

Palabras de vida

Antología del Primer Certamen de microrrelatos de voluntariado en cuidados paliativos

Plataforma del Voluntariado de Extremadura
Programa de voluntariado en salud

PLATAFORMA DEL VOLUNTARIADO DE EXTREMADURA

SES Servicio Extremeño de Salud

Palabras de vida

Antología del Primer Certamen de microrrelatos de voluntariado en cuidados paliativos

Título:
Palabras de vida.
Antología del primer certamen de microrrelatos de Voluntariado en cuidados paliativos 2020.

Autores:
© Cada autor y autora, de sus relatos.

Edita:
Plataforma del Voluntariado de Extremadura.

Subvenciona:
Servicio Extremeño de Salud.
Subdirección de Salud Mental y Programas Asistenciales.

Diseño gráfico e impresión:
Soluciones gráficas y publicitarias S.L. (Solugrap).

La Plataforma del Voluntariado de Extremadura reconoce la autoría de los creadores y creadoras de cada uno de sus relatos. Agradecemos que hayan participado en nuestro certamen y tengan una visión compasiva y cercana hacia las personas que realizan voluntariado en cuidados paliativos.

Índice

Introducción 9

Aquello que nunca te dije 13
María Francisca Martínez Diosdado

Un soplo de aire fresco 15
María Victoria Jiménez Jiménez

Los relojeros 17
Felipe Tenembaum

Prodigios paliativos 19
Juan González Repiso

La voz cuidadosa 21
María Fernanda Arrojo Novoa

Complicidad paliativa 23
Juan José García Cañadas

Reciclaje 25
José A. Martín Gago

Esquela incompleta 27
Esther Pol Álvarez

Mi última carta 29
José Reinaldo Pol García

Lo que siempre perdurará 31
Francisco Javier Saborido Berraquero

El nacimiento de una voluntaria 33
Beatriz Ana Cabrera Plasencia

Amigo Real 35
Lilibeth Moreno Santos

Cuidando sus pocos recuerdos 37
Raúl Villaseca Aguilar

Tres 39
Iván Javier cuesta Sierra

La silla “Maravilla” 41
Violeta Fernández Cervantes

El niño que soñaba con ser futbolista 43
Silvia Asensio García

Como las mariposas 45
Mónica Adriana Alcázar

Infantiles 47
Juan Ignacio Izquierdo Hübner

Martín 49
Santiago Sacco Amorim

Somos instantes 51
Loreto Vázquez Escar

Directorio 53

Introducción

El programa de voluntariado en salud viene desarrollándose por la Plataforma del Voluntariado de Extremadura desde el año 2008. En todo este tiempo, nuestras intervenciones han ido aumentando, creciendo y no han parado desde sus inicios.

En un primer momento, el programa se centraba en los acompañamientos voluntarios a personas atendidas en cuidados paliativos. Para ello se creó la red Volucpalex que integra en la actualidad a quince entidades sociales, nueve equipos de soporte de cuidados paliativos y un grupo de personas voluntarias repartidas por toda la región de Extremadura. Sin cada uno de esos integrantes nada de este camino andado se habría conseguido.

Con mucho terreno ganado, en 2017 se creó otra red, esta vez para acompañar a personas que están diagnosticas de un trastorno mental. Es la red Volusmex, que sigue creciendo de manera imparable.

Con el tiempo, echando la vista atrás, nos dijimos: «La de historias de personas voluntarias, familiares y profesionales que podrían contarse». Y con el objetivo de que el programa creciera, que la difusión y la promoción fuera cada vez mayor y llegara a más personas quisimos que las contaran.

Algunas están en estos relatos, una pequeña selección de lo que para nuestra entidad supuso un aluvión de historias en forma de microrrelato. Seguramente muchas de ellas creadas a partir del conocimiento, otras de la experiencia y, tal vez, otras desde la imaginación, pero con las atenciones y los cuidados paliativos muy presentes. En todas hemos dado cuenta de lo importante que es cuidar hasta el final. Y hacerlo acompañado.

Nos han llegado relatos desde muchos lugares. Es muy agradable compartir esta experiencia con América Latina y otros países europeos, que hayan querido participar de tantos lugares de España nos ha emocionado. Gracias a todas las personas que habéis querido participar.

Queremos seguir contando historias. Queremos seguir acompañando a personas. Queremos seguir diciendo el valor que tiene el voluntariado en esta sociedad y cómo puede cambiar la vida en cualquiera de sus momentos, incluso en el tramo final. Porque ser voluntario, ser voluntaria, en cuidados paliativos es algo más que dedicar una parte de tiempo: es compartir tu vida con otras personas. Y viceversa.

Si quieres unirte a nuestro voluntariado puedes contactar con nosotros o con el equipo de soporte de cuidados paliativos de tu localidad o área de salud. Cerramos un año 2020 en el que el acompañamiento a distancia, gracias al teléfono y las vídeo conferencias, ha tenido una gran relevancia. Queremos seguir, queremos crecer y queremos que los acompañamientos sean siempre cercanos y que aporten calor. En 2021 se incorporará el voluntariado en cuidados paliativos pediátricos, que es un gran reto para nosotros, las entidades de nuestra red y las personas voluntarias. Entre todos y todas lo conseguiremos.

Palabras de vida

Antología del Primer Certamen de microrrelatos de voluntariado en cuidados paliativos



Aquello que nunca te dije

Aquello que nunca te dije te lo voy a susurrar en sueños, para que no se te olvide y lo guardes dentro de ti, como el más bello de los recuerdos.

Empezaría con algo simple, pero no menos importante, gracias. Por haber sido el bastón que sostuvo mis manos y mis piernas. El pañuelo donde refugiarme de la tempestad de las lágrimas, la sonrisa dada con franqueza para evadirme de mis penas, el consuelo que calmaba el miedo de mis últimos suspiros en los últimos segundos de mi tiempo. La dignidad cuando la vida se marchaba, poco a poco, de mi cuerpo.

Gracias. Por materializar esta frase: estoy aquí para lo que necesitéis, familia. Siempre fuiste la palabra idónea, el abrazo que conforta, el beso curativo, la presencia que amortiguó el dolor de mi partida.

Gracias. Por tus horas en mis horas, ya que también, les pertenecían a los tuyos. Por darme lo mejor de ti, cuando estabas viendo lo peor de mí. Por estar cerca cuando precisé de multitud de cuidados paliativos y no optar por irte lejos.

Querido voluntariado, estas son las palabras que nunca te dije y que ahora, desde el más allá, te susurro en sueños.

María Francisca Martínez Diosdado.
Almendralejo (Badajoz).

Este microrrelato ha sido designado como primer premio del certamen.



Un soplo de aire fresco

El viernes era su día preferido de la semana. Era el día en el que venía Aurora. Esperaba sus visitas con ilusión, con impaciencia, con gratitud. Eran un soplo de aire fresco en su triste día a día. Suponían un oasis en el desierto de su soledad.

Era una tregua en su lucha contra la enfermedad terminal que desde hacía unos meses le acechaba irremediablemente. Aurora llegaba con su sonrisa, con su delicadeza, con su amabilidad y lo llenaba todo, iluminando el oscuro vacío en el que se había convertido su vida.

Aurora le hacía reír, le escuchaba con atención, no juzgaba ni cuestionaba su comportamiento ni sus accesos de ira mal contenida. Se sentaba a su lado, le cogía de la mano y le acompañaba en su dolor. No le miraba con lástima ni le decía frases banales. Afrontaba su mirada con verdad y no eludía el tema de la muerte.

