

# PANDEMIA Y MEDICINA PSICOSOMÁTICA

Fernando Martínez Pintor.

Vicepresidente de la SEMP.

25-4-2020.

El mundo se ha visto azotado en estos días por una pandemia causada por un virus, que en principio, proviene de China. Las autoridades de todos los países, se han visto obligadas a suprimir no solo las actividades lúdicas, sino también las laborales, sociales, etc., limitándolas a salir a comprar los alimentos de primera necesidad, eso sí, protegidos con mascarillas y guantes al no saber el tiempo que el virus puede permanecer fuera de un organismo y en consecuencia transmitirse a través de objetos o de ropa. Todo este ritual de guantes y mascarillas, se acompaña de que la persona que sale a comprar, tiene que ir sola para evitar transmisiones. Las medidas higiénicas extremas, de lavado de manos, con posterior desinfección son permanentemente recordadas por los medios de comunicación.

Esta crisis ha puesto a la población enfrente de la realidad, enfrente de nuestra propia existencia. Considerar, de manera implícita, que nuestro modo de vida es más o menos estable es un error monumental. Nuestra realidad es la vulnerabilidad no solo de la persona, sino también de nuestras sociedades. ¿Cuántas veces ésta aparente estabilidad se ha visto truncada a lo largo de la historia de la humanidad? Bien sea por una epidemia de una bacteria o un virus, por una guerra o por temas políticos (siempre hay algún político que quiere salvar a su “patria”, con una mentalidad estrecha y reduccionista y no le importa conducir a sus ciudadanos a una catástrofe social a cambio de su propio bienestar). Basta mirar la historia con un poco de perspectiva, para darnos cuenta de que estas situaciones trágicas han ocurrido muchas veces ya y lo peor es que seguirán ocurriendo siempre. Por una causa o por otra, es triste reconocer que estas catástrofes no naturales, forman parte del ADN de la humanidad y probablemente esta característica inherente al ser humano, se relacione con la extinción de otras civilizaciones que nos han precedido.

Súbitamente, la sociedad se ha visto amenazada. La estabilidad emocional, física, financiera, se ha perdido totalmente y ha aparecido el miedo. Miedo a enfermar, miedo a que enfermen algunos de nuestros familiares o miedo a la ruina económica.

En las personas mayores en residencias, en los niños, los nietos, de pronto ha aparecido una gran amenaza y el miedo lo ha inundado todo, se ha apoderado de todo, pero por si el miedo a la enfermedad en sí mismo no fuera suficiente, se ha añadido la dificultad de poder expresar nuestro sufrimiento, nuestro miedo en persona a nuestros seres queridos, que están y se sienten, tan aislados y solos como nosotros.

Es cierto, las autoridades han tenido que decretar el confinamiento y eso ha producido una terrible ruptura en las relaciones personales, que solo se pueden paliar mínimamente, gracias a las redes sociales y las telecomunicaciones de que las disponemos hoy en día. Esta tecnología tan avanzada, no capta ni transmite, ni siente, la esencia misma de la comunicación interpersonal, es decir, la transmisión de afectos, de emociones, pues esta transmisión, precisa inexorablemente del contacto personal y si este no tiene lugar, se pierde todo el lenguaje no verbal tan necesario. Tocar a nuestros seres queridos, abrazarles y besarles, ha tenido que ser pospuesto para otros momentos, con todo lo que esto lleva consigo emocionalmente. Ya se sabe, en las redes sociales todo este lenguaje se pierde, se pierden todos los matices de lo que decimos, de lo que queremos expresar y de lo que nos dicen, quedando todo reducido a unos fraseos verbales-escritos que a veces incluso, dan lugar a malos entendidos.

En esta situación de caos que está viviendo la sociedad, con hospitales colapsados, unidades de cuidados intensivos desbordadas, etc., aparece la figura del profesional sanitario, médicos, enfermeras, personal auxiliar de hospitales, conductores de ambulancias, etc. y como si se tratara de la obra de Moliere, en la que el protagonista de pronto se entera de que habla en prosa. Así la sociedad de pronto se entera de que la medicina es una ciencia social y ve como todos los profesionales se juegan su vida, por sacar adelante a una sociedad globalmente infectada por un virus nuevo, que además probablemente se ha gestado gracias a la tecnología, en un laboratorio.

Muchas personas han enfermado y están en casa y muchas otras están en hospitales o clínicas en habitaciones aisladas, sin poder comunicarse con sus familiares y amigos. Toda la relación con su entorno habitual se ha perdido y ha quedado reducida a ver a unos profesionales completamente protegidos, con trajes, gafas, mascarillas, etc., que de vez en cuando entran a su habitación, para controlar temperaturas y medicaciones. El sentimiento de soledad unido al miedo a no saber lo que va a ser de mí, tiene que ser terrible.

