

LA MIRADA TRANQUILA

El día amanece con un inusual tono gris. Un día melancólico que parece sincronizarse con la gravedad de la situación. Sin embargo, María, parece no doblarse ante la sombría y lúgubre mañana y me recibe, como siempre, con su característica sonrisa. Una sonrisa natural, fresca, auténtica, no impostada, aunque lastrada y castigada por el imperativo de la injusta, inmerecida y cruel enfermedad.

Adelantada a su tiempo, mi intrépida y audaz octogenaria, luchadora en mil batallas, siempre tiene una historia que contar. En ocasiones, y pienso que producto de las emociones positivas y, claramente, enriquecedoras y balsámicas, que le produce contarlas o, también, por el deterioro cognitivo propio de la edad, me las cuenta más de una vez. Pero a mí no me importa nada. Es más, disfruto del relato en sí, por su riqueza lingüística, por el brillo de sus ojos cuando lo rememora, por los detalles culturales, por como lo cuenta, por tantas cosas...y por lo terapéutico y beneficioso que supone ese ejercicio mental de búsqueda en sus recónditos y añosos escondrijos cerebrales. Como cuando tuvo que fajarse en territorio árabe, en la década de los 60', contra el machismo imperante en la sociedad en general y en el Magreb en particular. Acompañando a su marido, ingeniero agrícola, destinado por una multinacional en unas plantaciones de cítricos en Marruecos, me cuenta con melancolía, pasión y nostalgia, pasajes con su compañero de viaje, como si de "memorias de África" se tratara. Y de cómo tuvo que hacerse un hueco en esa cultura tan distinta a la nuestra, a la suya de su tiempo. Pero con la grandeza y sutileza, me parece a mí, de no reflejar superioridad, sino plasmar las diferencias culturales, costumbristas y étnicas evidentes. Además, tuvo que aprender, más por afán de enriquecerse culturalmente que por necesidad, que también, los idiomas de la región, francés y árabe. Allí trajo al mundo a sus dos hijas, Antonia y Teresa. María quería relacionarse, vivir, expresar el tiempo estuviera donde estuviera. Una seña de identidad personal que me hace admirarla todavía más.

En el transcurso de su amena alocución, de su lección de vida, me hago eco de su dificultad en la dicción y le limpio con su pañuelo un hilillo de saliva que se le escapa, por la comisura de su boca, sin darse cuenta por la insensibilidad producto de las secuelas de la radioterapia, (*"se me cae la baba como a las tontas de 'el sí de las niñas' de Moratín"* suele decir, lo que deja al descubierto, también, otra de sus aficiones, la lectura). Al principio no me dejaba hacerlo porque le parecía que podría producirme repulsión; después, es inteligente, ya me deja hacer al comprobar que lo hago desde el respeto, la profesionalidad y la admiración.

Y ello me hace recordar las enormes dificultades y vicisitudes por las que ha tenido que pasar desde que, hace unos meses, me dijo que tenía un “llaga” en la lengua que no cicatrizaba.

Fue en una de las periódicas consultas que hacemos de rutina para actualizar todos los planes de salud que tenemos implantados en Atención Primaria. Damos cobertura a las necesidades de promoción y prevención de la salud según las características de cada paciente: edad, sexo y comorbilidades y patologías asociadas. Pues bien, a María no le preocupaba mucho esa lesión ya que le había salido en otras ocasiones y se la había curado con colutorios y remedios caseros (“hierbas en infusiones que me han ido siempre muy bien”), a pesar de su vasta formación, cultura y, también, información (domina, por qué no, las redes sociales y “bucea” en ellas sobre la actualidad imperante del momento), no le dio por mostrar más interés, consultarnos o preocuparse por ello.

No obstante, inmediatamente lo comenté con mi compañero médico, su médico de cabecera como a ella le gusta decir, y decidimos derivarla al maxilofacial para biopsiar esa lesión en la cara anterolateral de la lengua.