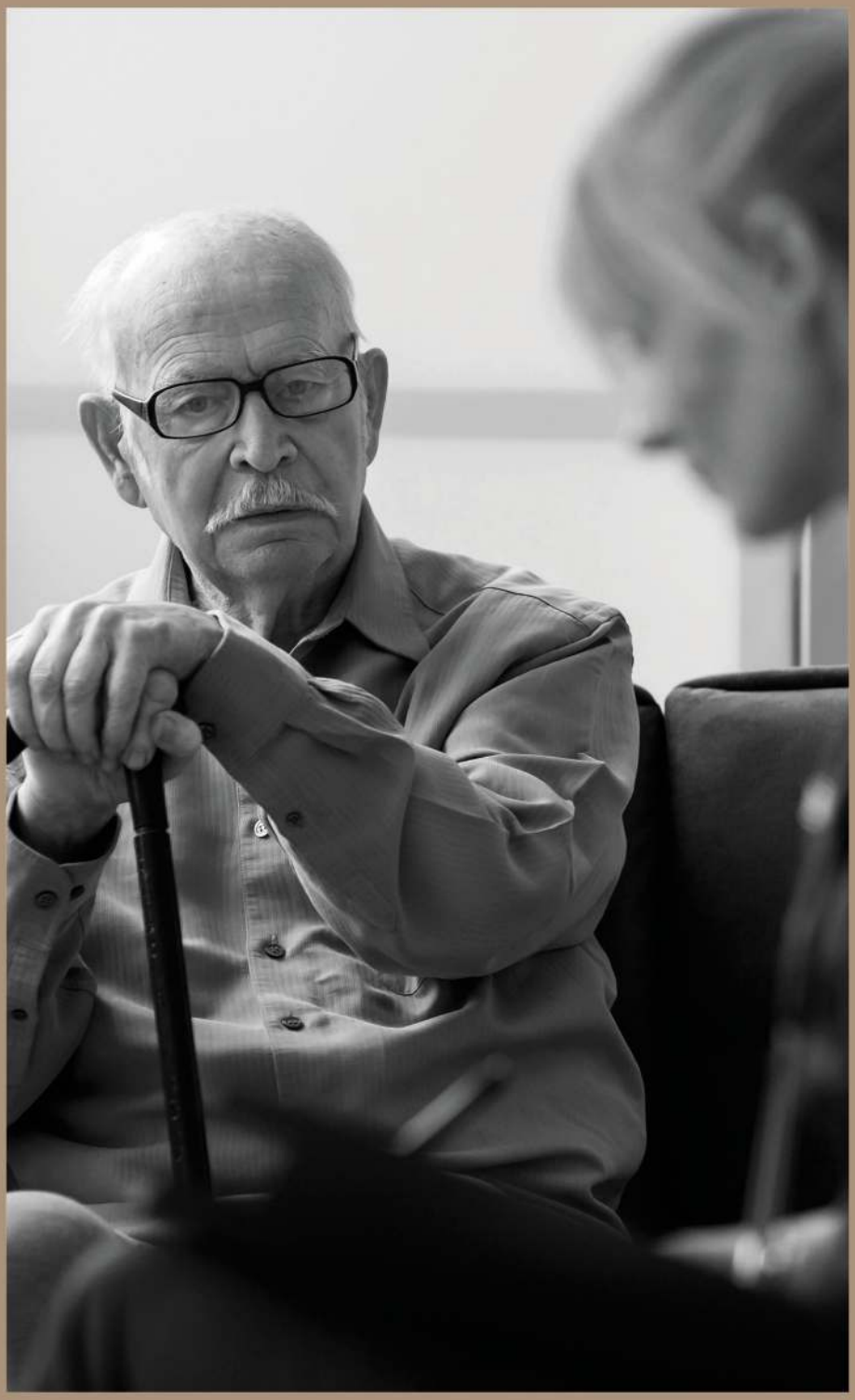
Era la única persona con la que podía afrontar su inminente despedida de este mundo sin dramatismos, con autenticidad.

Nunca podría agradecer lo suficiente su generosidad y su entrega en ese voluntariado que realizaba con tanto cariño.

Tocaron al timbre. Allí estaba Aurora con su eterna sonrisa.

Mª Victoria Jiménez Jiménez.
Ávila.

Este microrrelato ha sido designado como segundo premio en el certamen.



Los relojeros

TicTAC tic tic clong. El corazón de Don Ramiro suena así. Como un reloj descompuesto. La mayoría de mis compañeros de la residencia cree que su estado es terminal. Que me esfuerzo en vano. Yo no. Desde que me he ofrecido voluntaria, me toca darle cuerda a sus pasos y sueños. Me esmero. ¿Cómo no hacerlo? Tic, le acompaño al baño. TAC, lo aseo un poco. Tic, leemos la prensa juntos. Tic, volvemos a leerla. Clong, se queda dormido. A veces parece que ya no despertará. Que, como ya dije, todo será en vano…

Tic. Me da los buenos días, aunque sea de noche y me sonríe.

TAC. Le devuelvo la sonrisa. Si no fuera porque nos damos cuerda mutuamente, probablemente yo tampoco tendría fuerzas para enfrentar al mundo mañana.

TicTAC tic tic clong.

Felipe Tenenbaum.
Híjar (Teruel).

Este microrrelato ha sido designado como tercer premio en el certamen



Prodigios paliativos

Cuando lleva la humanidad más de dos milenios intentando resolver el enigma de cómo amalgamar la tragedia y el humor, el llanto y la risa, la desesperación y la esperanza llegan ellos, aparentemente ufanos, y lo resuelven. Ya intentaron los trágicos helenos entremezclar ambas escenas, con sus máscaras hipócritas, pero nada que ver con estos hombres y mujeres de ahora. Eso es arte, y lo demás, tonterías.

Se plantan inmensos, histriónicamente maquillados y con una nariz roja de polietileno, delante de niños que luchan contra ese insaciable engendro que es el cáncer. Y hacen que olviden su pelea durante unos minutos para desternillarse de risa, para sentir que el mundo aún les ofrece una amarra amable a la que agarrarse a este universo henchido de paradojas. Cada uno de sus estentóreos movimientos es reparador, cada chascarrillo el mejor calmante, cada sonrisa magia curativa.

Medicina gratuita, se diría.

Lo que pocos saben es que, de vez en cuando, entre heroicidades y prodigios paliativos, cuando salen del hospital, no pueden evitar que alguna lágrima se escape sigilosa mejilla abajo. Es el precio que pagan algunos por ser especiales, sorprendentes e imprescindibles.

Juan González Repiso.
Huelva.


FERRITE-ANTENNA
BASS
Kc
m
m
Mc
1600 • 1400 • 1200 • 1000 •
KARACHI
LONDON
GUATEMALA
49
ALGER
PARIS
MT. CARLO
60
MOSCOW
USA
DEHLI
75
13
LONDON
USA
AUSTRALIA
DAMAS
ANKARA
DAKAR
16
19
USA
DEUTSCHE W
WARSZAWA
108 • 106 • 104 • 102 • 100 •
OFF
PH — TR — AM

La voz cuidadosa

Su voz grave y profunda, a través de las ondas, sonaba melodiosa y muy grata para oídos ávidos de compañía en desvelos nocturnos.

Pero su larga carrera como locutor de radio se interrumpió cuando recibió la noticia de la incurable y cruel enfermedad de su compañera de vida.

El impacto inicial lo enmudeció, por primera vez no sabía qué decir porque tampoco sabía qué hacer. En silencio, sufría la irreparable sensación de soledad al pensar en su inminente falta.

