

REVISTA DE PRENSA

El País (Madrid)

Plan para África

Mientras la pandemia del coronavirus está teniendo efectos devastadores en los países desarrollados, la extensión del contagio a África, continente que presenta pobres infraestructuras sanitarias y sistemas débiles de bienestar social, puede ser catastrófica. Aunque con retraso respecto a otras zonas del mundo, el coronavirus ya se expande por la mayoría de los países africanos, en disposición de sufrir un embate que será muchísimo más duro. [EDITORIAL]

EL PERISCOPIO

Rosa Belmonte



BONEY M

HIBERNAR es cosa del oso Yogui. Al llegar la primavera, Yogui encuentra su parque como siempre (han cerrado Yosemite pero, de momento, no Yellowstone). Las empresas que hibernen ya en primavera se van a encontrar cuando esto acabe (y antes) con un palmo de narices. Y con muchos trabajadores en la calle. Eso de prohibido despedir es el prohibido prohibir de los señoritos del 68.

El oso deja de comer, beber, defecar y orinar pero mantiene las constantes gracias a las reservas grasas acumuladas durante el otoño. Lástima no ser oso (aunque en osas sí nos estamos convirtiendo con la gorden-tena). Decretada la limitación de movimientos de los trabajadores que no estén en un sector esencial, nos dicen que España es Wuhan. Ojalá. En la película china *Hasta siempre, hijo mío* hay una escena en la que uno de

Eso de prohibido despedir es el prohibido prohibir de los señoritos del 68

los personajes llega a la casa de otros con un radiocasette y una cinta nueva y se ponen a bailar 'Rivers of Babylone', de Boney M. Una que es muy del aparato se escandaliza por el atrevimiento. No es de extrañar porque al poco tiempo a ese tipo alegre lo encierran por montar una fiestecilla. Una concejal del PP en el Ayuntamiento de Alguazas (Murcia) montó una fiesta en su bajo el día 17 para celebrar su aniversario de boda. Unas diez personas bailando y con luces de discoteca. ¡La propia familia lo publicó en Instagram! No pasa nada, la concejal ha dicho que todos son de la misma familia, que están confinados de manera conjunta incluyendo a una vecina cuyo sótano se comunica con el suyo (como los hoteles de Las Vegas). Vale, ponemos en cuarentena a la policía china de lo que hace el prójimo.

Y como dicen dos ancianos recuperados, da más miedo ver la tele que estar ingresados.

EN CLAVE DE HUMOR



Ramón

LA VENTANA

Chapu Apaolaza



MADRID TAN SOLA

DOS veces cada día paseo a los perros en este de Madrid. En su descaro habitual y a falta de coches, los gorriones han tomado todo el ancho del carril para sus juegos y sus peleas, y se persiguen sobre el asfalto. La vida animal es la única vida aparente. Los pájaros buscan las últimas migas de los últimos niños. Para aliviar el frío, se embolan y erizan sus plumas como pompones. En los últimos días ha nevado dos veces en copos mansos y grandes como bueyes que atraviesan el suelo y desaparecen. Solo el arrullo de las colleras de tórtolas cuando van del árbol al poste en vuelos rosas y suaves, recuerda que ya es primavera.

Me sostengo en las pequeñas rutinas en el exterior de la casa: calzarme las mismas botas, salir a la misma hora, cruzarme a la misma adolescente con su mismo cachorro negro de labrador. He cambiado -confieso- el contenedor donde tirar la basura. El motivo de esta pequeña modificación en la derrota de mis paseos es pasar por delante de la iglesia. Miguel, el cura, ha abierto las puertas de par en par y las sujeta con dos ladrillos, de manera que al otro lado de la verja metálica, el templo muestra su vientre de luz cálida y, al fondo, Cristo en la cruz. Todas las geografías de la capital han saltado por los aires y ahora solo queda el mapa emocional de cada uno. Cuando te paras a rezar en la iglesia de San Antonio, a unos cientos de metros detrás de ti, en Ifema le buscan cama a la esperanza y, un poco más allá, al otro lado de la M40, en el Palacio de Hielo la muerte juega a alinear cajas de madera.

