



Palabras de vida 6

Antología del sexto certamen de microrrelatos de
voluntariado en cuidados paliativos



Palabras de vida 6

Título:

Palabras de vida 6.

Antología del sexto certamen de microrrelatos de voluntariado en cuidados paliativos.

Autores:

Cada autor y autora, de sus relatos.

Edita: Plataforma del Voluntariado de Extremadura. 2025

Subvenciona:

Servicio Extremeño de Salud.

Subdirección de Salud Mental y Programas Asistenciales.

La Plataforma del Voluntariado de Extremadura reconoce la autoría de los creadores y creadoras de cada uno de los relatos que aparecen en esta antología. Agradecemos que hayan participado en el certamen y tengan la sensibilidad de expresar y transmitir el valor del voluntariado en sus relatos.

En la edición de 2025 el jurado ha estado formado por D^a Cristina Alonso Prieto, D^a Laura Rebollo Malato, D^a Carmen Muñoz y D^a María del Carmen Gonzaga Vigario, que desde su intervención en los cuidados paliativos, han querido colaborar de esta manera.

Índice

Introducción

Palabras de vida 6

Antología del certamen en sus categorías de población general y profesionales sanitarios.

Población general:

1. Mi verdadero legado. Gonzalo Calzado Muñoz.
2. El Hada de la noche. Lucía Alcázar Lara.
3. Instrucciones para acompañar un silencio. Mariola Valderraín Navarro.
4. El reloj detenido. Carlos Alberto de la Cruz Suárez.
5. Presencia. Maroua Bensfia Khiyat.
6. Taxidermia de la ternura. Sergio Díaz Pérez.
7. Tú. Jose María Carol Crusells.
8. El dragón que era lagartija. Jose María González López.
9. El poder de las letras. Julia Rubio Ferrer.
10. Cada lunes a las cinco. Enrique Ariza Bogallo.
11. Frío. Susana Ruíz Embarba.
12. El último botón. Jose Carlos Vara Mata.
13. Aromas de ausencias. Jose Alberto Ruíz Zembranos.
14. El super poder de Mateo. Francisco Rodríguez Fernández.
15. Manos que abrazan el tiempo. Carmen Apolonia Jiménez Quero.
16. Regalo. Almudena Casado García.
17. La luz que se queda. Karmele Correyero Sosa.
18. Turno de tarde. Daniel López Gutiérrez.
19. Lecciones de un día. Inma Priego Priego.
20. El héroe sin capa. Elena Vázquez Palacios.
21. Las cartas que faltaban. Jose Antonio Duarte Estrada.
22. Voluntarios de la guarda. Jose Pedraza Pérez.
23. La llamada inesperada. Jessica Muñoz.

Índice:

- 24. Última ronda. Concha Condado Sobrado.
- 25. El wifi de Abril. Judith L.R.
- 26. El último gesto. Vanessa Desamparados Gil Montañés.
- 27. Nubarrones. Felipe Tenembaum.
- 28. La Huella de las golondrinas. Francisca Pérez Ramírez.
- 29. El correo del alma. Raquel Martínez Rodríguez.
- 30. Hasta la última hoja. Manel Millanes Romero.
- 31. Tendiendo puentes. Sergio Capitán Herráiz.
- 32. Donde caben todos. Gervasio Villaverde.
- 33. La teoría de los pájaros cautivos. Jose Antonio Gago Martín.

Palabras de vida 6

Antología del certamen en sus categorías de población general y profesionales sanitarios.

Profesionales sanitarios:

- 34. Oler el mar. Álvaro Navarro Rodríguez-Villanueva.
- 35. Dejar ir. Marta María Cruz Ramírez.
- 36. Oleaje. María Robles Santalla.
- 37. El juego de la oca. Maria de los Ángeles Sánchez Pérez.
- 38. El último destello. Juan Manuel Pineda Albadalejo.
- 39. Última guardia. Bárbara Mena Da Costa.
- 40. Un jardín dentro de mí. Nuria Rodríguez Fernández.
- 41. Desde los ojos del miedo. Clara Santos Alonso.
- 42. Amor en el lenguaje de señas. Juan Francisco Rodríguez Vivas.
- 43. De vocación invencible. Vicente Javier Rioja Llopis.
- 44. Conduciendo el dolor. Natividad Villar Martínez.

Introducción

Esta antología nace del deseo de acercar a las personas historias que recogen instantes que hablan de presencia, de cuidado, de acompañamiento en etapas de la vida donde es necesario estar y que forman parte de la realidad las personas que conviven con los cuidados paliativos. En ese espacio, el voluntariado adquiere un sentido profundo: el de acompañar con presencia y humanidad cuando otras personas les necesitan.

La antología reúne cuarenta y cuatro microrrelatos escogidos entre más de un centenar de textos presentados al VI Certamen de Microrrelatos de Voluntariado en Cuidados Paliativos, desarrollado en la anualidad 2025. A través de relatos breves, se ofrecen pinceladas de realidad sobre el acompañamiento al final de la vida, incluidos los cuidados paliativos pediátricos. En pocas líneas, las autoras y autores dibujan escenas cargadas de significado, donde los pequeños gestos adquieren un valor inmenso y el acto de cuidar se revela como una forma esencial de comunicación, respeto y amor.

Cada microrrelato es una mirada, una emoción contenida, una vivencia que invita a detenerse. No buscan dar respuestas cerradas ni explicar lo inexplicable, sino abrir espacios de reflexión y empatía. En ellos aparecen el silencio compartido, la escucha atenta, la despedida, el recuerdo y también la gratitud. Son textos que nos interpelan como sociedad y nos recuerdan la importancia de cuidar y dejarnos cuidar.

Impulsada por la Plataforma del Voluntariado de Extremadura, esta publicación nace con la voluntad de visibilizar y reconocer el compromiso de quienes acompañan desde el voluntariado y de quienes ponen palabras a esas experiencias. Es también una forma de sensibilizar sobre la realidad de los cuidados paliativos y de poner en valor el papel del voluntariado como expresión de solidaridad y responsabilidad colectiva.

Jesús Gumiel Barragán
Presidente de la Plataforma del Voluntariado de Extremadura

Palabras de vida 6

Categoría

Población General



1. Mi Verdadero Legado

Cada jueves, Juan acompaña como voluntario a quienes transitan sus últimos momentos.

Ese día lo comparte con Pedro. Cincuenta años, cáncer de páncreas y un cuaderno azul del que nunca se separa. En ocasiones, lo abre y garabatea deprisa, como si temiera que las palabras se le escaparan.

Durante su conversación, le pide que no le trate de usted. Le habla de su mujer e hijos, a quienes ama con locura. De la Champions que su Atleti aún le debe. De lo que echa de menos la brisa del mar de su querida Galicia.

Cuando Juan se levanta para despedirse, ve cómo anota unas líneas. No puede evitarlo y pregunta:

—¿Qué escribes?

Pedro alza la vista y sonríe, sereno.

—Los pequeños momentos, como este. Esa felicidad que se escapa sin avisar: una charla entre amigos, una caricia que te encuentra, un aroma que creías olvidado... Cuando no esté, serán mi verdadero legado.

Una semana después, Juan recibió la noticia de su muerte.

Al llegar a casa, su hija se abalanzó a abrazarlo.

—¿Qué tal tu día, pequeña?

—Muy bien, papá. ¿Te lo cuento?

—Mucho mejor: escribámoslo.

Y en el calor de ese abrazo, Juan abrió su primera página.

Gonzalo Calzado Muñoz.
Plasencia, Extremadura.

Este microrrelato ha sido designado como ganador del primer premio en la categoría de población general.



2. El Hada de la Noche

Cada noche, cuando el hospital se sumía en silencio, una figura con alas de tul y una varita de cartón entraba en la habitación de Lucía.

—¿Eres de verdad? —preguntaba la niña, con voz débil.

—Soy tan real como tus sueños —respondía el hada, sentándose a su lado.

Jugaban a inventar mundos sin dolor, donde los árboles hablaban y los gatos volaban. Lucía reía, y por un rato el dolor se escondía bajo la cama.

Nadie sabía quién era el hada. Solo que llegaba al caer la noche, cuando los padres ya no podían fingir esperanza.

—¿Por qué haces esto? —le preguntó una enfermera.

—Porque mi hija también estuvo aquí. Y no quiero que ningún niño se sienta solo en su último viaje.