María, hasta hace muy poco, vivía sola. Siempre ha sido autónoma en todos los sentidos. Con una salud envidiable, con unos hábitos muy recomendables, excepto su “pecado” más confesable: el dichoso tabaco que, casi siempre, se cobra un precio muy alto; y con una mente muy estructurada y ocupada en actividades lúdicas de todo tipo: club de lectura, yoga, coro local, irrenunciables paseos con las amigas por las bahías, baile, e incluso, bañarse en el mar, su Mar Mediterráneo, hasta bien entrado el otoño (una de sus debilidades), *“el agua fresca aprieta las carnes”* solía decir.

Desde que enviudó, hace más de veinte años, decidió vivir sola, a pesar de que sus dos hijas le ofrecieron la posibilidad de hacerlo con ellas. Actualmente y, por decisión propia, con la oposición “más o menos consensuada” de su familia, de sus hijas, sigue viviendo en su casa “de siempre”, eso sí, ahora con una cuidadora que está la mayor parte del día con ella.

- *“Nadia, por favor ¿Le has ofrecido a Ángel la pócima secreta?”*

E, inmediatamente, me guiña un ojo en modo cómplice con un gesto más propio de quinceañera revoltosa que de una señora de mundo tan vivida.

Nadevda, su nombre en ucraniano, es una mujer cercana a los cuarenta años. Muy educada, pulcra y eficaz, aunque parece distante y fría acorde a la forma de vida e idiosincrasia de los países del Este de Europa. Y esta observación última es,

posiblemente, una deformación profesional mía, muy particular, que tendría que mejorar y corregir y no hacer juicios de valor tan gratuitos.

Nadia llegó a España, hace seis años, en busca de una vida mejor después de recibir un embate vital muy duro tras perder a su marido en un accidente laboral y dejarla desprotegida afectiva, moral y económicamente; a ella y al resto de su familia, dos adolescentes y una madre nonagenaria. Es por ello que aceptó, tras la mediación de Cáritas parroquial (asociación muy importante a nivel sociosanitario de la que, y no podía ser de otra manera, María siempre ha colaborado), la condición contractual de cuidadora interna, es decir, asistir en casa a María la mayor parte del tiempo, incluida la pernoctación para auxiliarla ante cualquier eventualidad.

Muchas veces, reflexiono, sobre lo agradecidos que deberíamos de estar a los cuidadores principales, a todos, pero especialmente a los extranjeros, que hacen que el día a día de muchas personas dependientes y con necesidades especiales sean más dignas, más humanas, con más confort y con mejor calidad de vida.

- *“Aquí tiene su bebida ... ‘secreta’.”*

Nos dice la cuidadora con su marcado acento ucraniano portando en una bandeja una jarra con líquido ligeramente amarillento y tres vasos y, girándose hacia mí, me guiña, también, el ojo y sonríe divertida.

Cuando los profesionales sanitarios terminamos nuestra formación, se supone, solo se supone (en las competencias curriculares así lo reflejan) que debemos estar preparados para comunicar noticias, resultados de pruebas complementarias, diagnósticos...A decir verdad, tengo que confesar que las primeras veces, a pesar de la formación recibida, hay que realizar un ejercicio de contención, habilidad emocional y profesionalidad para no fracasar y derrumbarse ante los pacientes y familiares que esperan, expectantes, noticias esperanzadoras sobre su enfermedad.

En el caso particular de María no fue así. Los informes de anatomía patológica confirmaron los malos presagios iniciales.

- *“No os preocupéis, (nos dijo cuando la citamos para explicarles, a ella y familia, las opciones terapéuticas de cirugía radical de las estructuras afectadas en la boca y sus ganglios anexos, así como radio y quimioterapia combinada) he peleado en mil batallas. Vamos a por ello.”*

Las semanas siguientes a ese duro proceso de deambular por quirófanos, consultas, unidades especiales y tras numerosos, más de las que todos hubiéramos

querido, viajes a la capital, en donde se encontraba el Hospital General en la que se atendió a María, supusieron otro reto más para ella.

Y, lejos de venirse abajo y sucumbir al abatimiento, demostró, una vez más, el carácter, el compromiso, el saber estar, el respeto a los que le rodean, el amor a la vida sin lamentaciones, ni justificaciones, ni excusas vanas. María afrontó este proceso de la mejor manera. De forma sorprendente contradijo y puso en cuestión las cinco fases de Kübler Ross, eliminando de un plumazo las cuatro primeras: Negación, ira, negociación y depresión. Ella fue, directamente, a la quinta, la aceptación.

