

MONITORIZAR EMOCIONES

Nubes teñidas de negro se desbordan al percatarse de mi abatida presencia, legado de un duro turno, y dos zapatos sorprendidos por rápidos charcos celebran la llegada a ese coche por fin alcanzado. Cuando sus cristales se empañan al compás del eco de un portazo, mi mano dibuja círculos en el parabrisas buscando nitidez, pero solo encuentra imágenes distorsionadas por una cortina de agua. Capta mi atención, quizás en un intento de ahuyentar la frustración reinante, esa neverita que víctima de un lanzamiento apresurado pelagra al borde del asiento. Tras exitoso salvamento estiro de un cinturón de seguridad que el convincente discurso de truenos encadenados me invita a soltar. Sí, esperaré a que amaine la tormenta. Entonces unos párpados con poco que mostrar eligen la oscuridad. El sonido de la lluvia, empoderado al ser el centro de atención, golpea con fuerza mi mente, abriendo grietas por las que se cuelan momentos y, al instante, también pequeñas gotas que resbalan por mis mejillas...

Dos, tres, cuatro. Una detrás de otra caían demasiado rápido. El dedo pulgar deslizó la ruedecita que tuvo a bien regalarme conveniente flujo, y esperé a que el suero se consumiera para sustituirlo por otro colmado de ambiciosas pretensiones. Tras depositar bata y guantes en el contenedor negro ejercí presión sobre el pulsador valiéndome de impoluto codo. El chirrido del cristal al deslizarse a mi paso quedó eclipsado por el creciente quejido de una camilla, fruto, probablemente, del poco entusiasmo que le producía adentrarse en una sala custodiada por temidas siglas. Quienes con uniforme reflectante la escoltaban hicieron oídos sordos a su reiterado lamento, que cesó en el interior del box 5 de la Unidad de Cuidados Intensivos. Treinta segundos, justo el tiempo empleado en desinfectar mis manos, fue lo que tardé en cruzarme con su mirada, tintada por una noche de noviembre donde la luna y las estrellas, respetuosas con el mal ajeno, decidieron no brillar. Acto seguido la imaginé tendida en esa ambulancia que la trasladó desde un pequeño hospital sin equipo de Cirugía Cardíaca, haciendo balance de una

vida que se tambaleaba al compás de escandalosa sirena, y embargada por la empatía quise dar luz a aquellos negros ojos.

—Soy Ana, su enfermera; voy a estar a su lado, la voy a cuidar. No se preocupe.

“Dolor torácico, 112, se la llevaron, TAC, se la volvieron a llevar, UCI... pero usted no se preocupe”. Me arrepentí de pedir un imposible y busqué frases para enmendar mi error. Fue desestimado el manido “todo irá bien” porque en una unidad de críticos esa predicción tenía una alta probabilidad de convertirse en mentira piadosa, y me proclamaba enemiga del engaño en todos sus formatos. Para vencer mi impotencia utilicé las herramientas que me proporcionó el curso en habilidades sociales y comunicativas al que asistí recientemente: lenguaje no verbal, silencios, escucha activa... “No olvidemos que escuchamos no solamente con nuestros oídos, sino también con nuestros ojos, con nuestra mente, con nuestro corazón y con nuestra imaginación”.

Dedicados al aprendizaje de nuevas técnicas y a instruirnos en el manejo de modernos aparatos el personal sanitario habíamos relegado a un segundo plano el adquirir competencias destinadas a cubrir las necesidades no visibles de los pacientes. Evidentemente, las enfermeras debemos formarnos con pasión para poder gestionar, educar, investigar y liderar, pero también debemos formarnos con compasión para poder cuidar de manera integral. El proyecto HU-CI y el Plan de Mejora de la Humanización en las Unidades Asistenciales De Pacientes Críticos propiciaron que nos detuviéramos, que nos analizáramos, que reflexionáramos y que quisiéramos mejorar. La pandemia truncó nuestros grupos de trabajo, nuestros proyectos, pero ahora debíamos resurgir con fuerzas renovadas, releer el Manual de buenas prácticas y seguir las líneas estratégicas destinadas a humanizar nuestras deshumanizadas Unidades de Cuidados Intensivos.