El hada no tenía poderes mágicos, pero sí una memoria llena de amor. Cada historia que contaba era un puente entre su hija perdida y los niños que aún soñaban.

Una mañana, Lucía ya no despertó. En su almohada, un dibujo: dos hadas tomadas de la mano, volando entre estrellas.

El hada volvió una última vez. Se sentó en silencio, acarició el dibujo y susurró:

—Gracias por dejarme acompañarte. Ahora sé que mi hija también sonríe.

Lucía Alcázar Lara.
La Poveda, Arganda del Rey.
(Madrid)

Este microrrelato ha sido designado como ganador del segundo premio en la categoría de población general.



3. Instrucciones para acompañar un silencio

Llevaba meses visitando a Carmen. Conocía el ritmo de sus mañanas, como fruncía el ceño cuando el dolor insistía, incluso la cadencia exacta con la que pedía agua. Por eso, cuando el médico dijo que ya no hablaría más, supe que lo peor no era el silencio, sino lo que anunciaba.

Entré en la habitación como cada martes. El zumbido del oxígeno seguía allí, fiel y monótono. Me senté a su lado sin esperar instrucciones; a esas alturas ambas sabíamos que mi tarea no era entretenerla, sino sostener lo que fuera quedando.

Ella buscó mi mano, apenas un roce, lo suficiente para pedirme que no me marchara. Me quedé. Hablé de su jardín, de los geranios que siempre decía que sobrevivían a cualquier tormenta, incluso a las que no se ven.

A veces me pareció que sonreía. O quizá era yo quien necesitaba creerlo, porque después de tantos meses, la frontera entre acompañar y querer se vuelve delgada.

Cuando llegaron sus hijos, aún tenía mis dedos entre los suyos. Y entendí, con una certeza tranquila, que el voluntariado no consiste en llenar el silencio, sino en custodiarlo para que quien se va no tenga que hacerlo sola.

Mariola Valderraín Navarro.
Madrid

Este microrrelato ha sido designado como ganador del tercer premio en la categoría de población general.



4. El reloj detenido

El médico dijo que a mi madre le quedaban pocas horas. Ella sonrió incrédula:

—No puede ser, mire el reloj, apenas ha pasado una.

Hace diez años que vive con ese diagnóstico, pero hoy, postrada en la cama del hospital, se aferra al tic-tac como quien se aferra a la vida.

Gloria, la joven voluntaria de cuidados, entra en silencio. Se acerca al reloj de la pared y, con un gesto leve, atrasa las manecillas una hora. Luego se inclina sobre mi madre:

—¿Cómo se siente, doña Lety?

Mi madre abre los ojos, brillantes de esperanza:

—Mejor. Siento que todavía me queda tiempo.

Gloria sonrío. Y en esa sonrisa, el tiempo se detiene.

Carlos Alberto de la Cruz Suárez.
Chiapas, México.

5. Presencia

Marta entraba cada tarde en la habitación con una calma que parecía detener el reloj. No era enfermera, ni doctora; era voluntaria en cuidados paliativos. Su misión no era curar, sino acompañar.

Don Luis no hablaba mucho, pero sus ojos brillaban cuando Marta le contaba historias del jardín de su infancia. A veces, ella le llevaba fotos o le cantaba canciones que él había olvidado.

En esos momentos, la habitación se llenaba de vida, aunque el cuerpo estuviera cansado. Marta entendía que su presencia era un puente invisible entre el miedo y la esperanza, entre el adiós y la paz.

No podía cambiar el final, pero sí hacer que el camino fuera menos solitario.

Una tarde, cuando Don Luis le tomó la mano con fuerza, Marta supo que su trabajo había sido más que un gesto; había sido un regalo.

Cuando él se fue, ella siguió allí, dispuesta a escuchar, a sostener silencios y a regalar humanidad donde más se necesitaba.

Porque el voluntariado no es solo dar tiempo. Es regalar vida en los momentos en que esta parece escurrirse.

Maroua Bensfia Khiyat.
Albatera, Comunidad Valenciana.



6. Taxidermia de la ternura

Soy voluntaria en cuidados paliativos.

A veces lo digo como quien confiesa un vicio raro, porque hay algo adictivo en asistir al borde del todo.

Dicen que mi tarea es acompañar. Mentira piadosa. No acompaño: conservo.

Mi oficio secreto es detener lo que se va.

Don Ernesto, por ejemplo, me regaló una risa que olía a menta; la guardé en el bolsillo derecho de mi bata.

De la señora Luz conservo una mano tibia, moldeada en la memoria.

A veces, mientras limpio las bandejas metálicas, siento que el aire se espesa con todas esas piezas diminutas de amor en suspensión.

No pesan, pero ocupan sitio.

He aprendido a preparar el silencio como quien prepara un cuerpo: con cuidado, sin desordenar la dignidad.

Cada despedida es una costura más en esta colección de lo que no muere del todo.

Por eso camino erguida, aunque a veces oigo crujir dentro de mí los recuerdos disecados, tan frágiles como alas.

Dicen que en este lugar nada se queda.

Pero yo sé que, de algún modo, los pacientes siguen aquí, cuidadosamente resguardados en mis gestos.

Al fin y al cabo —no lo digas muy alto— soy un taxidermista embalsamando minutos.

Sergio Díaz Pérez
Lugo, Galicia.

7. Tú

Gracias Lola, gracias por acompañarme. Por poder expresarte mis últimos temores, emociones y pensamientos. ¿Para qué inquietar aún más a mi familia si te tengo a ti? Tu calidez humana, no siempre acompañada por la de los médicos, es de gran ayuda para el último paso, que tanto me preocupa, pero tanto deseo.

¡Acompañar a esta moribunda, a quien apenas conocías hace unas semanas, siendo tan joven y llena de alegría y esperanza!

Estoy en casa. Siento que ya se acerca. Eso de pronto se sabe. Una gran tranquilidad. Un último beso. Solo eso puedo darte. Lo último que me queda, y es para ti.

Como decía Antonio Machado, "La muerte es algo que no debemos temer porque, mientras somos, la muerte no es y cuando la muerte es, nosotros no somos".

Gracias Lola por conocerte y... a ti Antonio, por tu poesía

José María Carol Crusells.
Barcelona, Cataluña.



8. El dragón que era lagartija

En la penumbra del hospital, entre tubos y monitores, el pequeño Mateo cerró los ojos. Elena, la voluntaria, le susurraba un cuento, ritual contra el dolor que lo consumía. La historia se iba fundiendo con el sueño, y un caballero de armadura reluciente emergió, rostro sereno como un lago al alba.

—Sé que eres solo mi imaginación —murmuró Mateo—, pero en esta batalla, toda ayuda vale.

El caballero apuntó al dragón rugiente en su pecho: bestia colosal de alas negras y fuego, encarnación de la enfermedad. "Míralo bien", urgió. Bajo la luz onírica, era como una lagartija feúcha y diminuta.

—No es más grande que esto en realidad —dijo, blandiendo su espada de plata.

Juntos, alzaron el arma. Un tajo disolvió al bichejo en polvo luminoso, que el viento se llevó como estrellas. El caballero montó un corcel alado, sonrió y galopó al horizonte. Mateo agitó la mano y se sumió en un reposo profundo, libre.

Elena cerró el cuaderno, ajena a la epopeya tejida por sus palabras.

Días después, los oncólogos analizaron las resonancias: regresión tumoral del 80%, hipometabolismo en masas neoplásicas, sin correlatos inflamatorios evidentes. El informe registró: "Mejoría clínica extraordinaria, etiopatogenia indeterminada; posible influencia psicosomática".

José María González López.
Madrid.

9. El poder de las letras

Con una nueva esperanza, entro en la habitación de Isabel, una señora con el pelo cano y una piel que, aunque está muy bien cuidada, delata su avanzada edad. Su mirada continúa anclada en la pared de la habitación decorada con unos dibujos infantiles que alabo. Ella no gesticula ni responde a mis preguntas, algo que es habitual. Lo acepto. Cambio de táctica. De mi bolsa extraigo un libro de microrrelatos, me siento a su lado y comienzo a leer. Cada vez que termino una historia, tanto de amor como fantástica o de humor, la observo de reojo, pero ella sigue impasible. Cierro el libro, sujeto su mano y la susurro:

—Querida Isabel, lo que daría yo por escuchar tu voz.

Me levanto cabizbaja y suelto de golpe todo el aire que retienen mis pulmones. De repente, unas dulces palabras se deslizan por mis oídos:

—Por favor, Teresa, continúa con la lectura.