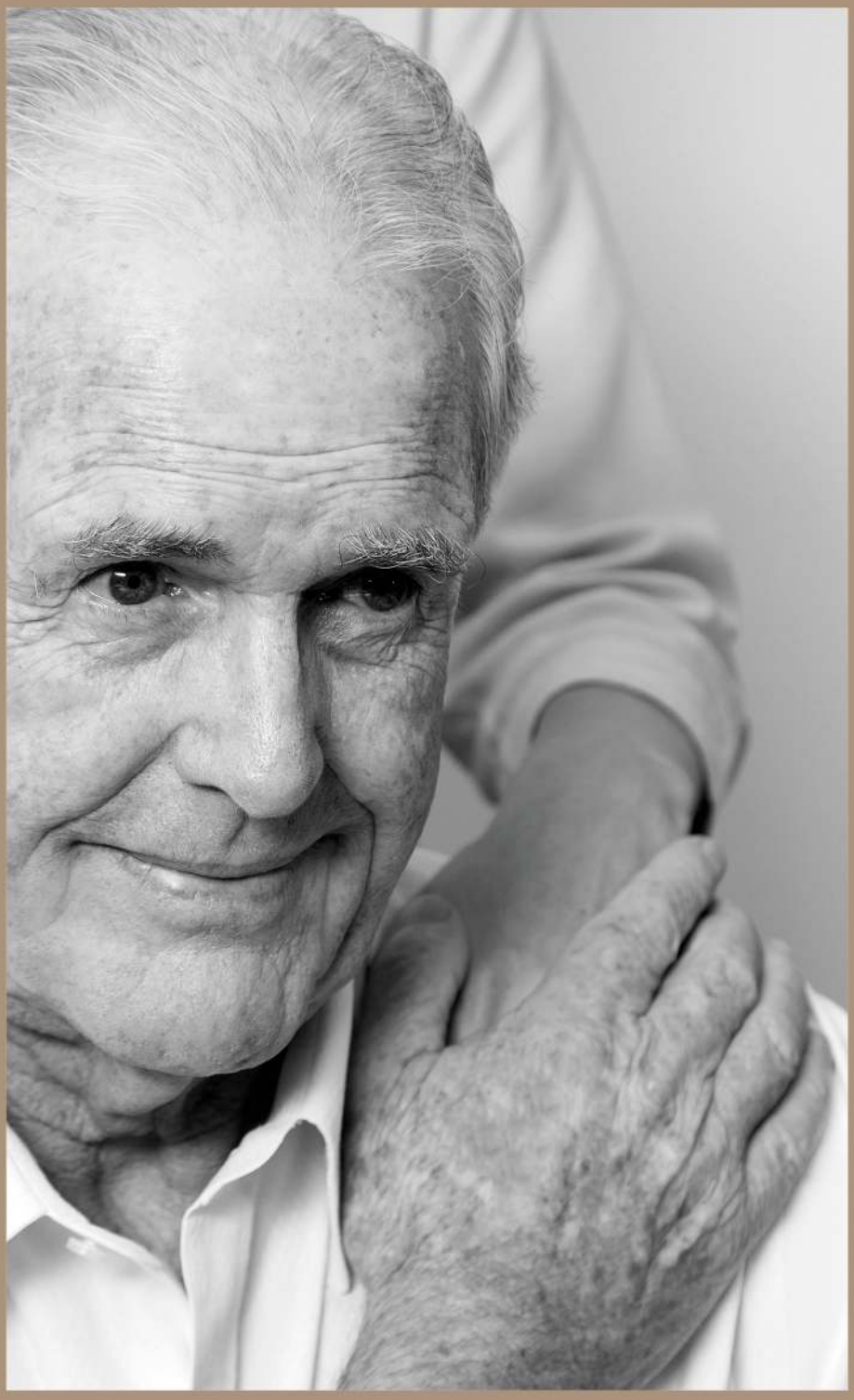
Tras su estancia hospitalaria, su mujer fue trasladada al domicilio conyugal para recibir una atención más personalizada en espera del final. El cariño, la empatía, y los cuidados que le daba el personal sanitario había paliado, en parte, su dolor físico y emocional.

Él, antes espectador enmudecido, fue protagonista del resto cuando descubrió que su voz, profunda y armoniosa, también le servía para calmar angustias y ansiedades de ella.

Las palabras fluyeron, al principio susurradas, luego como torrentes de emociones y, al final, en remansos de paz. Hubo tiempo para despedidas, de sabor amargo pero profundo bienestar.

Ella falleció poco después con dignidad. Y ahora, él suple su ausencia, voluntariamente, paliando malestares ajenos, con gratas y amenas conversaciones.

María Fernanda Arrojo Novoa.
Lugo.



Complicidad paliativa

Era la segunda experiencia como voluntario, y si la primera había sido enriquecedora y útil, esperaba que, para Andrés, pues así se llamaba la persona a la que intentaría ayudar, fuese realmente positiva en lo fundamental.

La sonrisa de Andrés, al abrir la puerta, me hizo comprender que mi tarea no se limitaría a controlar los muchos fármacos que debía ingerir y sus efectos secundarios, sino a canalizar la empatía que desde ese momento cristalizó entre nosotros pues, de manera natural, me trasladó que era consciente de su situación y que entendía cuál era la mía en ese momento, ofreciéndome ayuda para superar los complicados momentos que íbamos a compartir.

Fueron tres meses en los que Andrés, con actitud valiente y sin renunciar en ningún momento, a su sonrisa agradecida, me enseñó lo que realmente eran los cuidados paliativos, pues durante todo este tiempo en el que yo intenté cumplir con las expectativas del voluntariado, fue él quien consiguió que el final, nuestro final, fuese lo menos doloroso posible, algo muy difícil dada la complicidad que tuvimos hasta el último momento.

Puedo afirmar que fui a prestar ayuda a Andrés, y yo la recibí con creces.

Juan José García Cañadas.
Sant Feliu de Guíxols (Girona).



Reciclaje

El día que doña Matilde se jubiló saltaba de gozo porque iba a regresar a su ciudad, a tener todo el tiempo del mundo, a respirar. Y todas las aficiones reprimidas podrían, al fin, hacerse realidad.

Pasados seis u ocho meses le sobraba ya tanto tiempo que la abrumaba; se acumulaba por todas partes, no le dejaba espacio para vivir, para moverse; sentía que hasta le faltaba aire.

Así que llenó una bolsa grande con un montón de aquel tiempo sobrante y salió de casa buscando un contenedor para tirarlo. "Si hay dónde dejar la ropa, las pilas, los muebles, hasta el aceite usado, seguro que habrá algún sitio para dejar el tiempo", pensó.

Pateó la ciudad, preguntó, pero nada. Ya regresaba a casa, los pies cansados, la pesada bolsa en la mano, cuando leyó un cartel escrito a mano, pegado en una puerta: REGALA UN POCO DE TU TIEMPO.

Entró, preguntó. Le hablaron de gente que tenía poco tiempo y ningún amigo, ninguna compañía. Y doña Matilde empezó a llevarles alguna de sus horas sobrantes, dos o tres tardes por semana.

Al regresar a casa, después, notaba que había más espacio, que respiraba mejor.

José A. Gago Martín
Segovia.



