PERIÓDICO DEL SERVICIO EXTREMEÑO DE SALUD

Salud Extremadura SES

SALUD EXTREMADURA PERIÓDICO MENSUAL DEL SERVICIO EXTREMEÑO DE SALUD, DIRIGIDO A TODOS LOS PROFESIONALES DEL SISTEMA SANITARIO PÚBLICO DE EXTREMADURA

Director: Tomás Pulido Cordero. **Redacción:** María Fe Barroso Pinilla, Ana García Ortiz, Juan Carlos Ramos Estévez. **Consejo de Redacción:** Gloria González Conde, Juan Carlos Escudero Mayoral y Miguel Simón Expósito. **Secretaria:** Avda. de Cristóbal Colón, s/n. Mérida 06800 (Badajoz). Teléfono: 924-382505. Correo electrónico: saludextremadura@ses.juntaex.es **Delegados de Área de Salud:** Ismael Rodríguez Fernández (Área de Coria), Juan Monge Martín (Área de Plasencia), Francisco Javier Mendo Vidal (Área de Navalmoral de la Mata), Montaña Vivas Jiménez (Área de Cáceres), Rosario de la Rubia Suárez (Área de Badajoz), Eulogio González González (Área de Mérida), Juan Cruz González (Área de Don Benito-Villanueva) y Miguel Sánchez Ortega (Área de Llerena-Zafra).

Edición: SERVICIO EXTREMEÑO DE SALUD
JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Sanidad y Consumo

Diseño y distribución: EDITORIAL EXTREMADURA, S. A.
Impresión: SERVICIO DE IMPRESIÓN DEL OESTE, S. L.
Quedan reservados todos los derechos. Depósito Legal: CC-270/2002

EL MIRADOR

Algunas reflexiones propias y ajenas, para compartir

"Una bomba hace más ruido que una caricia, pero por cada bomba que destruye, miles de caricias alimentan la vida y vale la pena"

Ascensión Balsera Tobajas
Psicóloga

"Donde está la atención está la emoción", le escuché a Paco Bas Ramallo, a quien considero un hombre sabio. Y no me he deprimido ante la enfermedad, porque he procurado no distraerme. Permanezco atenta a las manifestaciones de la vida que me rodea: el río, los árboles, mi perro, las montañas, el mar, los amaneceres y puestas de sol, y como no, las personas.

No es tan malo vivir sin pareja, ni estar sola. Yo lo paso bien, decidiendo en cada instante lo que quiero hacer y gracias a la soledad me conozco, algo fundamental para vivir. Tal vez merezca la pena recordar que en el mundo vivimos más de cinco mil millones de seres humanos, por lo que no parece sensato sufrir por uno solo.

No he perdido nada, porque sin nada vine al mundo y nada me pertenece, todo me ha sido dado. La vida no te quita cosas: te libera de cosas... te aliviana para que vueles más alto, para que alcances la plenitud. La vida es una escuela, en la que de cada problema aprendemos nuevas lecciones. No perdemos a nadie, el que muere simplemente se nos adelanta, porque para allá vamos todos. Además, lo mejor de esas personas, el amor, sigue en nuestro corazón. No hay muerte... es sólo una mudanza. Y del otro lado nos espera gente maravillosa: Gandhi, Miguel Ángel, la Madre Teresa, tu padre y el mío, que creía que la pobreza está más cerca del amor, porque el dinero nos distrae con demasiadas cosas y nos distancia, porque nos hace desconfiados.

No hagas nada por obligación ni por compromiso, sino por amor. Sentirás plenitud, y en esa plenitud todo es posible, porque te mueve la fuerza natural de la vida, la que me ha mantenido a flote frente a la desesperanza de mis médicos. No olvides que, ante todo, tienes un ser humano a tu cargo: tú mismo. Debes hacerte feliz. Después podrás compartir la vida verdadera con los demás. Reconcíliate contigo, ponte frente al espejo y piensa que esa criatura que estás viendo es la misma vida. Decídete ahora a ser feliz, porque la felicidad es una adquisición, una conquista, un deber; porque si no eres feliz, estás amargando "a todo el barrio".