Durante la salida de la noche, los vecinos cruzan la calle envueltos en una sombra de sospecha. Recuerdo cuando cada encuentro era una fiesta. España se sostenía sobre un andamiaje de fortuna hecho a base de solidaridad, patrones de mascarillas, aplausos y bizcochos con masa madre. Ahora por momentos siento que todo eso se esfuma y el espacio lo ocupan los enfermos y su soledad. Sabíamos que íbamos a morir muchos, pero no que fuéramos a morir tan solos. Madrid no es ya una ciudad desierta; es una ciudad sola. En mi soledad camino por ella dos veces al día.

El derecho a la despedida

LA pandemia que estamos sufriendo genera importantes dificultades en la atención a pacientes y sus familiares. Los problemas de la enfermedad, la ansiedad asociada a la incertidumbre, el aislamiento del enfermo de sus seres queridos es una combinación que genera un gran impacto en los enfermos, familiares y profesionales sanitarios.

Cuando una persona está en el final de su vida es fundamental el acompañamiento en sus últimos días. La despedida de un ser querido es algo tan importante, íntimo, delicado y lleno de amor que cuando falta, genera un dolor incalculable. Es doloroso para paciente, familia y también para los profesionales. Las emociones que estamos sintiendo los sanitarios van desde la rabia al miedo, pasando permanentemente por la tristeza. En muchos testimonios se señala que lo más duro es ver a los pacientes morir solos recogiendo mensajes de despedida a sus parejas, hijos, nietos. En el Hospital San Juan de Dios, siguiendo la normativa por motivos de salud pública, debemos aplicar las fuertes restricciones de visitas para los familiares, y a la vez, intentamos mantener la atención lo más humanizada posible. Por ese motivo hemos reforzado la atención psicológica cuidando y orientando también a los profesionales. En este aspecto, estamos haciendo especial hincapié en el contacto entre el enfermo y su familia. Buscamos alternativas a la presencia y cuidamos especialmente la posible situación de despedida en el final de vida.

Debemos mantener el derecho a despedirnos en circunstancias duras: sólo una persona de la familia y en un momento determinado. En este tiempo en el que nos vamos adaptando y aprendiendo día a día, podemos ofrecer unas sugerencias para la despedida. Primero revisar el momento apropiado. Posteriormente decidir en familia quién va a realizarla. Es el último momento para estar con su ser querido. Se debe preparar bien, trabajar la conciencia y la presencia de ese momento. En algunos casos puede que parezca que el enfermo no nos escucha pero su presencia es-

tá y va a sentir la nuestra. Cuando entre en la habitación, que le hable con suavidad, que puede estar tranquilo, decirle que toda la familia le quiere... Se debe hacer consciente a la persona que se despide, de la fuerza familiar que representa: "yo soy la familia", recoge en él a todos. Los mensajes de despedida pueden ser explícitos o simbólicos, mensajes de amor. No necesariamente tiene que ser una despedida literal. Que le diga al paciente que imagine, que sienta que están a su lado su nieto, su hijo, que todos le quieren, le sonríen y le mandan besos. Puede cantar una canción preferida, una nana. Dar permiso para "marchar" y mensajes de tranquilidad. También el silencio, desde la presencia, acompaña. En pacientes creyentes se puede rezar una oración junto a él. Uno de los aspectos más duros es no poder tocar, besar, abrazar. Se puede conectar desde la mirada y sintiendo, transmitiendo amor.

Juan Pedro Arbizu



Para el resto de familiares que no pueden despedirse presencialmente, podrían, en el mismo momento, realizar un pequeño ritual permitiéndoles sentirse conectados. Elegir un lugar de la casa donde estar tranquilos, visualizar o mirar tras la ventana un sitio especial. Y en la espera hasta el final, seguir sintiendo a su madre, marido... y resignificar el acompañamiento desde la distancia del ser querido que va a morir.

Habrà que estudiar las secuelas que deja esta pandemia. Las económicas serán, con toda seguridad, importantes, pero las emocionales son incalculables. Todo lo que podamos hacer para prevenir daños psicológicos será de ayuda. También reconocer la fuerza de la naturaleza humana, el dolor de los familiares pero también su comprensión y agradecimiento es sobrecogedor.

Juan Pedro Arbizu Psicólogo clínico. Responsable Área Psicología Hospital San Juan de Dios de Pamplona