Algunos pacientes están pasando en horas de leves problemas respiratorios a la sala de cuidados intensivos e inmediatamente a perder su vida. Otros, en sus casas, han ido percibiendo su empeoramiento progresivo, autoengañándose, pensando que no era nada, que solo se trataba de un pequeño estado gripal, hasta que algún familiar o ellos mismos han tomado conciencia de su estado y han decidido irse a algún centro hospitalario.

En estos días de confinamiento, las calles están vacías, ni los coches pueden circular, solo se ve alguna persona sola dirigiéndose a algún supermercado para comprar alimentos para su casa. El silencio atronador de las calles de nuestras grandes ciudades solo se ve roto por el ladrido ocasional de algún perro.

Un tema me ha preocupado especialmente estos días. La soledad que tiene que sentir el paciente en una habitación o en cuidados intensivos, sin poder hablar con nadie, sin poder relacionarse con nadie, sin poder expresar a su familia su sufrimiento y sin tampoco poder hablar apenas con el personal sanitario. ¿Dónde está mi familia que no viene a acompañarme o a ayudarme en esta situación extrema que estoy viviendo? Seguro que se están preguntando algunos pacientes. Otros quizá se ven desbordados, en estos momentos de gran sufrimiento y de dureza emocional sin parangón, por un sentimiento de culpa, por las acciones realizadas a lo largo de su vida, o por no haber sido fiel a sus propias creencias o por mil razones que cada uno sabe y conoce de su propia existencia. Incluso algunas personas estoy seguro que ante el sentimiento de muerte inminente y no poder hablar con la persona a la que le gustaría decirle algo que nunca le dijo, sienten una gran ansiedad y zozobra que se expresa somáticamente con intranquilidad y agitación en sus camas de hospital, según explican los profesionales que están atendiendo a estos pacientes.

Y recíprocamente, para la familia, el marido, el hijo, el padre, está en una habitación solo, en una situación crítica y no puede ayudarlo, ni acompañarlo y terriblemente, tampoco puedo expresarle su cariño y su amor antes de que muera. Contemplar el sufrimiento de los seres queridos sin poder hacer nada, es una experiencia terrible para las personas. Tengo la certeza de que en esos momentos de estar el enfermo solo y los familiares en el otro lado del hospital también solos, sin poder verse ni comunicarse personalmente, se establece una unión espiritual entre ellos de manera que todos pueden decirse las cosas que quieren y también todos pueden sentir las cosas que les dice su familiar. Estoy convencido, que en la evolución filogenética del hombre, los cambios en el futuro no serán ni genéticos ni físicos (que por otra parte no se producen desde hace más de trescientos mil años) serán de mayor conexión espiritual entre las personas.

La soledad, la amenaza de muerte, el miedo a lo que me puede pasar en las próximas horas o en los próximos minutos, hace que el tiempo pase muy lentamente tanto para los familiares como para los enfermos en estos éstos días.

Muchos de los pacientes, en soledad, estarán buscando alguna fuerza emocional para salir adelante y sobrevivir, y seguro que la encuentran en la esperanza de volver a ver a sus seres queridos, a sus hijos, a los nietos, a sus proyectos de vida en general, porque saben que todo lo que habían vivido hasta ese día, les está esperando fuera para cuando se recuperen de esta terrible enfermedad. Sabemos, nos lo dijo Viktor Frankl, que esos, los que tienen a alguien esperando, los que tienen una ilusión por volver a la vida, serán los que sobrevivirán.

Este virus ha tirado por tierra, todos los trabajos de los profesionales que se dedican a cuidados paliativos. ¡¡Cómo echamos de menos estos días oír hablar a estos grandísimos profesionales que se ocupan de todas las atenciones del paciente y de los familiares, cuando estamos en la recta final de nuestra vida !!. ¡¡Cuánto me acuerdo de ellos estos días!! ¡¡¡Cuanto les echo de menos cuando oigo las noticias de los fallecimientos de los pacientes solos, sin ver a sus familias !!!.

Esto que nos está pasando es sufrimiento en su máxima expresión. Cuando todo esto pase, cuando todo vuelva a ser como antes, recordaremos esta época como algo terrible para muchas personas y para toda la sociedad. Pero quizás, y tratando de buscar algo positivo de este drama, esta pandemia nos habrá servido, para tener una visión más humana de la vida y tomar conciencia de la vulnerabilidad de nuestra propia existencia y de nuestro modo de vida. También habrá servido, quizá, para recordarnos que la medicina además de necesitar de la tecnología, es una ciencia social, humana, lo que le permite acercarse al sufrimiento humano y en concreto la Medicina Psicosomática se ocupa en su estudio y en su quehacer diario, de recordarnos lo efímero y vulnerable de nuestra propia existencia.