Julia Rubio Ferrer.
Madrid.



10. Cada lunes a las cinco

No quiso ser enfermera, ni psicóloga, pero, cada lunes a las cinco, Marta, a sus setenta y seis años, llegaba al hospital con su cuaderno verde y una bolsita de caramelos de La Mártir, comprados en su último viaje a Mérida. Solo era una voluntaria que leía a los moribundos.

—¿Hoy toca poesía o cartas antiguas? —preguntaba siempre con una sonrisa pequeña de labios arrugados, como si supiera que no hay mejor analgésico que un recuerdo bien contado.

Nunca lloró frente a ellos. Ni cuando Ernesto le pidió que lo llamara "hijo" para morir sin sentirse solo. Ni cuando Amalia, con sorna, le entregó un mechón de pelo envuelto en papel de fumar: "Para que me clones".

A Marta no le pagaban, pero acumulaba privilegios que anotaba en su cuaderno. Frases como: "Hoy he visto a alguien morir sin miedo".

El lunes siguiente no apareció. Nos abandonó en silencio, como los que aprendieron a hacer compañía.

Desde entonces una nueva voluntaria llega los lunes a las cinco, con un cuaderno amarillo y caramelos de violetas de una famosa confitería de Madrid.

—¿Poesía o cartas antiguas?

Porque el amor, cuando se siembra así, siempre encuentra relevo.

Enrique Ariza Bogallo.
Sevilla, Andalucía.

11. Frío

Comenzó a hacer frío de repente y Félix colocó una manta al último paciente de su ronda como voluntario en el hospital de paliativos. Acababa de pasar por el pasillo y se había desabrochado un botón de la camisa por el calor que hacía, no entendía por qué en esa última habitación pareciera que el tiempo se hubiera detenido y soprase un frío intenso sin razón. Sacudió la cabeza como queriendo desterrar esos pensamientos hacia otro lugar, pero al mirar al paciente que permanecía en la cama se le erizó la piel del cuello y salió de nuevo al pasillo. Se sentó en uno de los asientos de la sala de espera y entonces lo escuchó... el sonido inconfundible del pitido sin fin. Luego, jaleo con el trajín del aparato reanimador y del equipo médico hablando entre ellos. Cuando volvió el silencio, sacó un café de la máquina expendedora y se quitó el chaleco de voluntario. Caminó por el pasillo y entró sigiloso a una habitación. Hacía calor. —Hola papá, ¿cómo estás?, ya terminé.

Susana Ruiz Embarba.
Madrid.



12. El último botón

Cada tarde, Sofía sube al tercer piso con sus manos vacías y el corazón lleno. No lleva medicinas ni jeringas. Solo una caja de hilos y un cuaderno que huele a lavanda. En la 314 la espera don Ernesto, la piel papel, la voz susurro, los ojos memoria.

—¿Hoy también me vas a zurcir la vida?

Sofía asiente, le acomoda la manta, abre la caja y elige un botón azul marino, idéntico al que falta en su vieja chaqueta de los años setenta. Mientras lo cose con paciencia de jardín, él le habla de París, de su esposa muerta, del primer hijo que no llegó.

Ella no interrumpe. Escuchar es su oficio. Amar sin ataduras, su vocación.

Cuando termina, don Ernesto ya duerme. Sobre el pecho, el cuaderno abierto: “Gracias por no tener prisa.”

Días después, la cama está vacía. En la mesita, la chaqueta doblada con mimo. En el ojal, un botón rojo.

Sofía lo cose a su bata blanca.

Y sigue subiendo, cada tarde, al tercer piso.

Porque hay silencios que solo se curan con presencia. Y muertes que florecen si alguien, al final, se sienta a coser con amor los retales de lo vivido.

Jose Carlos Vara Mata.
Alcobendas, Madrid.

13. Aromas de ausencias

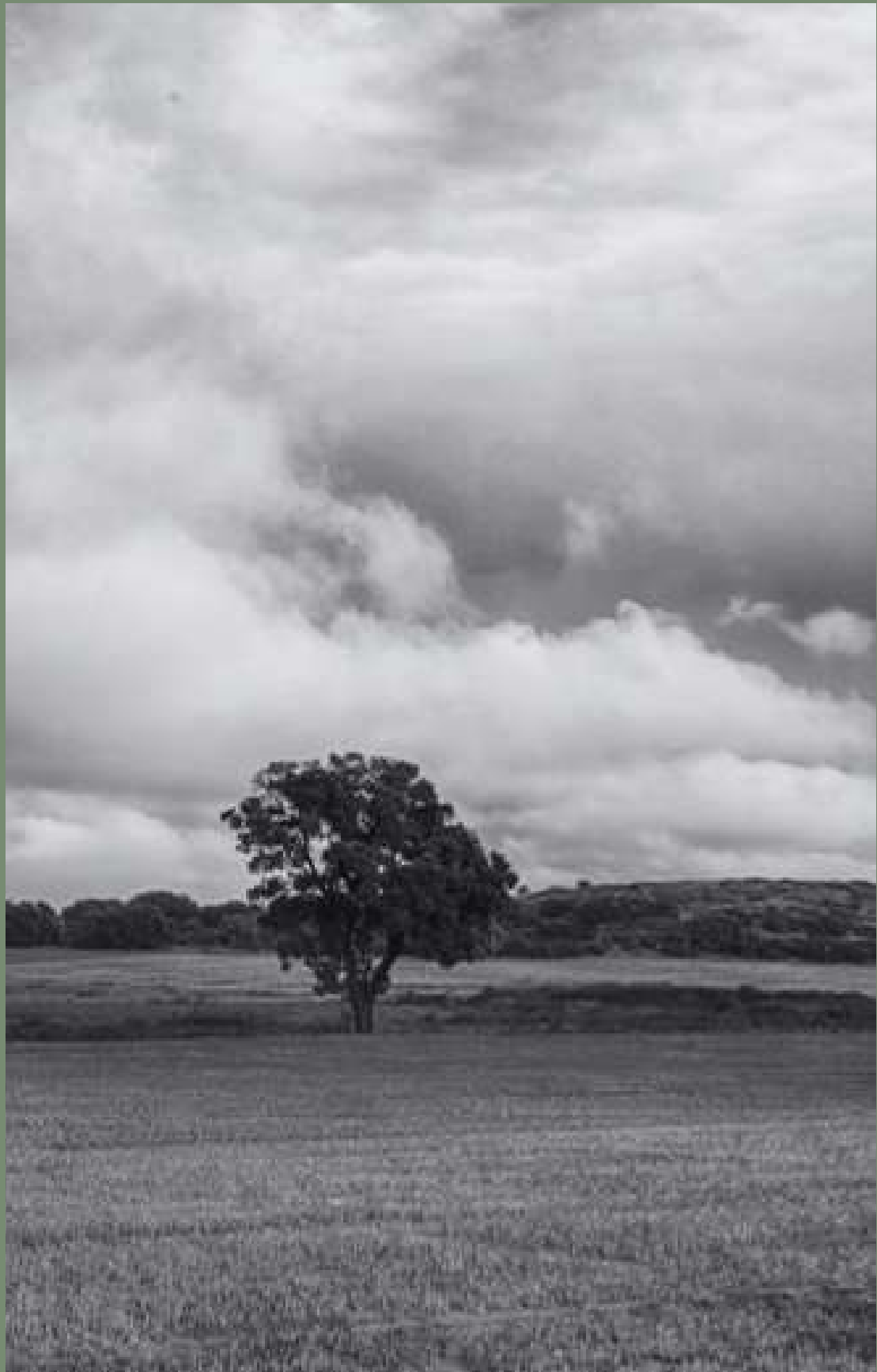
La primera vez que Verónica entró en aquella casa creyó que olía a sopa. Luego entendió que era el aroma de la despedida. Subía las escaleras despacio, como si cada peldaño fuera una negación y una promesa a la vez. Era voluntaria en cuidados paliativos. No traía cura. Traía tiempo.

El hombre estaba tendido junto a la ventana, donde la tarde se deshacía en un naranja prestado. Hablaban de cosas pequeñas: del precio de las cerezas, del vecino que se empeñaba en cantar a pesar de su incapacidad, del gato que no había tenido. La vida se les colaba por las grietas mientras la muerte aguardaba educadamente en el pasillo.

A veces le peinaba el pelo. A veces solo se quedaba allí, aprendiendo a estar sin hacer. La respiración era un hilo que se rompía y se anudaba, se rompía y se anudaba.