—María... ¿cómo se encuentra? —le pregunté mirándola de forma directa y relajada, intentando que no se sintiera intimidada.

Ante mí tenía a una paciente por descubrir, con un diagnóstico médico que la etiquetaba, pero con una bolsa anudada a su barandilla que contenía pertenencias únicas impregnadas de inimitable aroma.

Inconscientemente, pasos envueltos en zuecos ergonómicos pisotearon mi piadoso plan. Mientras se alejaba la camilla, con lamento menos acentuado, tal vez porque aligeró peso, tal vez porque se dirigía hacia la puerta de salida, cables enredados conquistaron el pecho desnudo de María. Paños fenestrados fueron desplegados; gasas perdieron su blanco immaculado; guías se deslizaron a través de agujas, y el contenedor de punzantes anunció con suave tintineo el comienzo de la ansiada tregua. Un catéter de veinte centímetros hizo acto de presencia en su cuello, y otro, en la muñeca, nos sugirió aumentar el ritmo de la perfusión de nitroglicerina. Solicité una radiografía de tórax urgente, realicé un electrocardiograma, cursé una analítica y retomé mi propósito de monitorizar emociones en aquella estancia donde curvas, alarmas y números ya se habían convertido en los grandes protagonistas.

—María, me gustaría saber cómo se encuentra —expuse con esperanza renovada.

—Mejor, aunque algo aturdida. Mi hija está de viaje, en Roma; va a coger el primer vuelo de vuelta. Ya ves... —dijo, sacudiendo su mano libre de cánulas—. Cuando aumentó el dolor del pecho me asusté y avisé a mi hermana, que está delicada. Se ha tenido que hacer cargo de nuestra madre de 96 años. No sé cómo se apañará...

Un escandaloso pitido la sobresaltó. Cambié su electrodo y comprobé la ausencia de artefactos en el trazado verde del monitor.

—Creía que me había subido la tensión. ¿La saturación es lo de color azul? —preguntó María observando la colorida pantalla.

El desconocimiento de su nuevo entorno podía ser una importante fuente de estrés, y la ayudé a que se familiarizara con él, acertada acción que me ayudó a reducir distancias. Su carácter extrovertido fue un gran aliado en mi ambiciosa misión. Me confesó su preocupación por la evolución de la enfermedad y su miedo a sufrir. Ahora tenía que elaborar un plan de cuidados con celeridad porque sabía que la calma que reinaba en aquella estancia pronto sería un espejismo, premonición que se convirtió en realidad demasiado pronto: un hombre de mediana edad, haciendo uso de bata blanca y de semblante serio, acaparó nuestra atención.

—Buenas noches. Soy el doctor Martínez, su cirujano. ¿Qué tal está?

—Buenas noches. Mejor: tengo menos dolor, pero no ha desaparecido del todo — contestó María llevándose la mano al tórax.

—Sabe que ha sido trasladada a este centro porque una de sus arterias está desgarrada. Tiene usted una disección de aorta y es necesario operarla de manera urgente. La intervención va a ser larga y compleja. ¿Quiere que le explique en qué consiste?

Se tomó su tiempo antes de contestar, aquel que jugaba en su contra.

—Con lo que me explicaron en mi hospital, me sobra. Hagan lo que tengan que hacer.

Ella no se molestó en leer los folios que le fueron entregados y, tras rellenar un par de líneas, estampó su firma con mi bolígrafo de cuatro colores, fracasando en el intento de vencer el temblor que recorría su cuerpo y probablemente su alma.

Humanizar nuestra Unidad de Cuidados Intensivos, humanizar nuestra Unidad de Cuidados Intensivos... Fui en busca de ese dispositivo mágico que comenzamos a usar cuando la Covid-19 vació nuestro hospital de consoladores besos, y al tercer tono una señora de pelo canoso apareció en la tableta.