Esquela incompleta

Soy una mujer que pertenezco al voluntariado. Tendría muchas historias y vivencias que contaros, infinidad de ellas. Aquí voy a relataros una:

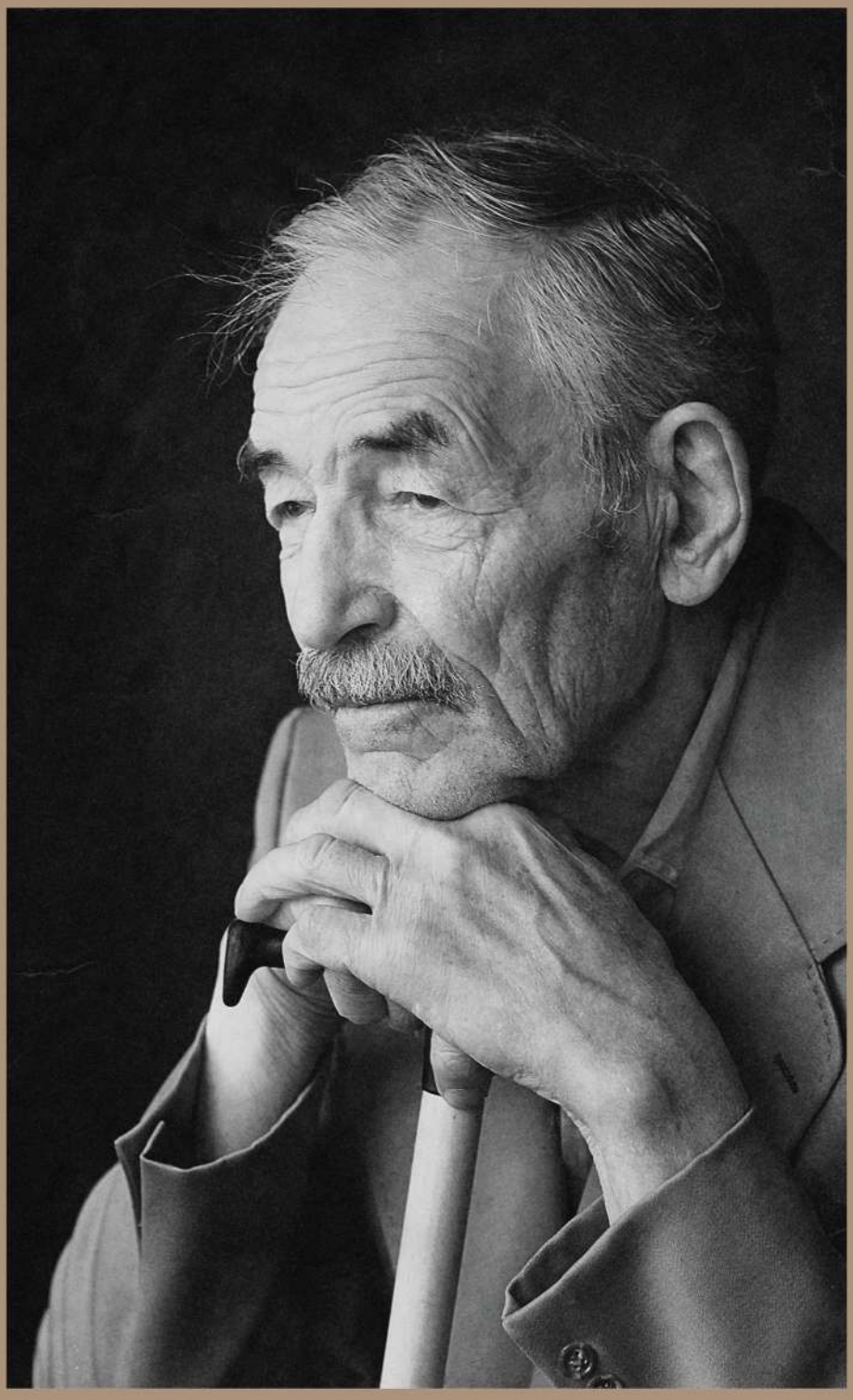
Atendía a una señora de edad muy avanzada y enfermita. Una tarde, cuando me disponía a darle la merienda con su postre de las pastillas de rigor, cogiéndome mis manos entre las suyas, me dijo como aún puedo manejar un bolígrafo y mi cabeza tiene su álbum de recuerdos íntegro, Mary, deseo dejar por escrito mi última voluntad. Nada material puedo legar, pero, en mi esquela, en la que van a estar los nombres de parientes y familiares solamente por derecho de sangre, quiero que esté completa con quien le debo tanto.

Le acerqué papel y bolígrafo y, me retiré para respetar su intimidad. A los pocos días se sumió en un sueño muy profundo, jamás ya despertó.

Cuando vi la esquela, quedé muy sorprendida, figuraba entre la relación de allegados diciendo ...y el Voluntariado, representado en Mary quien, sin ser hija, fue la que me ayudó en vida. Dios le pague tanto bien.

Guardo ejemplar en agradecimiento a su bondad dándome un puesto inmerecido y ruego goce del mejor bien, la gloria.

Esther Pol Álvarez.
Lugo.



Mi última carta

A todo el voluntariado, samaritanos del vivir:

A vosotros que, en estos momentos postreros, altruistamente sois mi bastón, mi apoyo físico y anímico. Siempre ahí, con vuestras palabras de ánimo, vuestra sonrisa de esperanza, entregándome gestos grandiosos. Dando todo por nada para, en esta despedida, aliviar el dolor con el bálsamo de comprensión y vuestra mano abierta.

Al quedar viudo, sufriendo enfermedad terminal, fui abandonado por mis hijos. Cuando me desvalijaron, al verme desvalido, me olvidaron. Ni siquiera esta casa es mía. Pensaban que moriría de necesidad y tristeza, pero, cuando me falló mi propia sangre, al estar para desfallecer, aparecisteis vosotros, ángeles de la tierra, el voluntariado. Samaritanos, al ver que los que tenían el deber de socorrerme lo eluden, no vaciláis, abnegadamente os consagráis en cuerpo y alma para reanimarme.

Antes de que esta débil voz se apague quiero que esto quede en esta grabadora recogido, ya que carta mis manos no dan a escribir. Doy gracias por vuestra encomiable labor. No tengo nada material que dejaros, ni vosotros aceptáis nada, pero os dono lo más grande, mi patrimonio sentimental, la herencia que mis descendientes despreciaron.

Gracias, mensajeros de Dios.

Un Terminal.