El último día, el hombre le dijo: “No me dejes solo cuando no esté.” Verónica volvió a reconocer un intenso olor a sopa en aquella frase. Bajó las escaleras con las manos vacías y el pecho lleno de palabras que ya no significaban nada.

Jose Alberto Ruiz Cembranos.
Leganés, Comunidad de Madrid.



14. El super poder de Mateo

Mateo tenía siete años y un cáncer que ya no respondía a nada. En el hospicio lo llamaban «el capitán», porque siempre llevaba una capa roja hecha con una sábana vieja. Yo era la voluntaria de los jueves. Llegaba con mi mochila llena de cómics y un miedo que disfracaba de sonrisa. La primera vez que entré en su habitación, Mateo me miró serio:

—¿Tú también vienes a salvarme?

—No —respondí—. Vengo a que me salves tú.

Se quedó pensando. Luego señaló la capa.

—Entonces ponte esto. Los héroes no entran sin disfraz.

Nos pasamos las tardes inventando poderes absurdos: yo podía hacer desaparecer las náuseas con chistes malos; él convertía las vías en serpientes amistosas que solo mordían al dolor.

Una noche, la fiebre lo tenía delirando. Me pidió que no me fuera. Le cogí la mano, pequeña y caliente.

—Capitán —susurré—, ¿cuál es tu misión hoy?

—Que no tengas miedo por mí —dijo con voz ronca.

Al amanecer, Mateo voló sin capa. Yo seguí llevando la suya doblada en la mochila. Ahora, cuando otro niño me pregunta si vengo a salvarlo, le respondo lo mismo:

—No. Vengo a que me salves tú.

Y siempre funciona.

Francisco Rodríguez Fernández.
Oviedo, Asturias.

15. Manos que abrazan el tiempo

En la habitación, el reloj se detiene y el silencio se hace música. Entre sábanas blancas y susurros dormidos, mis manos buscan la memoria de un cuerpo que olvida, pero no la esencia. Soy voluntaria de ausencias y presencias, de historias que se cierran con un suspiro y otras que se abren en un último abrazo.

Traigo conmigo la luz de los días que ya no volverán, la ternura que no pesa y el calor que no se agota. Hablo con las miradas, escucho los latidos escondidos entre la fragilidad y la valentía. Cada gesto es un verso, cada caricia un poema que se escribe sin papel, solo con alma.

Aquí, el tiempo no se mide en horas, sino en respiraciones compartidas; en risas que florecen entre lágrimas, en manos que se entrelazan para sostener lo que no puede sostenerse solo. El voluntariado es un puente invisible: une lo que se despide con lo que permanece, y deja un eco de humanidad donde la muerte rozó la puerta.

Cuando me voy, dejo semillas de presencia. Ellas brotarán en cada recuerdo, en cada sonrisa, recordando que acompañar es la forma más silenciosa de amar.

Carmen Apolonia Jiménez Quero.
Córdoba, Andalucía.



16. Regalo

Sostengo la mano de María, frágil como un pajarillo en el corazón del invierno helado. Ella dormita por la morfina, y el zumbido de la máquina de oxígeno me traslada en el tiempo. Cinco años atrás. Cuando mi vida era una carrera continua -el trabajo, la casa, el colegio de las niñas...- mientras la vida de mi padre se apagaba lentamente en una habitación de hospital demasiado parecida a esta.

Recuerdo las dentelladas de la culpa en las vísceras mientras permanecía encogida en el pasillo cada vez que abandonaba a papá dejándole solo ante el abismo de la muerte, sin saber si volvería a besar su mejilla sin afeitarse una vez más. Entonces aparecía Alicia, una de las voluntarias de cuidados paliativos. Ella nos hizo dos regalos: a mí me regaló la paz de saber que papá no estaría solo al despertar, y a él le regaló la dignidad de sentirse algo más que un cuerpo enfermo.

Hoy soy yo quien le dice a la hija de María, que puede irse tranquila a trabajar, que su madre no estará sola hasta que ella regrese a su lado. Es la humanidad que nos queda cuando la medicina ya no puede curar.

Almudena Casado García.
Aranjuez, Comunidad de Madrid.

17. La luz que se queda

El pasillo olía a manzanilla tibia y silencio. Clara avanzó despacio, con el chaleco de voluntaria apenas rozándole la cintura. En la habitación 12, don Mateo esperaba mirando la ventana, como si temiera que el mundo se marchara sin despedirse. Ella se sentó a su lado, sin decir nada al principio, dejando que la calma hiciera su trabajo. Con cada visita, había aprendido que la compañía a veces es más poderosa que cualquier palabra. Cuando él habló, lo hizo en un susurro: “Creí que morir era quedarme solo”. Clara apretó su mano, pequeña y frágil como una hoja de otoño. No prometió nada, solo compartió el momento, que para él parecía suficiente. Afuera, una enfermera pasaba lista mientras la tarde se deshacía en tonos dorados. Clara escuchó historias antiguas, batallas inventadas y confesiones reales, y comprendió que el final no es un abismo sino un regreso lento hacia quienes fuimos. Cuando la familia llegó, encontró a don Mateo sonriendo, sostenido por aquella presencia discreta que jamás reclamaba protagonismo. Clara salió del cuarto sabiendo que, aunque su tarea era breve, había encendido una chispa de paz. Ese, pensó, era el verdadero sentido de acompañar. Y siguió ofreciendo luz donde faltaba siempre.

Karmele Correyero Sosa.
Aizarnazabal, País Vasco.



18. Turno de tarde

Llego al hospital cuando el sol empieza a rendirse. En la habitación 312 me espera Carmen, una mujer menuda con una risa que no encaja con los tubos que la rodean.

—Hoy toca cartas —me dice, como si yo fuera el paciente y ella la voluntaria.

Jugamos. Pierdo a propósito, aunque sospecho que ella también. Hablamos de su huerto, de los tomates que ya no verá crecer. A veces guarda silencio, y en ese hueco pequeño caben todos los miedos del mundo.

Cuando me levanto para irme, me pide que le lea un poema. Elijo uno de Benedetti. A mitad de verso, sus ojos se cierran. No ha muerto, solo descansa. Pero en ese instante entiendo por qué sigo viniendo: porque la vida, incluso en su último tramo, sigue necesitando compañía.

Salgo del hospital y el aire fresco me golpea la cara. En el bolsillo, su baraja de cartas: “Para que vuelvas”, había dicho. Y claro que volveré.

Daniel López Gutiérrez.
Málaga, Andalucía.

19. Lecciones de un día

Era su primer día como voluntaria en cuidados paliativos y estaba nerviosa. Su corazón la había llevado hasta allí, pero el miedo la bloqueaba y la hacía dudar de si realmente estaba preparada.

Como sabía que a Juana le encantaba el sol, decidió salir al patio con ella. Mientras empujaba su silla, María dijo con sinceridad:

—No sé qué decir.

Juana la miró con calma y respondió:

—Entonces no digas nada, porque estar juntas ya es bastante.

Se sentaron en silencio, escuchando el susurro de los pájaros que se posaban en el poyo de la fuente mientras el agua caía. El tiempo parecía detenerse.

Al despedirse, Juana le tocó el brazo:

—Hija, hoy me has regalado paz. Y eso es más de lo que imaginas... porque estoy viva y todavía puedo sentir, ver y escuchar.

María sonrió por dentro, sintiendo cómo su corazón se llenaba.

—Y tú me has regalado confianza y seguridad. Has sido mi maestra —pensó— mostrándome que acompañar también es aprender.

Salió del centro con el corazón rebotante, comprendiendo que, en aquel silencio compartido, había descubierto su lugar.

Inma Priego Priego.
Doña Mencía, Andalucía.



20. El héroe sin capa

El reloj marca las 10, y el pasillo vuelve a llenarse. Hay prisa, familiares que no quieren comprender lo que ya es inevitable. El hospital, a esa hora, nunca tiene sitio para el silencio.

Ella camina entre todo ese ruido. Lleva 3 años acudiendo como voluntaria, bastan para saber aprender a distinguir cuándo un día será difícil. Hoy lo es. Le avisaron temprano: la situación había empeorado. Se para frente a la puerta, la 110. Llena de dibujos en los que la convertían en una heroína. El aire dentro pesa.