—Carmen, que me van a operar. Dale un beso a la mamá y acuérdate de su medicación.

Las gotitas de los ojos están en la nevera —dijo María elevando en exceso la voz.

Cuando las caricias virtuales se esfumaron al hacerse negra la pantalla, la arropé con una tupida manta para que el frío hospital no le robara el calor de su hogar.

En el cabecero, el celador; en el piecero, la anestesista; yo, al lado de María, fiel a mi promesa. Nos dirigimos al quirófano del piso inferior donde el perfusionista montaba la bomba de circulación extracorpórea entre un ir y venir continuo de personal con pijama azul. A la de tres, sincronizados, estiramos de la sábana que se deslizó sobre una tabla. Ya en la mesa de operaciones, le ofrecí mi mano.

—¿Está cómoda o quiere que le ponga un empapador doblado debajo de la cabeza? —le pregunté antes de que se acercara la médica con jeringa blanca.

—Ana... —dijo María apretando sutilmente mi guante azul —háblame de tú y gracias por tan...

El propofol cerró sus ojos y sus dedos se despegaron de los míos lentamente.

Dos, tres, cuatro. Una detrás de otra resbalaban por mis sienes. El aire acondicionado nos había abandonado y deseaba fervientemente deshacerme de aquella bata que me hacía sudar. Los días que sucedieron a su intervención quirúrgica pasaron despacio; más, las noches, y ni los unos ni las otras se apiadaron de María: compromiso renal, neumotórax, dificultad en el destete... Sujeté su tubo orotraqueal, las vías y el drenaje torácico. Antes de confirmar al celador que podía ladearla, controlé la aspiración subglótica, los cables del marcapasos, la sonda vesical, la sonda nasogástrica y el catéter de alto flujo. La máquina de hemodiálisis continua, enemiga del decúbito lateral, anunció a bombo y platillo presión de retorno demasiado baja; el respirador, no menos discreto, volumen minuto alto; el monitor, envidioso, reclamó mi atención aprovechando el aumento de la frecuencia cardíaca, y una bomba de perfusión, algo afónica, avisó de que poco le quedaba a la perfusión de dobutamina. ¿Ángeles sin alas? ¿Heroínas sin capa? Yo diría que las enfermeras, más que peculiares seres "sin", somos peculiares seres "con": con muchas horas de estudio, con muchos ojos, con muchas manos, y con el oído y el interior muy trabajados.

La TCAE, tras confirmar la ausencia de zonas enrojecidas, limpió la piel de María con toallitas, hidrató su espalda y cuando se percató de la presencia de rebeldes arrugas volvió a estirar con brío del travesero hasta acabar con ellas.

—¡Hay que ver lo que cuesta remeter las sábanas en estas nuevas camas! —protestó mientras intentaba introducir su mano por debajo de un insumiso colchón antiescaras.

Al acabar con el aseo entró el médico. Pusimos en común toda la información relevante en su evolución y aportamos propuestas de mejora. Imposible humanizar nuestra unidad si no trabajábamos en equipo.

—¿Ya pueden entrar las visitas? —preguntaron desde el control de enfermería.

Su hija, al verme bregar con un pequeño aparato, aquel manómetro que me negaba la aspiración deseada, prudente esperó al otro lado del cristal hasta que mi gesto la invitó a pasar.

Sí, debíamos abrir las puertas de nuestros herméticos servicios a esos familiares que tanto aportan, hacerles partícipes de los cuidados y remodelar las unidades con infraestructuras que los alejan. Recordé con estupor el antiguo pasillo lleno de cristales que impedían el contacto físico de quienes tanto lo necesitaban, salpicado de telefonillos numerados donde la intimidad no existía. En días no tan lejanos los horarios de visita eran limitados y estrictos, y la soledad, cruel depredadora que merodeaba por los boxes a sus anchas, clavaba a los pacientes sus garras si bajábamos la guardia provocando en ellos hondas heridas que ninguno de los milagrosos apósitos de los carros de curas podía curar. El horario ampliado a los familiares de pacientes que por su estado podían obtener gran beneficio de esta compasiva licencia aceleró, sin duda alguna, la cicatrización del ánimo dañado.