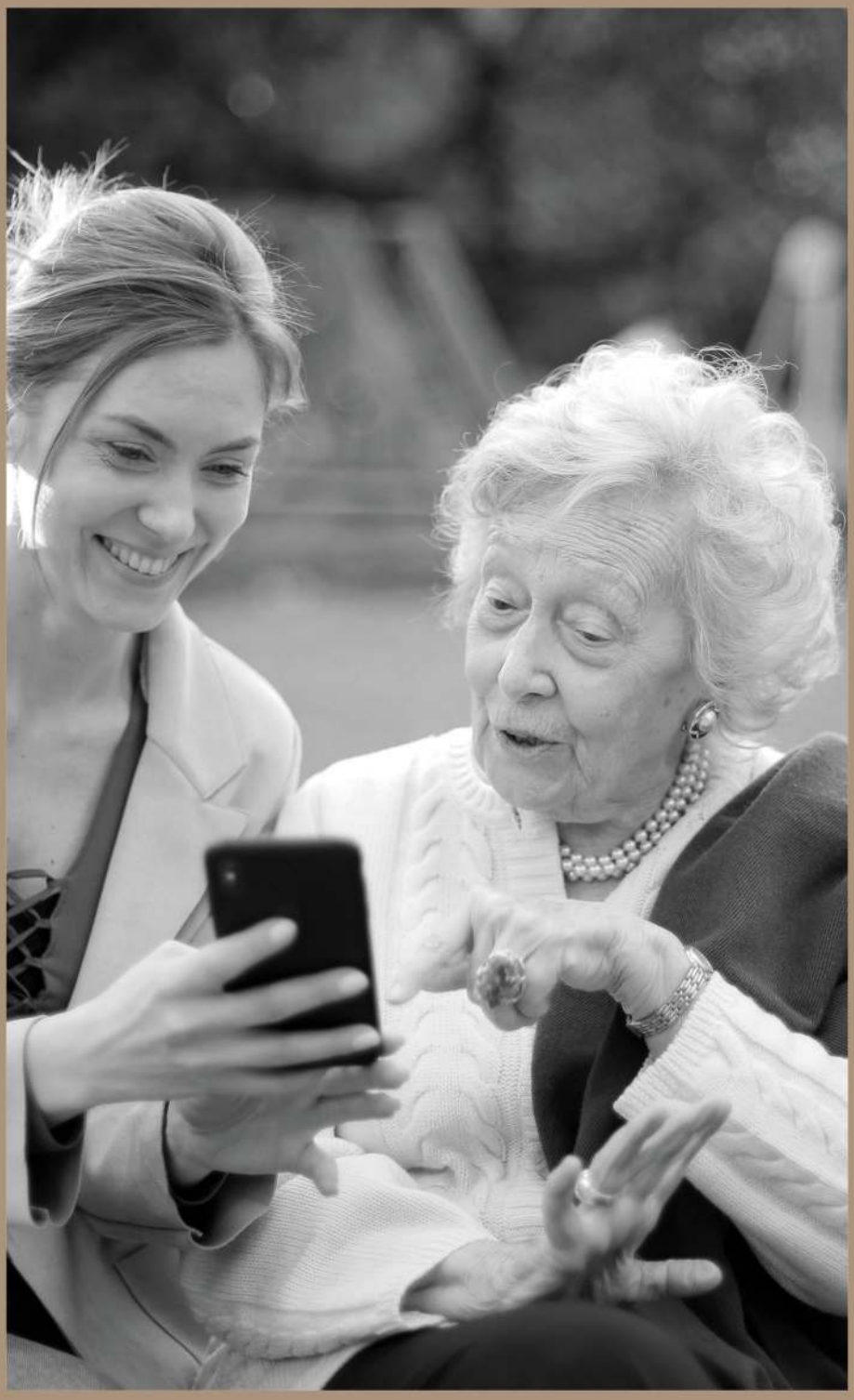
José Reinaldo Pol García.
Montefurado (Lugo).



Lo que siempre perdurará

Los últimos años de su vida giraron en torno al detrimento de su salud, todo se centraba en una enfermedad que avanzaba lenta, pero que con el paso del tiempo se aceleraba y extendía su alcance al máximo, convirtiendo el cuerpo de mi padre en un territorio ingobernable. La ataxia fue la fulana que se instaló en nuestra casa sin pedir permiso, imagino que a sabiendas de no ser bien recibida. Como una más de la familia comía con nosotros, salía a realizar la compra, pasaba las tardes de domingo, por las noches, como no descansaba nunca, ya dormidos entraba en nuestras habitaciones, nos arropaba y nos dejaba un beso amargo en la frente. Pero su presencia en nuestra casa nos obligaba cada vez más a salir de ella y realizar continuas visitas al hospital. Ya en los momentos finales, necesitamos no solo de ayuda especializada sino de la humanidad y dignidad que él merecía, en forma de cuidados paliativos. Aparecieron personas voluntarias, que, como la ataxia, entraron en nuestras vidas. La diferencia es que la enfermedad se marchó un 3 de agosto de 2016 y ellos por siempre quedarán, como la vida bella que Paco, mi padre, nos regaló.

Francisco Javier Saborido Berraquero.
Jerez de la Frontera (Cádiz).



El nacimiento de una voluntaria

Una chica iba en una moto y por un descuido metió la rueda delantera en un hueco. Luego, cuando recobró la consciencia escuchó el sonido de una ambulancia y es que iba dentro de una. Al llegar al hospital los enfermeros decidieron no hablar sobre lo sucedido porque se encontraba en estado crítico, pero ella seguía preguntando hasta que un chico entró en su habitación y le contó todo. Se trataba de un voluntario que le ayudaría a sobrellevar el accidente porque, lamentablemente, estaba al borde de la muerte y su familia no estaba allí.

La chica debía pasar por una operación de urgencia en la que podía morir así que ese chico para calmarla le contó que había pasado por una situación parecida y que había acabado convirtiéndose en voluntario porque uno de ellos lo ayudó. Pasaron un rato charlando hasta que llegó la hora y la chica lo único que dijo ante esa situación fue que ella no tenía miedo y no le hacía falta ningún apoyo, pero si salía viva ya sabía a qué dedicar su vida porque no estaba nada mal ayudar a gente que por mala suerte están al borde de la muerte.

Beatriz Ana Cabrera Plasencia.
Santa Cruz de Tenerife.



Amigo real

Había una vez una abuela muy cascarrabias, que cada vez que pasaba un niño frente a su portal, le tiraba agua fría. Conocida, la abuela de hielo no soportaba a los niños. Un día, su pequeño vecino se cansó de eso. Decidido, se preparó y pudo esquivar el balde de agua fría. Esto enojó mucho a la abuela, ya que nunca había fallado. Al ver su reacción, el niño quedó fascinado. Siguió pasando cada día, solo para esquivarla y ver a la abuela enojar.

Con el tiempo se volvieron amigos, la abuela le invitaba a galletas y leche caliente cada día. Un día la abuela enfermó tanto, que no pudo volver a salir a jugar. Extrañado, el niño fue a visitarla. Estaba muy enferma y no tenía mucho tiempo para lamentarse. Despechada y triste, le dice al niño que no volviera a regresar. Pues ya no era útil para entretenerlo. Pero el niño nunca la dejó. Sin importar la dureza de sus palabras, visitó a la abuela cada día. Haciéndola reír una y otra vez.

Al final de sus días, ella agradeció a su pequeño amigo su terquedad. Pues al final, pudo apreciar cada segundo en compañía de un amigo real.

Lilibeth Moreno Santos.
Ciudad de Panamá (Panamá).



