinco días, cada caso era distinto pero todos tenían lo mismo en común: la atmósfera de tránsito y las preguntas. Nuria se aferraba a su creencia de que lo que tenía que pasar era la mejor opción por ser la única, y así llenaba la antesala de la muerte de paz y deseo. Porque todos recibimos una nueva estación con ilusión, sea la que sea.

Tamara Rodríguez López



REFUGIO

Me enfado contigo cada mañana porque ya no haces el desayuno. Siempre rompo algo. Un plato. Una taza, como la que tenía el oncólogo para guardar los lápices. Ni una mala mirada me echó cuando se la estampé contra la pared. Me abrasaba la ira hacia una ciencia a la que no veía salvarte. Se te comía la enfermedad, y ahora no sé cómo hubiera sobrevivido yo al último año y medio sin su ayuda. Sin que se te iluminase la cara cada vez que venían a llevarte al hospital. Sabías que volverías mejor, aunque la escalera siguiera descendiendo. Atesoraré siempre esa última noche; la quietud del hospital, el calor de tu mano tranquila, la delicadeza de la enfermera al subirte la dosis de sedante. Tú, sin miedo. Sin dolor. No pudieron salvarte, pero cuánto más fácil te lo hicieron. Nos lo hicieron. Eso está siendo, la verdad, mi salvación.

Patricia Alcolea Amorós



JUANITA NUNCA SUPO NADA DE ENERGÍAS



La piel de tu mano, casi traslúcida, está suave. Tus dedos, tan ágiles para hacernos trenzas, calcetar o amasar rosquillas, parecen desmayados. Los masajeo mientras pienso en todas las noches que acudías en mi auxilio. Primero no hacía falta, dormíamos juntas de un tirón. Pero un día Juanita, la vecina, llegó con el cuento de que las personas mayores les absorbían la energía a las criaturas si dormían juntas. Mamá alarmada nos instaló en habitaciones separadas, por si acaso. Y empezaron las pesadillas, los dolores de tripa, de muelas, los resfriados ...Y tú siempre allí, envuelta en un chal de lana, a mi vera. Una caricia, una manzanilla, el jarabe... tu mano. Eras veterana, antes lo habías hecho con mamá, sus hermanos, mi abuelo, tus padres. Cuidabas con esmero, sin prisa, Abuela, has dado tanto calor que ya casi eres rescoldos que mimamos para que no sufras mientras se apagan.

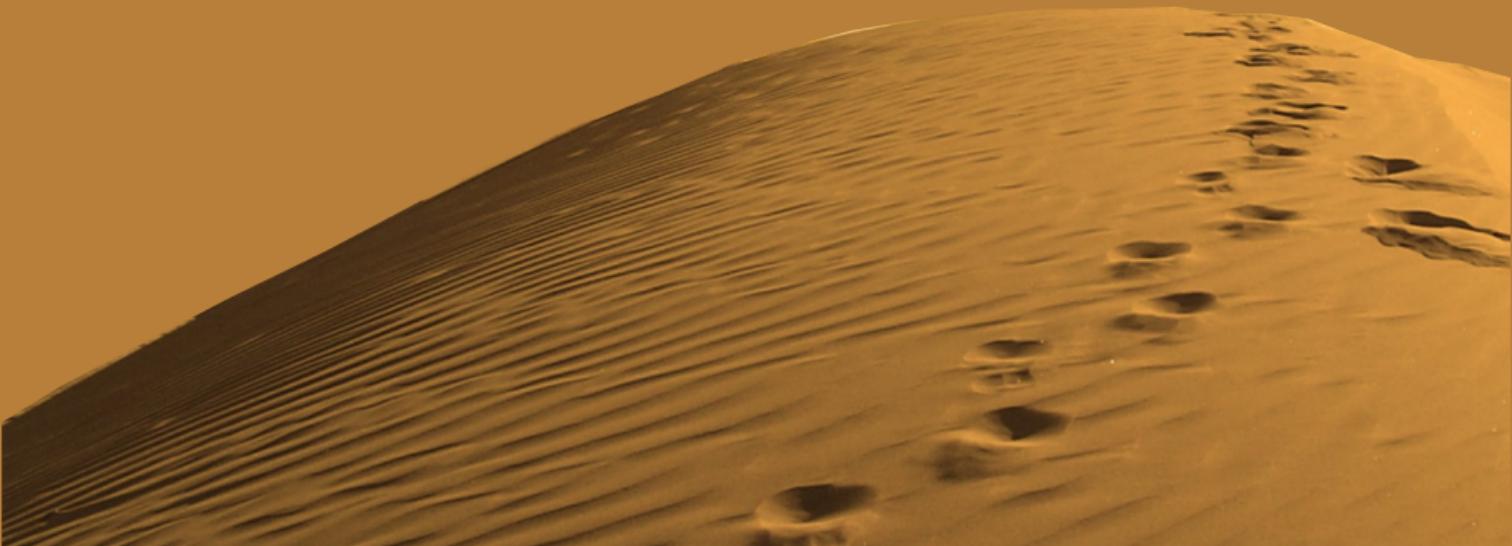
Dolores Asenjo Gil

HASTA LUEGO

¡Con permiso!; ¡Buenos días tenga Usted también!; ¿Cómo ha pasado la noche?; ¿Como siempre?; ¡Ja, qué cosas tiene!; Sí, fui; Cenar; ¡Qué va!; No, si la chica era simpática; Pues lo de siempre; No quisiera ser yo agorero, pero cuando uno ve que no, es que no; ¿62 años con su marido?; ¿El primero?; ¡Bueno el último nunca se sabe!; A ver, deme Usted el brazo. La tiene Usted bien hoy; Sí, si necesita algo ya sabe; Lo de la dosis ya es cosa del médico; ¡Claro! Mañana vuelvo; ¡Eso quisiera yo!; En junio; Y ya seré enfermero enfermero; ¡Claro que vendré!; Descuide, pase Usted un buen día; Hasta luego.

Y así me enseñaron unas prácticas que un hasta luego puede ser un hasta nunca. Y se fue sin llantos. Sin tristezas. Siempre me decía que, según Lorca, a la muerte había que mirarla cara a cara.

José Miguel García Chacón





**RED DE CUIDADOS PALIATIVOS
DE ANDALUCÍA** 