—Buenos días. ¡Uf, qué calor hace aquí! —dijo Irene antes de besar la frente de su madre—. Me han dicho que está un poquito mejor. ¿Tú cómo la ves?

Acababa de recibir en un despacho habilitado para tal fin la información médica, momento difícil para el que desesperado espera, pero también para el que debe transmitir la información de forma comprensible, con veracidad, ponderación y prudencia. Casi nada. Ponerse en el lugar del otro, aparcando nuestros miedos y frustraciones, y saber escoger las palabras que expresen con tacto y claridad lo que es difícil de asimilar, es ardua tarea. Aunque no sea misión de las enfermeras explicar las causas y las consecuencias de los muchos asteriscos que sienten apego por las analíticas de nuestro servicio, es muy importante implicarnos en la resolución de las dudas que surgen en familiares y pacientes, dianas de impronunciados principios activos, de complejas pruebas, de enigmáticos diagnósticos y de inquietantes pitidos. Si prestamos la atención merecida a sus preguntas y nos esforzamos en buscar acertadas respuestas podemos encontrar en ellas un gran aliado que nos ayudará a ganarnos su confianza, pilar indispensable en la relación terapéutica.

—Está estable, Irene. ¿Qué te ha dicho el médico?

—Que vais a quitarle la sedación para ver cómo responde.

—Sí, le he bajado ya el ritmo del propofol, el fármaco que la mantiene dormida. Ahora hay que esperar a que lo elimine.

—¿Tú crees que está sufriendo? Ese tubo en la boca tiene que molestar.

—Sus constantes nos indican que está tranquila, y fíjate en su semblante. Yo, sinceramente, creo que no está sufriendo.

—¿Y qué es lo que tiene en la frente?

—Nos indica su nivel de sedación.

Contempló con curiosidad el nuevo sensor y luego rebuscó dentro una bolsa de plástico.

—¿Puedo pegar unas fotografías en la pared? Me gustaría que las viera cuando despierte.

—Claro que sí —contesté, al tiempo que le proporcioné un rollo de espadrapo—. Es una estupenda idea.

Al acercarme a Irene aprecié las profundas ojeras que habían hecho acto de presencia en su rostro.

—¿Has podido dormir? —me interesé.

—Algo he descansado, pero tengo en el estómago un nudo que me lo pone difícil, y que también me ha quitado el apetito.

—Es importante que te cuides para poder cuidar. En el bar de enfrente hacen una tortilla de patatas que desata hasta el nudo más prieto.

—La probaré —prometió sin entusiasmo mientras pegaba la segunda foto—. Mira —dijo señalándola—, de esto hace quince días. Nos encanta caminar por el monte. Hicimos la ruta del Acueducto de la Peña Cortada, no sé si la conoces.

—Sí, el Acueducto es impresionante.

—En esta otra estamos celebrando su cumpleaños. Le preparamos una fiesta sorpresa, pero para mí que algo se olía...

Un setenta con dos pequeñas llamas adornaba una tarta, y el sonriente posado de los asistentes al evento me acercaron al mundo de María. La cumpleañera exhibía pelo de peluquería, elegante camisa y mirada llena de vida. Dibujé en mi pensamiento la escena que sucedió a ese instante: antes de redondear sus labios para lanzar el tradicional soplo formuló su deseo: si fue salud, le faltó intensidad, y si se decantó por otro, era evidente que erró en su elección.

La alarma del respirador se disparó tras un golpe de tos y nos dimos la vuelta. Las pestañas de María vibraron para luego elevarse ligeramente, y con un gesto animé a su hija a que se aproximara.

—Mamá, ¿me oyes? —preguntó con dulzura.

Su tubo orotraqueal fue testigo en primera línea de una leve sonrisa que desapareció cuando sus párpados, aún demasiado pesados, se cerraron. Tal vez María escuchó la voz de su hija; quizás pudo sentir cómo le acariciaba el cabello, y quise pensar que esa muestra de afecto, regalándole ilusión por reencontrarse con ella, aceleraría su despertar.