El niño la mira y fuerza una sonrisa que ya no le pertenece. Se sienta, respira hondo y hace lo único que sabe hacer: estar. A veces, el voluntariado no es más que resistir el impulso de huir. Su madre, intentando sostenerse, le coge la mano. Él insiste en llamarla su heroína, pero ella sabe que no ha salvado a nadie. Ni siquiera a sí misma.

Sin embargo, aquel niño de 7 años le había enseñado a mirar la muerte sin bajar los ojos. Que una sonrisa lo puede iluminar todo. Que acompañar, también es una forma de amar.

Cuando salga, le temblaran las manos.

Pero volverá mañana. Siempre vuelve.

Elena Vázquez Palacios.
Bollullos de la Mitación, Andalucía.

21. Las cartas que faltaban

Sofía llegaba todas las tardes con la calma dentro de los bolsillos, como si trajera tiempo de sobra. Don Ernesto, el anciano, la esperaba con una sonrisa corta y las manos temblorosas. Quería escribir una última vez, y se aferraba a la idea.

Inventaron un ritual tranquilo: una carta al día. Iban lento, como si cada frase pudiera estirar el tiempo un poco más.

Escribieron para el hijo que no llamaba, para la esposa que aprendió a ser fuerte sola, y para los amigos de las fotos viejas. A veces la tinta se manchaba por un golpe de tos o ese temblor suave que lo decía todo. Sofía solo lo escuchaba, le acercaba el té y se quedaba. Entendió que despedirse también es una manera de quedarse.

La última mañana, el silencio era distinto. La cama vacía.

Una enfermera le entregó un sobre.

—Esto lo dejó para ti —dijo.

Sofía lo abrió despacio. Dentro, solo dos frases: “Gracias por ser mi voz cuando la mía ya no daba.”

Esa noche, ella escribió. Una última carta sin destinatario.

Porque hay palabras que no nacen para ser leídas, sino solo para existir.

José Antonio Duarte Estrada.
Villa Alemana, Región de Valparaíso, Chile.



22. Voluntarios de la Guarda

Postrado en la cama del hospital, en uno de sus, cada vez menos, momentos de lucidez, el anciano miraba por la ventana e imaginaba que traspasaba el delgado cristal y podía volar, que su cuerpo enfermo e inerte se libraba de sus ataduras físicas y se volvía liviano como una pluma. Así pasaba los días y las noches, sólo interrumpido por las idas y venidas del personal sanitario y del grupo de personas voluntarias que trataban de hacer más llevadera su existencia haciéndole compañía en la unidad de paliativos cuando estaba despierto. Todos le trataban con cariño y él les llamaba sus “voluntarios de la guarda”. Uno de esos días, en que la ensoñación era especialmente nítida, entró una de sus voluntarias en la habitación. A ésta no la había visto antes, pero era bellísima y su presencia iluminaba toda la estancia. Se extrañó porque no viniera acompañada de algún otro voluntario, como solían hacer. Sólo se detuvo a su lado, le tomó la mano, se acercó a su oído y le susurró unas palabras que le dibujaron una amplia sonrisa. El anciano le guiñó un ojo en señal de complicidad, miró a la ventana y se dispuso a partir.

José Pedraza Pérez.
Palomares del Río, Andalucía.

23. La llamada inesperada

Cada tarde, Clara marcaba el mismo número. No conocía el rostro de Carmen, pero sí su voz, quebrada por la enfermedad y el silencio. Clara era voluntaria en un programa de acompañamiento telefónico para personas en cuidados paliativos.

Al principio, las conversaciones eran breves: un “hola”, un “¿cómo estás hoy?”, y largos silencios que hacían más evidente la distancia. Con el tiempo, Carmen empezó a contar recuerdos: la playa de su infancia, el olor del pan recién hecho, la risa de sus nietos. Clara escuchaba, tranquilamente, regalando presencia a través del hilo invisible del teléfono.

Los médicos notaron una mejora inesperada: Carmen pedía comer un poco más, sonreía cuando la visitaban. “Es como si hubiera recuperado ganas de estar”, dijeron. Nadie imaginaba que la chispa venía de esas llamadas sencillas, de un voluntariado invisible pero poderoso.

Una tarde, Clara marcó el número y alguien distinto contestó. Era la hija de Carmen. Con voz emocionada le dijo: “Mi madre se fue esta mañana... pero antes me pidió que te transmitiera su agradecimiento. Dijo que tus palabras fueron su mejor medicina”.

Clara guardó silencio. Por primera vez, comprendió que su voz había abierto un camino hacia la paz.

Jessica Muñoz.
Calpe, Comunidad Valenciana.



24. Última Ronda

En las habitaciones de la unidad de paliativos, el silencio tiene cuerpo. Se nota en cómo todo respira despacio. Ella lo sabía, por eso, nada más llegar, abría la ventana y dejaba que la claridad se hiciera sitio entre los recuerdos. Pensaba que la vida, cuando se va, agradece la luz y el sonido del mundo. Le cogía la mano y hablaban poco; a veces bastaba con estar y mirar al mismo punto de luz. Él le contó que había sido camarero y que echaba de menos las risas de los clientes, el tintinear de las copas, el ruido de la cafetera al calentar la leche. Aquella tarde, ella llevó dos copas de cava y un zumo de piña para brindar. Sonrieron. Cuando notó que su mano se aflojaba, se inclinó y le susurró al oído: «Ya puedes descansar». El aire cambió de peso y el vacío se hizo presente. Después salió al pasillo, cerró la puerta con cuidado y avisó de la partida. Pronto le darían otro nombre y otra mano que sostener. Y habría una nueva ventana que abrir para que entrara la luz y el sonido del mundo.

Concha Condado Sobrado.
Quintanadueñas, Castilla y León.

25. El Wifi de Abril

Abril conectaba más que auriculares: conectaba almas. En la sala de los cuidados, los móviles no servían de nada, el único WIFI válido era ella.

Hoy Enrique, con la bata de hospital y el pelo rebelde, no sabía de qué hablar. Así que Abril sacó sus lápices de colores y su cuaderno para dibujar: un dinosaurio haciendo cola para comprar arroz con leche en un supermercado en miniatura, calcetines que se rebelan y escapan de los cajones, trenes llenos de dulce de membrillo invisible que nadie podía probar. Y Enrique se rió, muchísimo, tanto que por un segundo la máquina que medía su respiración pareció confundida.

Abril no curaba, ni tampoco salvaba, pero traía un soplo de primavera a la habitación. Ella abría puertas a mundos donde la vida todavía era posible reír.

Cuando Abril salió de la habitación, su mochila estaba llena de confidencias, risas que florecían y silencios compartidos. Esa era su red, más potente que cualquier conexión: un enlace invisible que nadie puede hackear, el WIFI de Abril, que junto a Enrique formaban la red más poderosa e imposible de perder.

Judith LR.
Huelva, Andalucía..



26. El último gesto

La primera vez que entré en la habitación, pensé que no podría soportarlo. El olor a desinfectante, el silencio espeso, la piel tan pálida sobre las sábanas.

Pero entonces él abrió los ojos.

“¿Eres mi hija?”, preguntó.

“No, soy voluntaria.”

Sonrió con una dulzura que me desarmó.

“Entonces eres familia igual”, dijo.

Desde aquel día, fui cada tarde. Le leía el periódico, le humedecía los labios, le contaba historias inventadas sobre el mar, porque decía que no recordaba el sonido de las olas.

A veces me pedía que le tomara la mano. No para hablar, sino para sentir que aún estaba aquí.

El último día llegué con retraso. Su cama estaba vacía. En la mesilla, una concha pequeña. La había traído un enfermero que supo de nuestra conversación.

Debajo, una nota con letra temblorosa: “Gracias por enseñarme que la vida sigue latiendo incluso cuando se apaga.”

Desde entonces, cuando alguien me pregunta por qué soy voluntaria, contesto lo mismo: Porque en los cuidados paliativos no se trata de morir con menos dolor, sino de vivir, hasta el final, con más amor.

Vanessa Desamparados Gil Montañés.
Valencia, Comunidad Valenciana.

27. Nubarrones

Miro a través de la ventana. El cielo sigue tan encapotado y plomizo como mi alma. Creo que Fátima desea asomarse conmigo. Lo sospecho porque me sonrío con sus labios arrugados y resecos. Desde que ya no puede levantarse de la cama, ese es uno de nuestros juegos: adivinar lo que piensa. Últimamente habla poco. Casi nada.