- *“Todos vamos a poner de nuestra parte, lo sé sobradamente, para luchar y ponérselo difícil a esta ‘demonia’ de enfermedad. Lo que tenga que ser, será”.*

Esa fue la conclusión que sacó tras recibir las expectativas futuras y el pronóstico más que sombrío que se cernía ante ella, su familia y sus cuidadores, incluidos nosotros, los sanitarios.

Los días fueron transcurriendo y el deterioro físico empezaba a hacer acto de presencia. Sin embargo, ella seguía, a nivel emocional como siempre: optimista, tranquila, serena, dulce, bromista en ocasiones...Realmente pensaba que podría ser una coraza externa para protegerse del infortunio, pero conociendo a María y por su trayectoria vivida en la que siempre se había comportado así, tampoco me extrañaría mucho en que nos diera otra lección de vida y se despidiera, como en toda su trayectoria, por la “puerta grande”.

- *“¿Otra vez hueles a mar y oyes los graznidos de las gaviotas revoloteando por la casa del inglés?”* me pregunta al observar mi expresión corporal de aspiración profunda y entrecerrar los ojos al hacer, lo que ya vamos convirtiendo en una rutina habitual en los días de buen tiempo: salir al balcón de su casa para, generalmente, charlar.

Últimamente, también intervienen los silencios, prolongados silencios en ocasiones, cargados de lenguaje no verbal muy significativos, miradas sinceras y tranquilas, algún que otro suspiro... Yo aprovecho, también, para de manera muy sutil, tomar constantes, observar su estado general, su respiración, revisar su piel, sus mucosas, la aparición de petequias, edemas, escoriaciones... Y, al estar su séptimo piso en primera línea de mar, al salir al exterior, una bocanada de aire fresco con aroma a salitre, algas y arena mojada y los graznidos sempiternos y característicos de las gaviotas, me hacen evocar, muy gratamente, recuerdos que marcaron mi infancia durante varios veranos y que todavía perduran en el tiempo como si de ayer se tratara.

- *“Ya sé que me lo has contado antes. Pero cuéntamelo otra vez, por favor, Ángel.”*

Acostumbra a decirme que, con los relatos pasa igual que con las buenas películas o los buenos libros. Que siempre se le sacan matices distintos y detalles que no advertiste la primera vez y que, no por ello, dejan de ser importantes para la trama general y tu percepción global de la obra. Que son, nuevamente, gratificantes cuando las ves o los lees por segundas o terceras veces.

Mi abuela, llamada Lola y que apodaban la ‘morenica’ por su tez inconfundible, seguro que, por raíces ancestrales; no en vano estuvimos conviviendo durante siglos con otras culturas “morenas” como la árabe o la judía, en gran parte del territorio español, sobre todo en la mitad sur del país.

Pues bien, Águilas, la ciudad de María y la mía, se encuentra enclavada en el sureste de la península, entre las Comunidades Autónomas de Andalucía y Murcia, y muy cerca, a unas decenas de kilómetros, se encontraban unas minas muy productivas de mineral de hierro que los ingleses, como buenos colonizadores y comerciantes necesitaban para sus rentables industrias siderometalúrgicas en Inglaterra. Eran los inicios del siglo XX y las infraestructuras del nuevo mundo mecanizado necesitaba de estas materias primas. Un aluvión de ingenieros recaló por la zona para dirigir la construcción del ferrocarril, embarcaderos y puertos que transportaran ese material hasta su destino en las ciudades industrializadas del país anglosajón.

El Sr. Gillman, Gustavo Gillman era uno de esos ingenieros británicos que dirigió, en los primeros años del siglo, las construcciones de todo ese emporio británico, incluido el singular embarcadero metálico de la bahía del Hornillo, declarado, hace unos años, BIC, bien de interés cultural.