Un mes y medio en el box 5. Aquella semana la ventana enmarcó un cielo despejado. Celebramos con protectora cautela su extubación, la posterior retirada del drenaje torácico, la primera sedestación, el yogur bien tolerado y el volver a escuchar su voz. Ella era una gran conversadora siempre que su disnea se lo permitía. Los ajustados ratios suponían un obstáculo a la hora de prolongar nuestras charlas; aprovechaba el momento del aseo, del cambio de sistemas o de la realización de técnicas para mantener una comunicación efectiva. Temores, aficiones, risas, proyectos... De todo hubo.

—Si te gusta leer pueden traerte algún libro, una tableta o el móvil, ahora que estás con más energía. Así podrás llamar a tu hermana cuando te apetezca o ponerte música relajante.

—¿Sí? En la UCI donde estuvo ingresado mi marido estaba prohibido —dijo María sorprendida.

—Ahora somos menos ogros —sonreí—. Todo lo que ayude a que las horas pasen más rápido y a conectaros con el mundo exterior, siempre que sea utilizado con sentido común, es bienvenido.

Irene sacó un móvil de su bolso y lo dejó en la mesita.

—Está a tope de batería; mañana traeré el cargador ¿Quieres que te compre un libro o releer alguno de casa?

—No, no me apetece; tengo la cabeza embotada y me juega malas pasadas: esta noche he visto ratas paseándose por la pared —confesó bajando el tono de voz—. Un enfermero me ha asegurado que los bichos, pudiendo como pueden, eligen otros destinos para sus andanzas y que probablemente lo que vi fueron sombras medidas por el viento.

Javier comentó en el relevo que María había presentado un episodio de desorientación durante la noche. Me apresuré en informar al resto del equipo de este contratiempo para poder realizar un abordaje interdisciplinar precoz, en el que la psicóloga tenía mucho que aportar, con el fin de minimizar las secuelas que le pudiera ocasionar. Las enfermeras, nosotras que estamos a pie de cama durante las veinticuatro horas, hemos de poner en práctica estrategias que reduzcan la prevalencia del síndrome confusional agudo, un factor de riesgo para desarrollar el temido síndrome post-uci. Sabía que aliviar su dolor y velar por su bienestar la protegerían, por lo que adelanté el analgésico pautado cuando refirió molestias en la espalda, la acomodé en la cama y pedí a mis compañeras que bajaran el tono de voz; después le retiré un catéter periférico de la mano derecha y la sonda nasogástrica, dispositivos ya innecesarios que podían generarle ansiedad.

—María, son las cinco de la tarde y es lunes día 19 de diciembre. Tu hija está al caer, aunque con el tráfico que hay por las compras navideñas pude que se retrase... Valencia está imposible —le expuse con el objetivo de reorientarla en tiempo y espacio.

Al regresar al box me encontré a Irene flexionando y extendiendo la pierna de su madre, como le había enseñado el fisioterapeuta, profesional que todos los días, a primera hora de la mañana, lucha en muchos de nuestros boxes contra la polineuropatía del paciente crítico.

—Si no paras te voy a desheredar —murmuró María frunciendo el ceño.

—Dos, tres, cuatro... —contaba Irene al tiempo que movilizaba la extremidad de mi paciente, ajena a la amenaza recibida —. En tres días empiezo las vacaciones de Navidad. Mis alumnos están ya deseándolo y yo... ni te cuento. Podré venir también por las mañanas y haremos más ejercicios.

Al día siguiente empujamos su cama hasta la terraza, momento emotivo para los que la acompañamos. La brisa que con delicadeza acarició su rostro y el animoso saludo de un niño que presenciaba desde un balcón la excursión sanitaria me hizo adivinar una amplia sonrisa bajo su mascarilla.