La tele sigue encendida. Muestra imágenes de una guerra gris. No sabemos cuál de todas. Cuando la apago, Fátima vuelve a sonreír como una niña. Es la hora de nuestro segundo juego: las estatuas. Ella se hace chiquita cómo una muñeca y se queda quieta. Petrificada. Después, jugamos al bonsái. Toca regarle los labios y podarle las uñas.

Debería marcharme pero todavía falta el juego más importante: el cuento. Esta vez va sobre estatuas, muñecas y bonsáis que saltan y bailan. Empiezo yo pero de pronto, sigue ella. Ha estado ahorrando palabras todo el día para poder jugar conmigo. Cuando por fin abre la boca, tiemblo. Me emociono. Habla y gesticula improvisando con tanta gracia que su voz me llega al corazón atribulado. No sé qué pasará a través de la ventana, pero aquí dentro, se han disipado todos los nubarrones.

Felipe Tenenbaum.
Híjar, Aragón.



28. La huella de las golondrinas

Elena se puso el chaleco azul, su uniforme silencioso. No era enfermera ni familiar, solo una mano tendida en la unidad de paliativos. La habitación 310 olía a lavanda y a tiempo detenido. Doña Carmen, de noventa años, tejía una bufanda, un esfuerzo inútil, pero necesario.

«Es para el bisnieto que nunca veré», comentó Doña Carmen con una serenidad que desarmaba. Su hija, había salido a tomar un café.

Elena no sabía tejer, pero aprendió a sostener el hilo para la anciana. Hablaron de jardines, de recetas de torrijas y del mar que ambas echaban de menos. No se mencionó la palabra enfermedad, ni la palabra final. Solo la vida que había sido y la que aún se resistía.

«¿Por qué pasas tu tarde aquí, niña?», preguntó la anciana sin dejar de mover las agujas. “Me siento en calma, aquí. Respondió.

Elena realizaba su labor de voluntariado, que no se mide en horas, sino en la huella que deja en el ánimo. Cuando se fue, no había dejado una medicina, sino un hilo invisible de compañía, dignidad y paz. Esa conexión, esa presencia atenta, era lo esencial en el cuidado paliativo.

Ella era su refugio.

Francisca Pérez Ramírez.
Málaga, Andalucía.

29. El correo del alma

Las cartas estaban ordenadas en una caja de zapatos junto a la cama. Ella las escribía cada tarde cuando el dolor le daba un respiro. Decía que el correo del alma no necesitaba sello, solo destino. Eran sobres blancos, numerados, con caligrafía serena.

Yo me sentaba a su lado en silencio observando cómo su mano temblorosa trazaba despedidas, promesas y nombres que el tiempo había borrado. Nunca me pidió ayuda, solo compañía.

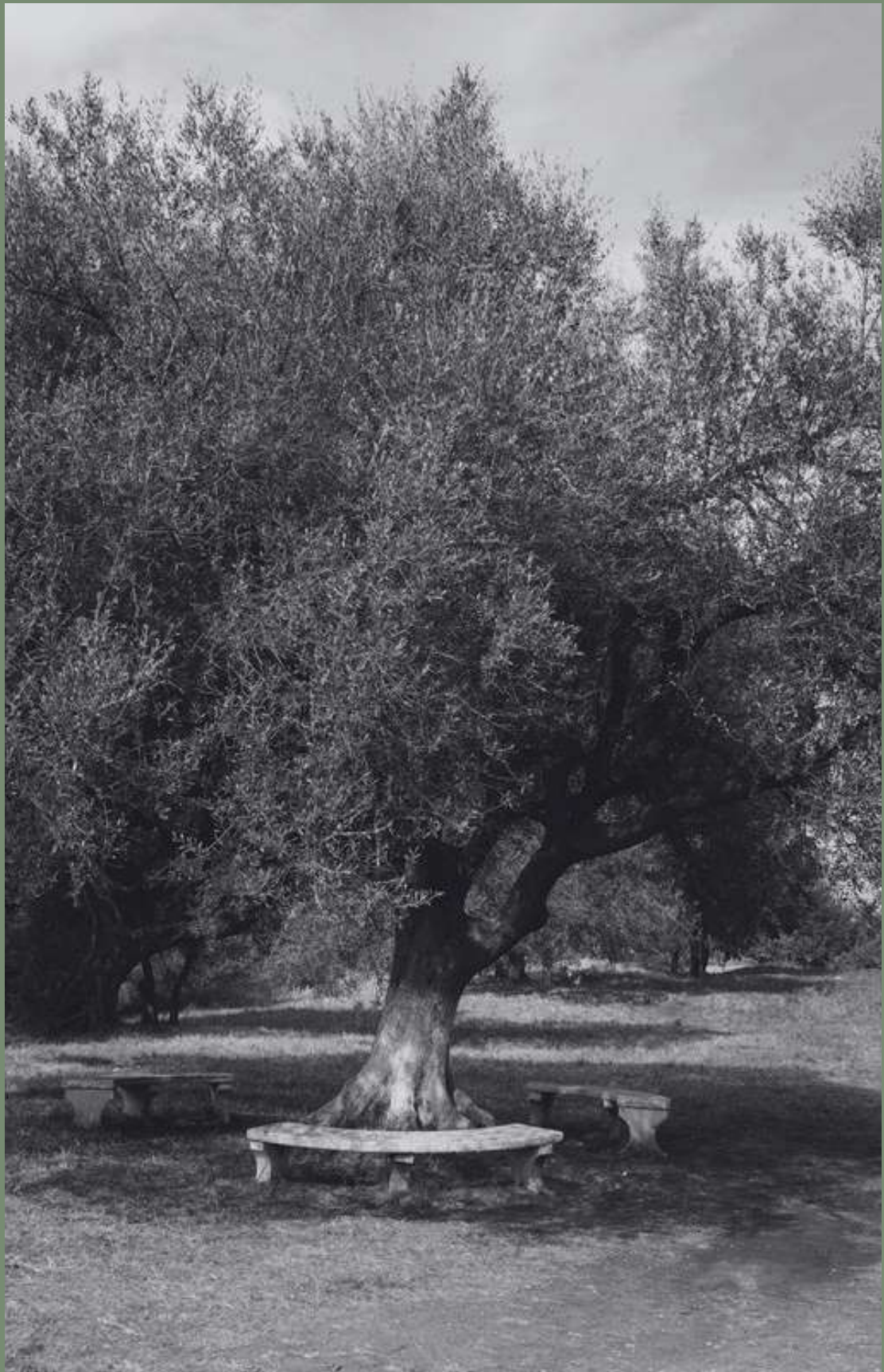
Cuando la enfermera me pidió recoger sus cosas, dudé. No era tarea del voluntariado abrir cajones pero ella, antes de dormirse por última vez, me había dicho: “Si alguna vez no regreso, repárteme”.

Fui entregando cada sobre, uno por uno: a la hija que no volvió, al amigo que no supo despedirse, al vecino que aún regaba su maceta... Cada rostro al recibirlos tenía la misma mezcla de asombro y paz.

Quedaba un último sobre sin nombre. Solo decía: “Para quien me acompañó sin preguntar”. Dentro sólo una nota breve: Gracias por quedarte cuando todo era silencio.

El voluntariado es eso, ser testigo de lo que no se dice, ser la carta que nunca se escribe pero que siempre llega.

Raquel Martínez Rodríguez.
Ferrol, Galicia.



30. Hasta la última hoja

Cada día perdía una hoja.

El viento las arrastraba, impidiendo el follaje sobre unas raíces agarradas a un sustento ya incomprensible. Al principio, nadie se percató de sus ausencias, hasta que sus ramas, carentes de espesor, apuntaron al cielo, dejando la silueta de un dibujo infantil.

Me despertaban ternura aquellas hojas de verde primavera que resistían a secarse, inconscientes de su condena, derrotadas al olvido.

Y yo estaba ahí, invirtiendo mis horas libres, tendiéndole la mano, envuelto en un silencio que no podía romper. No era mi abuelo, aunque así lo creía. No me importaba fingir ser un nieto del que era incapaz de recordar el nombre, si eso lo mantenía atado aún a este mundo.

Manel Millanes Romero.
Sant Joan Despí, Cataluña.

31. Tendiendo Puentes

Cada martes, Noelia llegaba al hospital con un cuaderno en blanco y el corazón abierto. No conocía a los pacientes que visitaría; apenas sabía sus nombres y algún dato que un sanitario murmuraba al pasar. Pero ella no buscaba biografías completas, sino destellos.