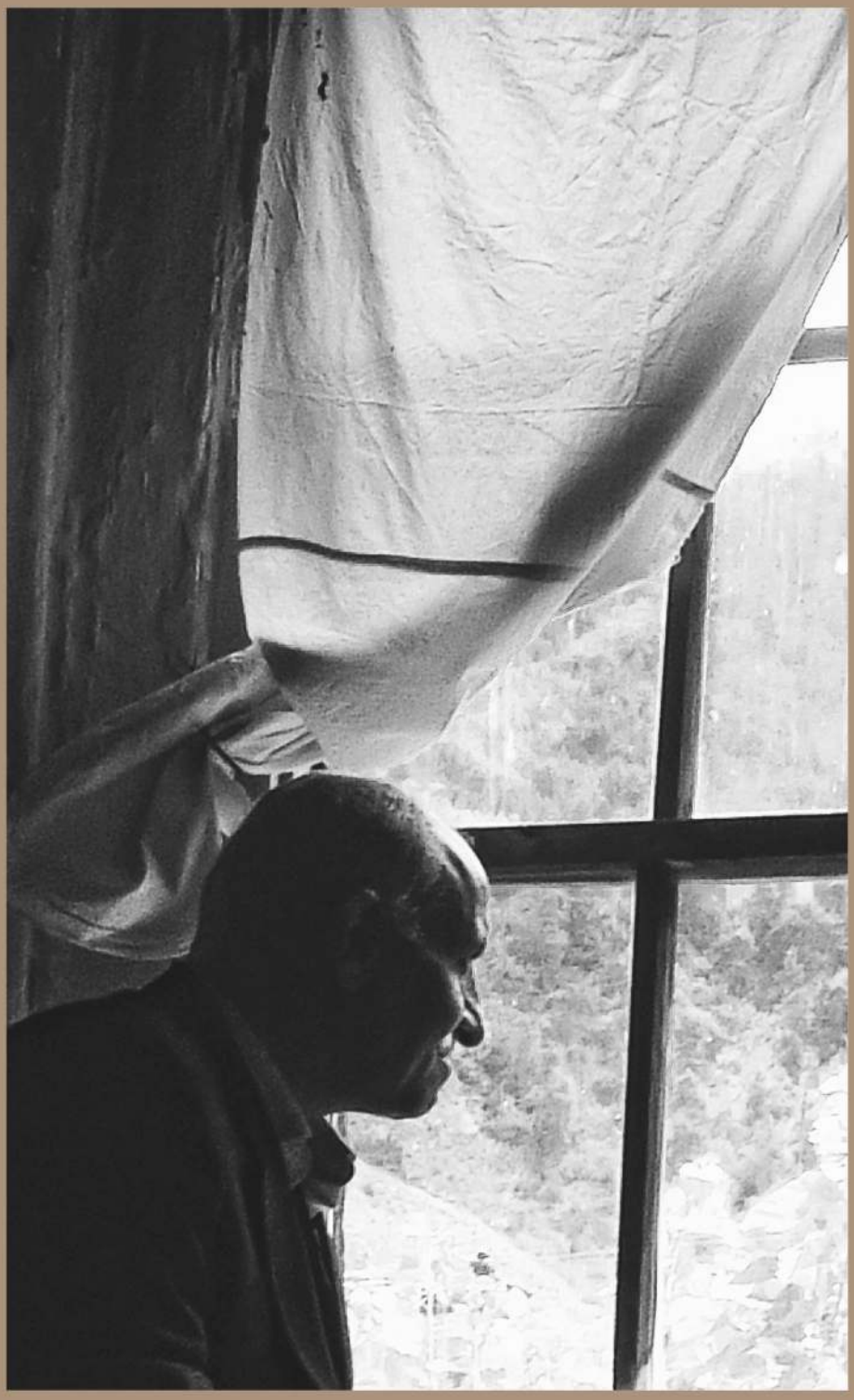
Cuidando sus pocos recuerdos

El día que los descuidos tomaron nombre, supo que quería estar a su lado. Gracias a un centro de día, pudo compaginar el trabajo. Las tardes eran para su madre, y las noches, de los desvelos. Los primeros días todo siguió igual, algún poema a destiempo, siempre bien recibido, o despistes cotidianos. Después llegaron los cambios de humor, la desorientación y los cerrojos.

A medida que mi abuela empeoraba mi tía aprendía cada rincón de la enfermedad, para lidiar con los nuevos síntomas. La movilidad de mi abuela se reducía, no así las ganas de mi tía, fuertemente ancladas a sus lumbares. No faltaron los consejos de llevarla, interna, a un centro. No la atenderían mejor que ella, porque era imposible, pero sí con las herramientas adecuadas.

Su cuerpo y su mente sufrían la fatiga de tan ardua responsabilidad, pero para mi tía, su madre nunca fue una carga. Ella quería tanto a mi abuela, que buscó siempre la manera de estar a su lado. Sapiente de que sus momentos de lucidez cada vez eran menos, quiso estar presente en todos ellos. La cuidó hasta el último día. Ahora le toca disfrutar de las cosas que sacrificó por ella.

Raúl Villaseca Aguilar.
Almadén (Ciudad Real).



Tres

Hace tres días que ya dejó de comer, al parecer lo único que le mantiene vivo es seguir mis movimientos con su mirada simiesca y patética comprendo que no es su intención mirarme así, sus ojos solo intentan ver lo que yace bajo mi piel.

Sé que el fatídico momento se asoma descaradamente mostrando la inexorabilidad del desprendimiento, hace tres meses recibí a este desconocido que hoy se integra a mi ser, sus ahora inútiles ochenta y siete años de sabiduría no le enseñaron a confrontar el ocaso. Leí una vez que en Europa esta labor de cuidado a enfermos terminales la pueden ejercen voluntarios algo que es una utopía en américa, en mi caso inicié este cuidado por empatía con el paciente, pero desde hoy decido continuar hasta que las fuerzas me abandonen.

Con suavidad siento que Marcos ha tomado mi mano, abre su boca de la que sale entre un hediondo hálito la palabra: «Gracias», me paralizo al notar como se desgarra la incorporeidad abandonando el cuerpo del desahuciado convirtiéndolo en despojo y con esa despedida de paz una salada lágrima obedeciendo a la gravedad se encuentra con la comisura de mi boca fundiéndose con un sollozo.

Iván Javier Cuesta Sierra.
Riohacha (La Guajira). Colombia.



La silla “Maravilla”

¡Vamos abuela! ¡Vamos a salir de esta buhardilla!
Pero... ¡Si apenas puedo andar y me duele la rodilla!
Tranquila que no tendrás que andar, te llevaré en “maravilla”.
Venga, vamos a ponerte la ropa. Un brazo, el otro...
A ver, por favor, sube un poco la barbilla.
Dime niña, ¿estoy guapa?
Sí yaya, ¡la luz en tus ojos brilla!
Espera que te cojo por la cintura y nos vamos con la silla.
¿Dónde quieres ir?
A la playa, a la orilla.
¡Genial! Entonces voy a por la sombrilla.
¡Venga date prisa!, que se va el sol, ¡chiquilla!
Voy a por la crema, la sombrilla, la toalla y la esterilla.
Niña, ¿nos llevamos para comer la tortilla?
Vale abuela, voy a por ella.

Así pasaron los días de ese cálido verano,
abuela sentada en su silla
y la joven voluntaria cogiéndole la mano,
el nombre de la silla era “maravilla”.
Porque, según abuela,
era la vía de escape
a todos sus problemas.

Violeta Fernández Cervantes.
Córdoba.



El niño que soñaba con ser futbolista

Durante unos meses a Carlitos su hogar le devolvió la paz que necesitaba lejos del hospital. A sus casi doce años, había aprendido a comportarse como un hombre. Tres días a la semana, Carmen, voluntaria, acudía a su casa a pasar un rato con él y sacarlo de la monotonía cotidiana.

A veces, se quedaba dormido y soñaba con que metía muchos goles. Todo el mundo le decía que sería una gran figura del fútbol. Otras, se enfadaba porque aquel osteosarcoma en su rodilla derecha se había llevado además de su pierna, sus ilusiones. Así fueron pasando las semanas y nuevas metástasis se adueñaron de su cuerpo. Carmen seguía yendo, aunque muchas veces a causa de la morfina solo le sujetaba la mano. Él la observaba por un momento y le devolvía la sonrisa.

Hasta que una mañana de abril, miró a Pepo, su peluche preferido y le dijo: «No sabía que vivir doliera tanto». Entonces, cerró los ojos. Ella, nunca pudo olvidarlo.

Silvia Asensio García.
Madrid.



Como las mariposas

La lluvia sobre el cristal de la ventana.

El silencio del largo pasillo hacia las escaleras.

La puerta que separa lo que sucede y lo que me sucede.

Luces desinfectantes que marcan cada pliegue de la piel.