Dejamos que Irene pasara con María la Nochebuena, noche que endulzamos con turrón tras agradecer a su glucemia el detalle de permanecer en rangos normales. También recibieron entre monitores el Año Nuevo, pero los valores de su gasometría, menos detallistas, no le permitieron degustar ni una uva.

—Respira por la nariz —le pedí cuando inició la terapia de alto flujo.

—Me encuentro mal, Ana.

Comenzó a temblar. Un pico febril ocasionó la extracción de hemocultivos; el aumento de su dificultad respiratoria, una radiografía; el diagnóstico de neumonía, que saltaran todas las alarmas.

La cifra azul que descendía con el paso de los días confirmaba su mala evolución, y la debilidad que se adueñó sin piedad de ella atrajo a su cuerpo y a su mente un gran desasosiego.

—Ana, tengo... tengo miedo a morir —me confesó con un hilo de voz cuando le retiréla máscara de ventilación no invasiva para humedecer sus labios.

Densas nubes, veloces, coparon la ventana. Quise huir, cobarde, mas hinché el pecho, y en mi auxilio acudió aquella frase que leí en un artículo sobre la fatiga por compasión: "Vincularse duele y si no, no hay vínculo; y sin vínculo no hay relación de ayuda". Sé que la tristeza, la impotencia y la frustración son, en muchas ocasiones, el alto precio que he de pagar por mi implicación, por mi empeño en cuidar de manera integral, pero también sé que tengo un valioso escudo que me protege del desgaste que estas emociones pueden provocar: la satisfacción por el trabajo bien hecho.

Empoderada, acerqué el sillón a su cama, me senté en el reposabrazos, y procuré estar a su altura y a la de las circunstancias.

—Es normal que tengas miedo —dije antes de realizar una pausa para tragar saliva—, pero siéntete segura porque te vamos a cuidar día y noche. La muerte es una amenaza para todos y comprendo que tu enfermedad te haga reflexionar sobre ella. Yo te invito a que vivas tu presente con esperanza; solo así podrás extraer el dulce jugo a estos días amargos.

—¿Sabes una cosa? —preguntó sin esperar respuesta—. Nunca le he dicho a mi hija que la quiero.

—Entiendo que si me haces esa confesión es porque te gustaría decírselo. Hoy, ese puede ser tu dulce jugo.

—No me dejes sola, por favor —suplicó antes de que sus ojos agotados se cerraran.

Permanecí a su lado, recreándome en el mágico sonido de la lluvia que golpeaba con fuerza la ventana, hasta que el chirrido de la puerta le restó protagonismo.

—Mamá, ya estoy aquí.

—No tiene fuerzas para hablar —susurré.

—¿Y esa máscara que lleva tan apretada? —preguntó Irene arqueando sus cejas.

—Ahora la necesita. Dentro de media hora le haré una analítica y si ha mejorado le pondré la cánula de alto flujo —dije antes de salir.

Cuando busqué el box 5 en la gran pantalla del control de enfermería con el fin de valorar la mecánica respiratoria de María, presencié cómo madre e hija se fundieron en un largo abrazo. Poco después fue intubada.

Irene ha recibido esta madrugada la temida llamada de un número largo. El estado de María era de extrema gravedad: habíamos conseguido reanimarla tras sufrir una parada cardiorrespiratoria, pero su corazón infartado no aguantaría mucho más. Con la mirada empañada, más que mi parabrisas, he colocado parabanes delante de una puerta acristalada que con chirrido acentuado ha querido unirse a mi pesar, y María, rodeada de aquellos en los que nunca moriría, se ha despedido de la vida.

—Se ha ido en paz. Su dulce jugo será el mío en este día tan amargo —dijo Irene mientras dos, tres, cuatro gotas resbalaban por sus mejillas —. Ana, gracias por tanto.

El repentino silencio ha despegado mis párpados. Un rayo de sol se cuela por la ventana del coche y un arcoíris corona los pinos. Estiro del cinturón de seguridad y, sintiéndome muy orgullosa de ser enfermera, la profesión más bonita por ser la más humana, emprendo el camino de regreso a casa.