- *“Dolorues’, ¿usted no ‘conoceruía’ a alguien de confianza para ‘cuidarr’ de mi casa de Los Cocedores en mi ausencia?”* preguntó el británico con su marcado acento sajón a Lola, la del pan, la “morenica”, mi querida abuela, en una de sus visitas a la panadería que regentaba con mucho amor, delicadeza y paciencia, de esa que solo los artesanos tienen. Era una delicia terminar del colegio y llegar al obrador y oler el rastro de esos dulces tradicionales, sobre todo en período navideño: Alfajores, rollos de anís toñas de almendra o tortas de chicharrones, de sardinas, empanadas de boga.

- *Ay, Ángel, ¡qué gratos recuerdos me traes a la memoria!*

Y de esa forma, (la panadera pulcra, ordenada, en exceso quizás, amable y educada y, posiblemente, el motivo de que eligiera, Don Gustavo, a Lola como idónea para ejercer de “ama de llaves” de su mansión en el paraje de Cuatro Calas), gestionó todo lo necesario, recursos materiales y humanos para el mantenimiento, conservación, restauración y reparación de cuanto necesitara la magnífica vivienda del Sr. Gillman en un enclave paradisíaco de la costa murciana-almeriense, puesto que la finca estaba situada justo en el límite o mojón de ambas provincias.

- *“Ángel, bebe un poco de la pócima, que veo que nos entusiasmamos y se nos seca la boca”*. Dice, María, tranquilamente.

Con el progreso de la enfermedad los efectos negativos, producto de los agresivos tratamientos, empezaban a hacerse más patentes a pesar del intento de María por que fueran indetectables. Uno de ellos era la extrema sequedad de la mucosa oral por la afectación de las glándulas salivares por la radioterapia. Y, para corregir este déficit, utilicé el recurso de la limonada, la “pócima secreta” que, por su acidez, contribuye a que la estimulación de esas glándulas deterioradas proporcione una aportación extra de saliva y mitiguen, en parte, esa carencia e incomodidad. Si bien es verdad, que a ella le gustaba darle su toque personal, quizás influenciada por su época marroquí, agregando unas hojitas de hierbabuena y unas *“goticas de anís”* como ella decía con el deje ‘murcianico’. Por eso lo de *“nuestra pócima”* y no la “pócima de Ángel”. El caso es que, con estas bromas y chascarrillos, intentábamos alejar la enfermedad, dentro de lo posible, de nuestro espectro, al menos durante un buen rato.

El Sr. Gillman, en los años de mi infancia a los que me refiero, década de los setenta, ya estaba jubilado, había enviudado y le gustaba venir a España, a la Carolina, sobre todo en invierno. Para él era una temperatura excelente, por supuesto si la comparamos con su London natal. De hecho, nadaba habitualmente, todos los días, en la magnífica playa próxima a su mansión, la de Los Cocedores, nombre dado por haber servido para el tratamiento termal del esparto, aprovechando las balsas de piedra natural que la propia naturaleza había formado, cociendo esa agreste planta característica, para su tratamiento y posterior fabricación de cuerdas.

- *“Pues, posiblemente, coincidiría, algún que otro día en esa playa con él y con la colonia de ‘bañistas intrépidos’ en los meses intempestivos, para la gran mayoría, pero paradisíacos para los ‘raros’, a los que nos gusta disfrutar de las aguas cristalinas, frescas, soleadas y solitarias”*.

A María le caía muy bien el 'sir' anglosajón y, posiblemente, influiría, también, esa afición compartida por la natación en épocas extemporáneas, como solía practicar ella misma.

Fueron unos veranos que marcaron mi infancia de una forma decisiva. Allí nos juntábamos gran parte de mi familia materna, sobre todo los veranos que era cuando Don Gustavo se marchaba a Inglaterra (*"el calor no está hecho para los sajones, además, envejece el cuerpo"* solía decir).

Mi abuela tuvo tres hijos y dos hijas, es decir, que la cantidad de primos ascendía exponencialmente. Eso hacía que, en ocasiones, nos juntásemos una "tropa" considerable, librando cientos de 'batallas' de índoles muy variopintas (para sufrimiento de la paciente Lola que tenía que salvaguardar y mantener la integridad de 'La mansión').

- "En esas reuniones familiares en las que se convive durante una temporada, todos juntos, es en donde se forjan los auténticos valores que luego te marcan el camino a seguir el resto de tu vida: solidaridad, compromiso, responsabilidad, cooperativismo, perdón, gratitud y, ante todo, amor, mucho amor. Por eso me gusta tanto que me cuentes todo esto, 'Angelico'".