Acompañar y acompasar el tiempo.

Hacer lo que sea por una sonrisa.

Sentarme a creer en los milagros.

Odiar cada injusticia que se asemeje a que los seres deban irse.

Lo vital es sencillo.

Veo la fortaleza de tus párpados entreabiertos para que pueda descubrir fugazmente, al ser que se era, como cuando éramos niños.

Atrapar la respiración, cuando quiere esconderse.

Oír el respirar....

Inhalar... exhalar... inhalar... exhalar.

Tu mano y yo.

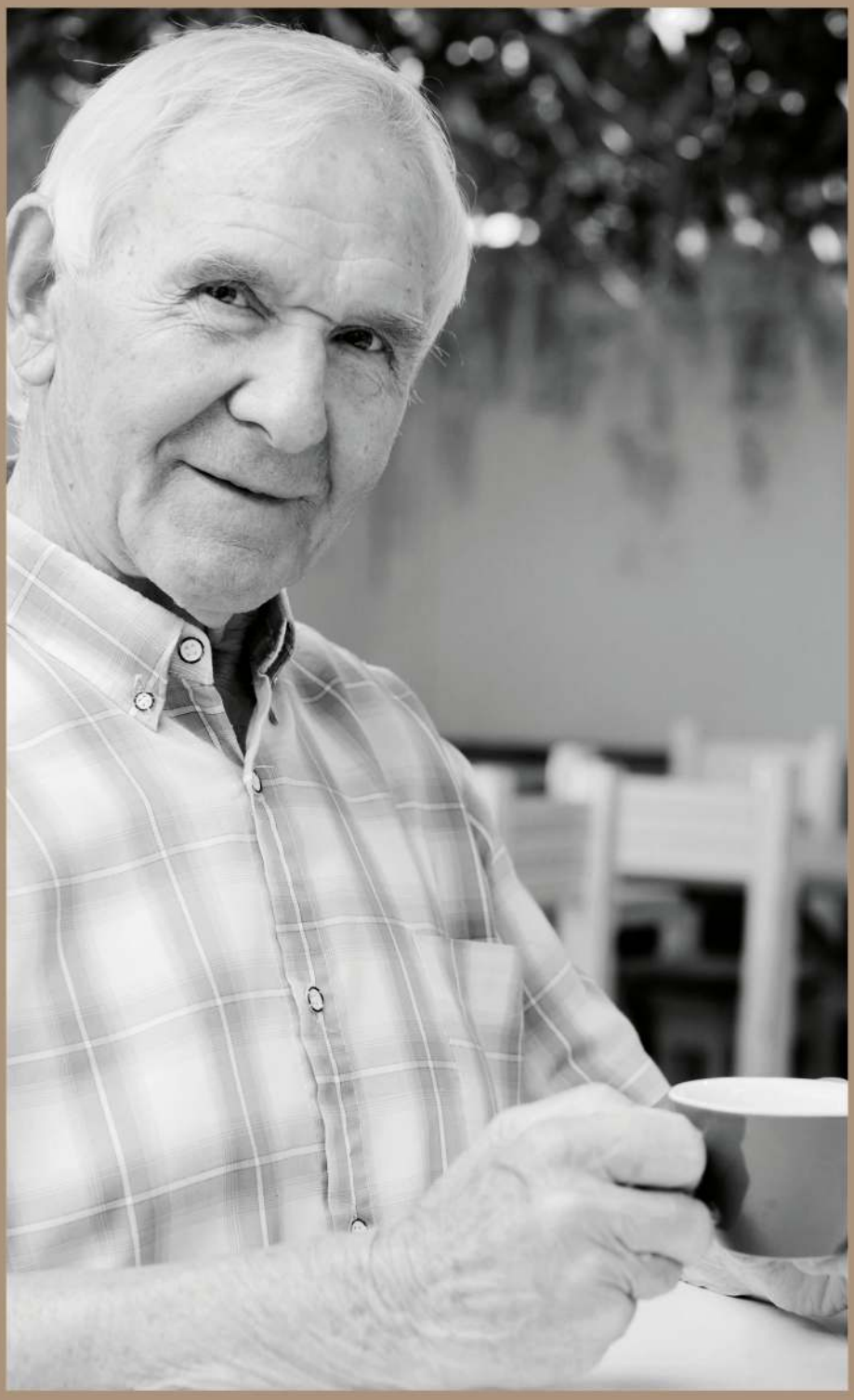
Yo y vos.

Solo vos.

Sola yo.

Y después de todo, humanamente continuamos, ahora transformados, tan simplemente como lo hacen las mariposas.

Mónica Adriana Alcázar.
El Vendrell (Tarragona).



—¿2 años?, ¿y no lo conoces de nada? Eres mártir o idiota… y, además, ¿cómo sabes si te escucha? — le preguntó Max con su ironía habitual.

—Al menos le doy compañía —respondió Rodri, que estaba a punto de perder la paciencia.

—O sea que ni mártir ni idiota, solo infantil. Y más encima, me pides que te acompañe en tu infantilidad. ¿Quién te entiende, muchacho?, ¿te traigo tu biberón o qué?

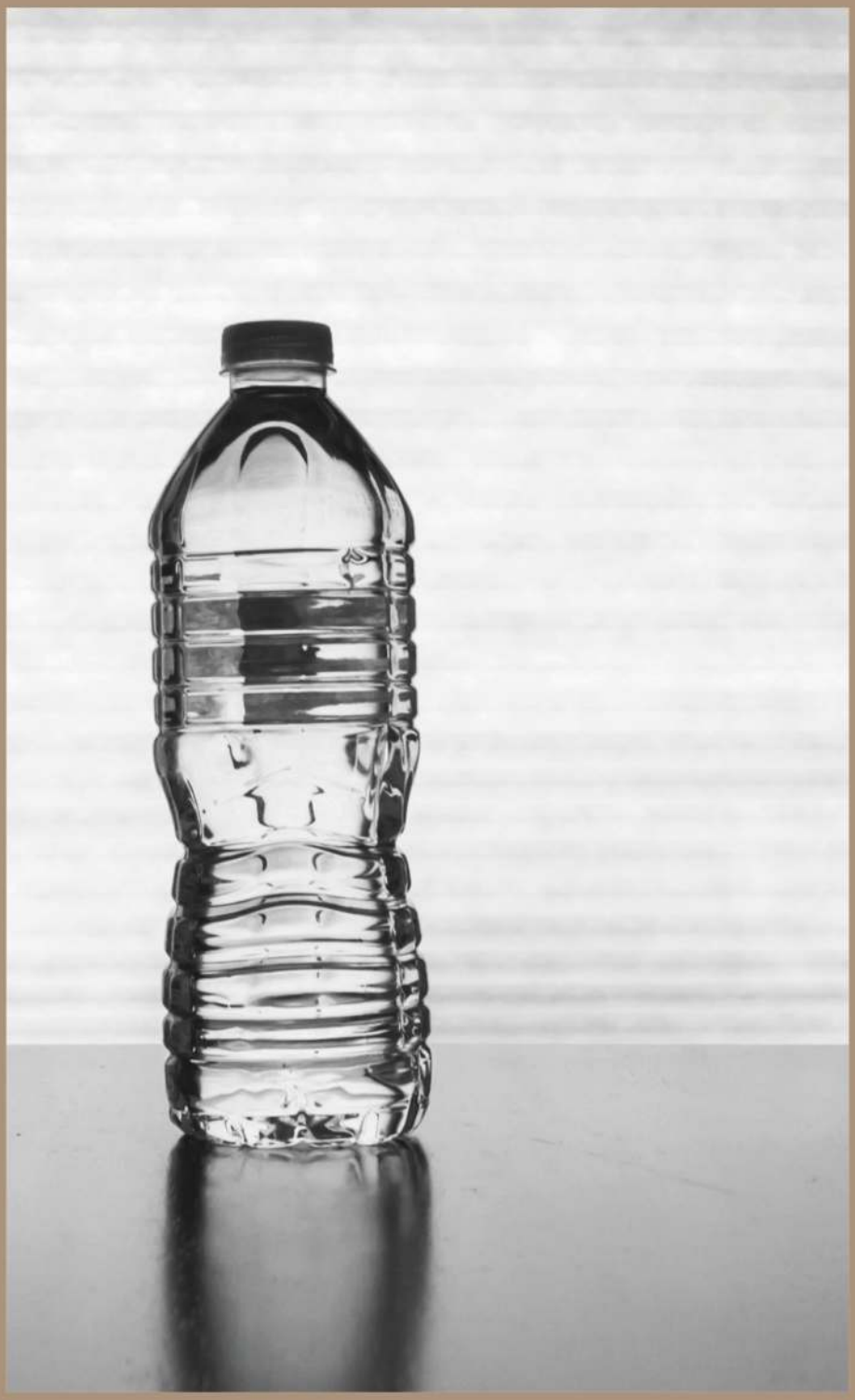
—¡Basta! ¡cállate! ¡por una vez en tu vida, cállate!