Hay tantas cosas para disfrutar y nuestro paso por la Tierra es tan corto, que sufrir es una pérdida de tiempo. Tenemos para gozar la lluvia y la nieve del invierno y las flores de la primavera, las hojas del otoño, el chocolate, la tortilla de patatas, la cerveza, el gazpacho, el buen jamón, el buen vino, la montaña, los ríos, el mar, el básquet, el fútbol, Las Mil y Una Noches, el Quijote, la venganza de Don Mendo, los poemas de Whitman y Neruda; la música de Bach, Mozart y Chopin, las pinturas de los impresionistas, Goya y Vermeer y todo un mundo de gratas sensaciones.

Si tienes cáncer u otra "terrible" enfermedad, no te acobardes, porque pueden pasar dos cosas y las dos son buenas: si te gana, te libera del cuerpo que a veces es molesto (tengo hambre, tengo frío, tengo sueño, tengo ganas, tengo razón, me duele) y si le ganas tú, serás más humilde, más agradecido... por lo tanto, fácilmente feliz, libre del tremendo peso de la culpa, la responsabilidad y la vanidad, dispuesto a vivir cada instante profundamente, como debe ser.

Recuerda que somos frágiles, pero que somos muchos y podemos ayudarnos unos a otros y hacernos fuertes. El servicio a los demás, el disfrute de la naturaleza y su cuidado para los que vengan después, es una felicidad segura. Da sin medida y disfruta en hacerlo, pero sobre todo, ama. Que no te confundan unos pocos homicidas y suicidas, el bien es mayoría, pero no se nota porque es silencioso. Una bomba hace más ruido que una caricia, pero por cada bomba que destruye, miles de caricias alimentan la vida y vale la pena. Cada mañana te trae un amanecer, flores cada primavera y tienes ojos, voz, piel y silencio. No hay risa sin llanto, alegría sin tristeza, sol sin lluvia, ni placer sin dolor, pero tenemos fuerzas, consuelo y luz para el camino. Cuando la vida te presente mil razones para llorar, recuerda que sigues teniendo mil y una razones por las que sonreír, atiéndelas.

LA GUINDA

Ángel Paz Rincón

La Palabra

Convencidos del poder de la palabra, muchos diarios incluyen en sus páginas, periódicamente, separatas relacionadas con los problemas de salud, bienintencionadas, sensatas, que pretenden ayudar y ayudan algo.

El término "opinión pública" tiene la rara habilidad de que algo subjetivo y personal, "opinión", se haga común a todos, adquiera una característica, "objetiva", ajena a su significado.

Este transvase tiene su sentido en la Medicina. Un sujeto–enfermo siente, en su espacio más intimo, el encuentro entre su realidad (vida) y el abismo de su negación (enfermedad-muerte). Encuentro que, en su definición mediática, se reduce al titular homogeneizador simplificante, ajeno a la realidad vivida intensamente por cada sujeto enfermo. Además, la información está justificada por decisiones avaladas por la ciencia positiva basada en encuestas. Se produce un cambio cualitativo y la enfermedad se objetiviza, sale fuera del sujeto, adquiere unas dimensiones estadísticas y, al tiempo, *vida* propia.

El sujeto es una víctima del *poder enfermo* que se impone desde fuera. Basta con cumplir las recomendaciones que allí se especifican para escapar de sus influencias nefastas, creando en el sujeto una falsa sensación: "si haces lo que te dicen serás inmortal". El argumento impone su poder y trasvasa su influencia a otros campos de la realidad del sujeto: la mentira, la más evidente de todas ellas, como ideal de vida. Después, cuando ya el eslabón de la cadena no se pueda "religare" con nada, porque ni la nada existe, habrá que crear la religión que nos asegure algún lugar donde el alma -quintaesencia subliminal del sujeto- se pueda colocar.

Pero el sujeto ilustrado vive esto de manera diferente porque la falta de sentido es evidente. El médico tiene que recuperar la palabra, el discurso, la capacidad relacional con el sujeto, neutralizando el efecto de la campaña para que adquiera sentido de nuevo en el sujeto. Sin esta vuelta, la campaña publicitaria banalizará a la persona.