La casa se erigía, majestuosamente, en un promontorio que dividía dos de las cuatro playas del paraje "Cuatro calas", Los Cocedores y Las Palmeras. Su arquitectura refleja la elegancia de las casas coloniales inglesas, con una fachada imponente y pórticos de madera que se extienden a lo largo de todo el perímetro y que hacía que desde cualquier estancia de la casa se pudiera salir al exterior y contemplar la belleza del entorno.

- "Ángel, me lo cuentas y me imagino en mi mecedora leyendo un libro y deleitándome con las vistas".

- "Sí, María. Y tengo que decir que de ahí me viene el 'gusanillo' por la lectura".

Las siestas eran obligadas para muchos, pero los más inquietos, a los que nos parecía que dormir era desperdiciar el tiempo, sobre todo en un lugar tan mágico como ese, teníamos que entretenernos con imaginación e ingenio. Bien leyendo, jugando (pero sin ruido, bajo amenaza de quedarse sin baño vespertino) o inventando artilugios, a veces, inservibles o con poco éxito.

La casa estaba rodeada de pinos y plantas aromáticas como la lavanda, romero y tomillo, que proporcionaban un olor característico que perdura todavía en mi memoria olfativa.

En el ala norte, y separada por un aljibe central, para aprovechar el agua de las escasas lluvias de la zona, se encontraban las cocinas en donde las cenas se alargaban hasta altas horas, comiendo, por supuesto, pero también y tan importante para mí, charlando, riendo, cantando...en definitiva, viviendo.

En el interior, la casa colonial exhibía una decoración refinada, con estatuas que adornaban los espacios, aportando un toque de arte y elegancia. Las armaduras históricas colgadas en las paredes narraban historias de épocas pasadas, que nosotros, los niños no comprendíamos muy bien y añadían un encanto antiguo a los salones y pasillos que, a veces, resultaba, si quedábamos solos, fascinante, cautivador y, también, según el momento, aterrador.

La combinación de elementos ingleses y mediterráneos creó una residencia única, admirada por lugareños y forasteros, y que tuve el privilegio de disfrutar. Pero el eje vertebrador de ese deleite lo daba la unión y cohesión familiar, las ganas de vivir, el respeto por lo ajeno infundado por nuestros padres (- *"que todo quede igual que como os lo habéis encontrado"*, insistía mi abuela), cuidar del entorno y el amor por la naturaleza (aprendiendo en las excursiones que hacíamos por los alrededores).

Una experiencia de vida que tuve la inmensa suerte de saborear.

- *"Las cosas siempre pasan por algo y ahora te toca ir recogiendo todo lo sembrado"*, se apresuró a decir María, que siempre tenía frases para cerrar nuestras distendidas conversaciones.

El equipo de cuidados paliativos realizó su primera visita.

Todos los sanitarios deberíamos estar entrenados para ayudar a pacientes y cuidadores a controlar los síntomas de la enfermedad grave que padecen y paliar los efectos secundarios de los tratamientos de las personas en la fase final de su vida. Pero son los compañeros del ESAD, equipo de soporte de atención domiciliaria, los que dirigen esos cuidados y nosotros, los del equipo de Atención Primaria, los que estamos, día a día, con nuestros pacientes coordinados con el equipo especializado ante cualquier descompensación.

María, conforme pasaban los días, iba sucumbiendo ante el avance imparable del cáncer. Y, a pesar de todo el empeño que ponía el ESAD, sus hijas, Nadia, su médico y yo, los síntomas clásicos de la enfermedad hacían, cada vez con más insistencia, acto de presencia.

Había días que no le apetecía levantarse; otros que no comía, apenas, nada; otros en el que el dolor se acentuaba, a pesar de la profusa analgesia pautada. Tristemente, María empezaba, de manera inexorable, a bajar los brazos por primera vez en su extensa, dilatada, rica, gozosa y fructífera vida.