Se sentaba junto a la cama y permanecía callada. A veces, el enfermo hablaba; otras, solo respiraba lento, como si cada exhalación fuera un pequeño secreto confiado al aire. Noelia tomaba notas sin prisa. No escribía lo que veía, sino lo que sentía que les faltaba o les sobraba: una mano que buscaba otra, una foto amarillenta, una risa que todavía quería hacer eco.

Con el tiempo comprendió que su tarea como voluntaria no era aliviar la muerte, sino acompañar la vida que aún quedaba, aunque fuese un instante. Así, cada relato que escribía era una forma de decirles: te he visto. Y ellos, aun sin leerlo, parecían descansar mejor.

Una tarde, una mujer le preguntó qué hacía con tanto cuaderno. Noelia sonrió.

—Intento que nadie se vaya del todo —respondió.

Ella tomó su mano, con la suavidad de quien ya sabe partir, y sus dedos se entrelazaron como firmando un pacto de memoria.

—Entonces sigue escribiendo.

Sergio Capitán Herraiz.
Candelaria, Islas Canarias.



32. Donde caben todos

Al principio pensé que el voluntariado en paliativos era cuestión de dar tiempo. Pero pronto entendí que es mucho más: es quedarse cuando todos tienen prisa por irse.

Doña Carmen pasaba las tardes mirando la ventana. Me senté a su lado sin saber muy bien qué hacer. Me pidió que le contara algo alegre, y terminé hablando de mi perro, del ruido del barrio, del olor a pan por la mañana. Ella sonrió y dijo: “Eso es vida, hijo”. Desde entonces supe que acompañar no siempre es hablar, a veces basta con compartir el aire.

En la planta, cada uno pone lo que tiene: una enfermera tararea, otro voluntario peina a alguien, una nieta lee bajito. Es una cadena discreta que sostiene lo invisible. Cuando Carmen se fue, sentí que algo de todos nosotros se quedaba allí, cuidando el silencio. Aprendí que el voluntariado no trata de evitar el final, sino de hacerlo más humano. Y aunque no sepa si es mejor una vida u otra, sé que en esta, al menos, aún cabemos todos.

Gervasio Villaverde.
Poza de Guadalajara, Castilla la Mancha.

33. La teoría de los pájaros cautivos

El dolor es un aviso, un grito que lanza nuestro cuerpo para que le prestemos atención, para que pongamos remedio. Pero cuando ya no hay curación posible, ¿para qué queremos el dolor?

Acompaño a Tomás porque la vida lo ha dejado solo. Lleva ya unas semanas en esta planta. Por puro entretenimiento me va dictando la novela de su vida, esa es nuestra manera de eludir la desesperanza. Cuando veo en sus ojos el sufrimiento aviso a la enfermera. Le cojo la mano. Las gotas van cayendo lentamente y él relaja el gesto, baja los párpados, afloja mi mano...

Mientras descansa, salgo. Aquí nos comprendemos, estamos todos en el andén, despidiendo a nuestra gente en voz baja. Cada uno tiene su manera de verlo.

—En cualquier momento —explicaba la señora Mercedes, la madre de Marcos— se abre la jaula y su espíritu vuela.

Yo me imaginaba esos angelitos de los cuadros, solo cabeza y alas, aleteando en el cielo hasta perderse de vista. Y, aunque no creo en esas cosas, al volver a la habitación de Tomás cerré la ventana, por si acaso. Aún nos quedan unos cuantos capítulos, no me gusta dejar las cosas a medias.

Jose Antonio Gago Martín.
Segovia, Castilla y León.

Palabras de vida 6

Categoría

Profesionales Sanitarios



34. Oler el mar

El último deseo de Clara no era ver el mar, sino olerlo. Lo supo Marta, la voluntaria, una tarde en que la enfermera comentó, sin darle mayor importancia, que la paciente ya no hablaba.

Al día siguiente, Marta llegó con un frasco de cristal. Se sentó junto a ella, le tomó la mano y empezó a hablarle de acantilados, de brisa salada y del rumor de las olas al romper. Mientras lo hacía, frotaba suavemente sus muñecas con un poco de agua salada y unas gotas de esencia de algas.

Clara no abrió los ojos, pero un suspiro profundo, un oleaje interior, le hinchó el pecho. Una leve sonrisa se esbozó en sus labios resecaos.

Nadie había pensado en el olor del mar. Solo Marta, que no llevaba bata, no tomaba el pulso y cuyo único medicamento era la escucha. Su labor no consistía en alargar los días, sino en ensancharlos hasta el final, hasta hacer caber un océano entero en una habitación silenciosa.

Álvaro Navarro Rodríguez-Villanueva.
Zaragoza, Aragón.

Este microrrelato ha sido designado como ganador del primer premio en la categoría de profesionales sanitarios.



35. Dejar ir

Dejar ir es una forma de amar", se repetía ella, intentando autoconvencerse. La expedición estaba por concluir, y la cima aún parecía lejana. Sabía que ya no seguiría sus huellas en la nieve. Ni compartiría charlas bajo el cielo estrellado, ni trazaría nuevas rutas a su lado. Y, aun así, no sentía pérdida, había en ella una extraña serenidad.

Desde que él recibió el diagnóstico, no caminaron solos. En el campamento base de esa inesperada travesía, los voluntarios de cuidados paliativos los acogieron, ofreciéndoles la guía necesaria para afrontar el ascenso más duro.

Ahora, tras un largo recorrido, él descansaba en la tienda. Ella lo contempló y comprendió que la montaña no era una meta, sino un tránsito. Tomó su mano y permitió que el silencio los envolviera.

Cuando el amanecer iluminó la cumbre, supo que había llegado el momento de soltar. Y en ese gesto descubrió la forma más honda y más libre de amar.

Marta María Cruz Ramírez
Mérida, Extremadura.

Este microrrelato ha sido designado como ganador del segundo premio en la categoría de profesionales sanitarios.



36. Oleaje

Manuel observaba cómo el médico empujaba sus remos contra las olas, en un intento de llegar a un puerto que se alejaba cada vez más. Un ensayo clínico, un traslado a otro hospital, cualquier destello de luz lejano bastaba para que el médico siguiera remando, olvidando a su compañero de viaje.

-¿Por qué te empeñas tanto en remar contra corriente? Yo no necesito llegar a ningún puerto. Quédate conmigo, déjate flotar y mira a tu alrededor.- Le susurró Manuel.

El médico se detuvo. Miró sus manos, cansadas y agrietadas, y las de Manuel, abiertas, ofreciéndole consuelo. Entendió que, en su empeño por llegar a un puerto inalcanzable, había olvidado la razón de su viaje. Su misión ya no era curar, sino acompañar, como tantas veces había visto hacer a los voluntarios del hospital.

Manuel lo invitó a cerrar los ojos. Ambos dejaron que el sol les acariciara el rostro, que sus labios saborearan el agua salada. El mar, antes enemigo, ahora los mecía y escoltaba en su travesía.

Esa noche, al soltar los remos, el médico entendió lo que Manuel había querido enseñarle en un inicio: Acompañar a morir es, en realidad, una forma de aprender a vivir.

María Robles Santalla.
Sevilla, Andalucía.

Este microrrelato ha sido designado como ganador del tercer premio en la categoría de profesionales sanitarios.



37.El juego de la oca

Estoy llegando al Hospital. Preferiría salir con mis amigas. Enseño mi carné de voluntaria. Ya deberían conocerme, voy muchas tardes. Subo a la planta de pediatría, habitación 103. La niña tiene 6 años, es pequeña, delgada y calvita. Está en cama, le pasan suero por el brazo y oxígeno por la nariz. Grandes ojeras oscuras rodean sus ojos haciéndolos más grandes, profundos y hermosos. Pero, lo realmente hermoso es su sonrisa cuando entro. Tiene preparada su Oca sobre la cama. La madre, antes de irse, intenta darme un billete que rechazo. Durante dos horas jugamos, charlamos, reímos... Está muy cansada pero no quiere parar. Intento que gane, se da cuenta y no me deja. Traen la merienda, apenas come. Su madre regresa, sonrío triste. La niña me abraza muy fuerte y temo se le salga la vía.

Otra tarde. Llego a la 103, está cerrada. Llamo, abro, la cama está vacía. Viene la enfermera con un paquete.

-Se fue, dormida, no sufrió. Dejó esto para ti.-

Es su juego de la Oca junto una nota escrita con letra infantil que dice:

Para que cuando yo me vaya al cielo juegues con otros niños enfermitos.