Contra todo pronóstico, Max calló. Y su rostro además palideció. Y su mirada estaba absorta en el enfermo.

El rostro del anciano parecía haberse arrugado más en los últimos minutos, como una uva secándose al sol cuando se acerca el mediodía, sus labios finos y grises estaban despegándose con un pastoso temblor y sus manos tiesas se aferraban a las sábanas como si estuvieran reteniendo a su propia alma. Los amigos se miraron, inhibidos por culpa y decidieron que debían llamar a la enfermera.

No puedo más con esto. Me voy… —murmuró Max, conteniéndose — me voy, pues hace 6 años que no visito a mi propio abuelo. O quizá 7. Tengo que verlo. Adiós. Y Rodri, ejem… gracias.

Juan Ignacio Izquierdo Hübner.
Pamplona (Navarra).



Martín

Revisando el GPS para no perderme, llegué por el sendero que me habían indicado. Allí, bien alto en la colina, me detuve a contemplar la ventana que intuí sería del cuarto de Martín. Estaba tapeada con maderas que no dejarían ver hacia fuera. Recuperé el aliento y toqué timbre. Me recibió su esposa con un semblante que denotaba un cansancio extremo y me condujo a través de las escaleras a un cuarto arriba.

—Raras veces se queja, tan solo pide agua para mojarse los labios apenas. Estese atento.

—Agua…— repetí.

Se fue y oí la puerta de una habitación contigua cerrarse. Necesitaría imperiosamente un descanso y caería rendida, pensé.

Tomé, esquivando un bidón, asiento en una sillita junto a la cama. Me seguía llamando la atención la ventana tapeada porque, hasta donde yo sabía, Martín aún tenía momentos en los que abría los ojos.

Como si se hubiera metido en mi mente, de pronto habló: «cuando se está por partir, a uno le son desveladas las imágenes más asombrosas y brillantes que verá, como anticipos. Quedo, literalmente, boquiabierto…»

Tragando saliva le extendí mi mano.

—Es un gusto— dije.

Y como un pez ahogándose, agregó:

—Por eso se seca mi boca.

Santiago Sacco Amorim.
Montevideo (Uruguay).



Somos instantes

No esperaba la realidad a la que me iba a enfrentar, me había estado informando, leyendo, y preparándome para todo lo que me iba a encontrar, pero la realidad es muy diferente, no son datos objetivos que puedas manejar y analizar, son personas, personas que sienten, que tienen miedo, que están preocupadas, angustiadas y doloridas.

Personas que quieren vivir, que saben que la vida se les escapa de las manos, y que aún no han hecho todo con lo que habían soñado, aún no habían viajado lo suficiente, amado lo suficiente, leído, cantado, besado…

Cada una de ellas tiene su historia, y créeme, todas ellas son apasionantes, todos los días me cuentan una, suelen elegir una divertida, atrevida o sorprendente. Al final, lo único que nos quedan son los recuerdos, los pequeños momentos, esos que marcaron un antes y un después.

Ese día Jacinta me habló de su primer beso: «No te creas que antes nos besábamos con cualquiera, ahora un beso no significa nada, no como antes, mi primer beso me lo di a los dieciséis, y aunque no te lo creas, nunca he estado con otro hombre, no imagino mi vida sin él».

Loreto Vázquez Escar.
Huesca.

Los equipos de soporte de cuidados paliativos en Extremadura están localizados en cada área de salud. Cada uno de ellos tiene un hospital de referencia y una coordinación con la entidad en la que realices tu intervención como persona voluntaria

Las personas voluntarias son formadas tanto por la red Volucpalex como por cada entidad de voluntariado que participa en esta.

Te estamos esperando y nos encantará contar contigo. Ponte en contacto con nosotros y te contaremos más.

Directorio

EQUIPO SOPORTE DE CUIDADOS PALIATIVOS

BADAJOZ

HOSPITAL PERPETUO SOCORRO
C/ Damián Téllez Lafuente, s/n. 06010 – Badajoz.
924 215 265

CÁCERES

HOSPITAL SAN PEDRO DE ALCÁNTARA
Av. Pablo Naranjo s/n. 10003 – Cáceres.
927 256 217

CORIA

HOSPITAL DE CORIA
Av. de Cervantes, 75. 10800 – Coria.
927 149 200

DON BENITO – VILLANUEVA DE LA SERENA

HOSPITAL DE DON BENITO – VILLANUEVA DE LA SERENA
C/ Carretera Don Benito – Villanueva km. 3.5. 06400 – Don Benito.
924 386 835

MÉRIDA

HOSPITAL DE MÉRIDA
C/ Polígono Nueva Ciudad, s/n. 06800 – Mérida.
924 381 050

NAVALMORAL DE LA MATA

HOSPITAL CAMPO ARAÑUELO
C/ del Hospital, s/n. 10300 – Navalmoral de la Mata.
927 548 900

PLASENCIA

HOSPITAL VIRGEN DEL PUERTO
Paraje Valcorchero s/n. 10600 – Plasencia.
927 428 300

LLERENA – ZAFRA

HOSPITAL DE ZAFRA
C/ Carretera de Badajoz – Granada km. 72. 06300 – Zafra.
924 029 200

EQUIPO SOPORTE DE CUIDADOS PALIATIVOS PEDIÁTRICOS DE EXTREMADURA

HOSPITAL MATERNO – INFANTIL DE BADAJOZ
Calle la Violeta, 3, 06010 Badajoz
924 215 000

PLATAFORMA DEL VOLUNTARIADO DE EXTREMADURA

COORDINACIÓN DEL PROGRAMA DE VOLUNTARIADO EN SALUD EN EXTREMADURA

C/ Federico Mayor Zaragoza, s/n. 06006 – Badajoz.
www.volured.com
voluntariadosalud.pvex@volured.com
824905489

Puedes conocer más sobre las entidades de la red Volucpalex en el siguiente enlace:

https://volured.com/voluntsalud/red-volucpalex/

PLATAFORMA DEL VOLUNTARIADO
DE EXTREMADURA

RED VOLUCPAL EX

SES Servicio Extremeño de Salud