Un lunes, con todo el fin de semana sin tener noticias, y después de haberla dejado, el viernes anterior, bastante debilitada, al llegar a su casa la encuentro sentada en el borde de la cama con unos ánimos, sorprendentemente, renovados y volviendo a ser la María de siempre me dice:

- *“Venga Ángel, que te estaba esperando. ¿Vienes a dar la última vuelta al mundo conmigo?”*

- *“Doña María, no hay cosa que desee más, ahora mismo, en el mundo que cogerla del brazo y alardear de su compañía mientras bordeamos el planeta”.*

Y es que, en numerosas ocasiones, apasionados los dos por la geografía, nos dirigíamos al salón en donde se encontraba un globo terráqueo, de esos que dan vueltas sobre su eje, y nos echábamos unas “partidas” para ver quién acertaba más capitales de países.

- *“Mongolia...”, le espeté, yo, a bocajarro.*

- *“¡Empiezas fuerte!, ¿sin compasión de una pobre anciana? Jajajaja”.*

María era así, te podía sorprender en situaciones inverosímiles y soltar una carcajada aun en las condiciones más comprometidas.

“Ulán Bator, querido Ángel. Ulán Bator”.

Ella sabía, de sobra, que las antiguas repúblicas soviéticas era mi talón de Aquiles. Y yo, también. Pero ese día tampoco me las preguntó a pesar de haber disparado, yo, con pólvora de Rey.

- *“Te toca, María”.*

- *“Debería preguntarte por la capital de Uzbekistán, pero hoy no toca tampoco. Sabemos que no es un país, ¿Pero sabrías decirme cuál es la capital de la isla de Córcega? ¿No te he contado que fuimos expulsados, de Marruecos y Argelia, todos los occidentales con las revueltas de los pieds noirs y la empresa para la que trabajaba mi marido nos envió a esa isla y que, allí, también fuimos muy felices? Es la próxima historia que voy a contarte en los próximos días”.*

- *"Ohhh, no lo sabía. Tuvo que ser emocionante y... arriesgado. Estoy deseando escuchártela contar. Y...siento decirte que me la sé: Ajaccio. Y me gustaría callejear contigo por sus calles cuando me la cuentes".*

Un ligero temblor de cuerpo, palidez de cara y sudor frío. María se cogió de mi brazo e, inmediatamente, la senté en una silla. Ella me tranquilizó y me dijo que estaba bien, que solo había sido un leve mareo; hizo una pausa y a continuación añadió:

- *"Ángel, ¿qué va a pasar ahora?"* me dijo con un tono de cierta preocupación, muy inusual en ella

- *No lo sé, María. De lo que sí estoy completamente seguro es de que todos, tus hijas, tus nietas, y, nosotros, los sanitarios, vamos a hacer todo lo posible para que estés comfortable, para que no sientas dolor, para que no estés sola. Te vamos a dar todo el amor y el cariño que tú has derrochado, siempre, por donde quiera que has pasado".*

Y con ayuda de su hija Teresa y de Nadia, la acompañamos a su habitación y la acostamos en su cama.

Me senté a su lado para despedirme hasta el próximo día. Ella me dijo... *"Ángel"*, me cogió la mano y tras unos segundos, que a mí me parecieron eternos, por la carga emocional que suponía, me la apretó suavemente y, sin decir nada, tampoco hacía falta, me sonrió. Y me volvió a mirar, como siempre, con su mirada tranquila. Serena y tranquila.

Al cabo unos días, Teresa, su hija menor, acudió al centro de salud para hablar, sosegadamente, conmigo.

Me quiso remarcar la frase que su madre les dijo en la intimidad de los últimos días y que hacía referencia al trabajo realizado por *"su enfermero de cabecera"*. *"En los últimos meses, el momento más gratificante del día era la visita de Ángel, el enfermero"*. También, me hizo entrega del libro *'La sonrisa etrusca'* de José Luis Sampedro. Solíamos comentar, en muchas ocasiones, los libros que nos habían gustado y habían "sacudido" nuestras conciencias. Y en ese relato, particularmente, habíamos coincidido plenamente.

Tres regalos me hizo María, generosa hasta el final, que dan sentido a lo que, realmente, es nuestra profesión enfermera: La frase, con carga de profundidad, que enunció su hija Teresa, el libro de Sampedro y el recuerdo, imborrable, de su mirada tranquila.