Me has hecho muy feliz. Gracias.

María Ángeles Sánchez Pérez.
Plasencia, Extremadura.

38. El último destello

Elena, voluntaria en cuidados paliativos, ajustó el cojín de Leo, un niño de ocho años en fase irreversible. Vio su cabeza, luna pálida bajo la ausencia de cabello, y los hilos trenzados, anclando su cuerpo. Su labor no era clínica, sino ontológica: ensanchar los instantes.

Abrió el libro: «Y así, el pirata de terciopelo se hizo a la mar en una cuchara de plata, navegando sobre el constante oleaje del respirador...» Leo no podía ver, pero su oído atrapaba la modulación. El soporte de las bombas de infusión, guardianes de su paz, era el único testigo, mientras el pirata, frágil como espuma, luchaba contra un dragón de bruma y, sin soltar sus amarras, conquistaba La Cumbre de Cristal.

Entonces sucedió: un destello de gozo, que lo iluminaba todo. Elena sintió el tierno apretón de la mano de Leo, mientras una lágrima corría por su mejilla. Ella guardó silencio, atesorando esa ofrenda.

Al marcharse, el médico le dijo: «Hoy, Leo estuvo sin dolor. Gracias por el milagro de esa media hora». Elena apretó el libro contra su pecho. Ella solo había leído. El verdadero milagro fue el valor de sus palabras, para levantar a un alma a punto de zarpar.

Juan Manuel Pineda-Albaladejo.
Cartagena, Murcia.



39. Última guardia

El voluntario llegó a las ocho, como cada miércoles.

La habitación olía a jazmín: María había pedido que abrieran la ventana, aunque fuera enero, aunque hiciera frío.

—Hoy me siento más ligera —dijo—. Quizá pese menos el alma cuando ya no hay prisa.

Él le sonrió sin saber qué contestar. Se sentó a su lado, en silencio, mientras el reloj del pasillo marcaba el paso de algo más grande que el tiempo.

Le leyó unos versos de Benedetti.

Ella cerró los ojos y los fue repitiendo con los labios.

Luego pidió agua. Luego, música. Luego, nada.

Él no se levantó cuando la enfermera entró.

Solo le tomó la mano, como siempre.

“Estoy aquí”, susurró, aunque ya no hiciera falta.

Al salir del hospital, vio cómo el cielo se encendía sobre los tejados de Mérida.

Sintió una punzada rara: la certeza de que no había acompañado una muerte, sino una despedida exacta, serena, necesaria.

Y entendió que el voluntariado no era dar tiempo, sino prestar presencia.

Que su guardia terminaba allí, pero su huella —la de ambos— seguiría latiendo en quien aprendió a irse sin miedo.

Bárbara Mena Da Costa.
Torrelavega, Cantabria..

40. Un jardín dentro de mí.

Ya no puedo caminar hasta el jardín,

pero hoy ha venido una voluntaria con un ramillete de romero.

Lo puso cerca, y el aroma abrió una puerta que yo creía cerrada.

Vi a mi marido joven, vi a mis hijos corriendo, vi mis manos cuando aún no temblaban.

Le dije: «Gracias por traerme a casa».

Ella sonrió sin entender del todo.

No importa.

Hay regalos que solo una enferma puede descifrar.

Me quedé dormida escuchando su voz que hablaba de flores y tardes largas.

Y pensé: no estoy yéndome sola; estoy siendo acompañada hacia la parte más suave del final.

Nuria Rodríguez Fernández.
Getafe, Comunidad de Madrid.



41. Desde los ojos del miedo

Entré en la casa con la desconfianza que me habían transmitido mis superiores. “Mejor que no te vea, es un hombre bastante agresivo y desagradable...No te preocupes el resto de los que nos quedan son más amables”. Con esas palabras crucé la puerta y me escondí en la esquina del salón.

No era la primera vez que veía los últimos días de alguien, ya llevaba una semana rotando en paliativos. Pero esta casa se sentía especialmente inhóspita, casi como la guarida de un animal herido.

Aguardé desde mi punto privilegiado, donde podía intuir a través de una rendija lo que ocurría en la habitación: la doctora centrada en su exploración.

No pude oír una sola palabra, quizás no las hubo. Unos segundos después se abrió la puerta, su mujer con una expresión llena de dolor salió corriendo y dentro la enfermera se alejaba con espanto y dejaba las ampollas sobre la mesa. La doctora callada seguía su inspección.

Una mano me tocó y oí detrás de mí, casi un susurro, “él no es así”.

La puerta se abrió del todo y vi a un hombre pequeño y aterrado. Le di la mano a su mujer y entramos juntas.

Clara Santos Alonso.
Toledo, Castilla la Mancha.

42. Amor en el lenguaje de señas

Detrás de las ventanas, yo estaba fracturado, pero sin yeso... Sufría de forma egoísta, lloraba por mí y por ese corazón roto. El desamor es la puerta de la desesperación cuando no se tiene amor propio, ahora lo que creo.

Nada de esto lo supe hasta conocer la fuerza en la agonía; la fortaleza de seguir adelante aún con el dolor menos descriptible y la sonrisa en los últimos momentos.

Detrás de mis ventanas todo se ordenó cuando Juan, el señor de la sonrisa eterna, me dijo en lenguaje de señas: “el dolor no es dolor si no se puede describir”.

La lesión empezó en su garganta y abarcó hasta la parte anterior de su nariz, lo que le impidió hablar. Sin embargo, aprendió lenguaje de señas. Supe que su última palabra fue “amor”, la dijo para su esposa, aunque su última palabra, nadie la escuchó, fue “gracias”, y me la dedicó a mí, solo por ser su compañía en el final del camino.

Yo sabía de fórmulas químicas, pero mi compañía fue medicina para Juan, y su compañía fue mi medicina. Ese sincero “gracias” fue la respuesta para seguir adelante con este recompuesto corazón.

Juan Francisco Rodríguez Divas.
Aguacatán, Huehuetenango, Guatemala.



43. De vocación invencible

La habitación estaba envuelta en un silencio solo roto por el suave suspiro de la máquina que mantenía a Ana con vida. María se sentó a su lado, tomando su mano fría entre las suyas. Comenzó a hablar suavemente, recordando momentos felices, compartiendo historias y risas. Ana, a pesar de su gravedad, esbozó una sonrisa. María en ese momento comprendió que había encontrado su camino.

A través de su voluntariado, María había descubierto que el cuidado paliativo no solo era aliviar el dolor físico, sino también el sufrimiento emocional. Se dio cuenta de que, a veces, lo que más necesitaban los pacientes era alguien que los escuchase, una voz tranquilizadora que hasta el final les acompañara en ese durísimo trance.

María se quedó con Ana hasta que se durmió, luego se fue, sintiendo que había hecho bien su trabajo, sintiéndose verdaderamente realizada y viva. Su altruismo le había enseñado a valorar la vida y a encontrar la belleza en los momentos más complicados. Eso era algo que nunca olvidaría. Por fin María, había descubierto para lo que verdaderamente servía.

Vicente Javier Rioja Llopis.
Alcalá de Henares, Comunidad de Madrid.

44. Conduciendo el dolor

Su tosco carácter a duras penas le permitía tolerar la cercanía de cualquiera. Aquella mañana de un otoño recién estrenado, una visita le cambiaría la vida, o al menos el curso de lo que restaba de ella. Dos chicas de mediana edad, ambas de complexión delgada, se presentaron a su llegada como Blanca y María; formaban parte de un grupo de voluntariado, tras un saludo cortés en el que se intuía cierta proximidad, Manuel intentó corresponder, pero su falta de habilidades le hacía exhibir una postura de recelo. Tal vez nunca recibió un abrazo maternal, puede que fuese entrenado en la opacidad emocional, incluso se podría afirmar que era un simple reducto de un sistema intolerante y criminal. Hicieron falta algunos encuentros con Blanca y María, profesionales de la psicología y enfermería respectivamente, para que Manuel en la celda donde cumplía condena desde aquel fatídico atentado perpetuado allá por los años ochenta, encontrara cierta paz en ese arrepentimiento guiado, porque lo que a día de hoy podíamos defender con vehemencia, es que los cuidados paliativos eran algo más que tratar el dolor físico, eran apoyo y alivio para el dolor del alma. Manuel falleció días después.

Natividad Villar Martínez.
Torreperogil, Jaén.

