

Palabras de vida 3

Antología del Tercer certamen de microrrelatos de voluntariado
en el ámbito de la salud



PLATAFORMA DEL VOLUNTARIADO DE EXTREMADURA

SES Servicio Extremeño de Salud

Plataforma del Voluntariado de Extremadura
Programa de voluntariado en salud



Palabras de vida 3

Título:
Palabras de vida 3.
Antología del tercer certamen de microrrelatos de voluntariado
en el ámbito de la salud.

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

Edita: Plataforma del Voluntariado de Extremadura.
Correcciones y edición: Jesús Díaz Chaparro.

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

Diseño gráfico e impresión:
Servicios Gráficos y Publicidad

En la edición de 2022, el jurado del certamen ha estado formado por: D. ª Lourdes Lorenzo Carretero, D. ª Mireia Leranca Caballero, D. ª Petra González Cañamero, D. ª Margarita del Rocío Guisado Palma y D. Alejandro Rodríguez Robledillo, que desde su compromiso con la intervención del voluntariado en cuidados paliativos y salud mental han querido colaborar de esta manera.

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, cercana y limpia hacia las personas que realizan voluntariado en cuidados paliativos y salud mental.

Índice

Introducción 9

Palabras de Vida 3 11
Antología del certamen en su modalidad de voluntariado en cuidados paliativos

Aprendí 13
Juan Manuel Morales Bellido

Dar y recibir 15
Fátima Rodríguez Martín

Sus Ojos 17
María Soledad García Garrido

Mientras te quedas 19
María Francisca Martínez Diosdado

El abanico de aires de vida 21
José Reinaldo Pol García

El mañana 21
Aleksandra Merkovic

La última voluntad 23
Mª Victoria Jiménez Jiménez

Compañero 23
Francesc Beneyto Ibáñez

Paz 25
Graciela Madina Pepper

Palabras de Vida 3 27
Antología del certamen en su modalidad de voluntariado en salud mental

Álvaro 29
Markos Manchado Mateos

Mañana, ya veremos 29
Fátima Rodríguez Martín

Principio de Alzheimer 31
David Acebes Sampedro

Sin título 31
Carolina Mogollón Rodríguez

Ausencia 33
Julia Martínez Congregado

Memoria extraviada 33
María José Lombraña de los Ríos

Peligro Hospital 35
Martin Berger

Maxi 35
Luis David San Juan Pajares

El lobo feroz 37
Felipe Tenenbaum

Roto 37
Jorge Beato Buch

El salvador 39
Álvaro Martín González Machuca

Enferma de silencio 39
Mónica Marite Pérez

Directorio 41

Los mitos entorno al suicidio 43

Introducción

Cuando en el programa de fomento del voluntariado social en el ámbito de la salud nos propusimos generar una actividad en forma de certamen de microrrelatos para dar a conocer nuestras redes de voluntariado y la labor que realizan las personas voluntarias no nos imaginábamos que estaríamos, tres años después, editando la tercera antología y preparando el cuarto certamen.

Nos consta que el certamen se ha hecho un hueco en la agenda de muchas escritoras y escritores. Es una sensación espléndida cuando nos cuentan que con sus relatos homenajean a seres queridos, identifican emociones que antes no habían podido o no habían sabido sacar afuera, o, incluso, quien nos traslada que se ha interesado por el voluntariado y ahora lo realiza activamente.

Las historias que recoge esta antología, como toda obra literaria, tienen su parte de realidad y su parte de ficción. Como en algunas películas o series donde se advierte al inicio que lo que vamos a ver está basado en hechos reales. Esto debe ser así, porque de contar la realidad sin más filtros que el día a día de una persona voluntaria se encontraría con muchas horas de formación, esfuerzo, dedicación y presencia ante circunstancias tan potentes como las que dan los cuidados paliativos y la salud mental. Quizá por ello, el formato de microrrelatos sea el mejor para estas historias ya que se asemeja a eso que hace una persona voluntaria: aportar su granito de arena de manera contundente sin extenderse; formar parte de la historia sin afán de protagonismo, sin pretensiones más allá que las de acompañar.

Hacer voluntariado cambia la vida. No hay mayor satisfacción y aprendizaje vital que hacer algo por los demás por el simple y mero hecho de hacerlo. Esto se sublima cuando hablamos de acompañar a personas que son atendidas por los equipos de soporte de cuidados paliativos o que tienen un diagnóstico de salud mental, ya que hay muchos condicionantes, sobre todo personales y sociales, que pueden llegar a convertirse en estigmas. Con el ejercicio del voluntariado se rompe ese estigma, se crece como sociedad y hacemos que la comunidad sea más justa.

Así, si te has topado con este ejemplar y no tenías conocimiento de este voluntariado, te invitamos a que te pongas en contacto con nosotros, con la Plataforma del voluntariado de Extremadura o preguntes en el equipo de soporte de cuidados paliativos o en los dispositivos de salud mental más cercanos. Te podremos informar y será un gusto que te sumes a las redes de voluntariado que están presentes en Extremadura.

Jesús Gumiel Barragán
Presidente de la Plataforma del Voluntariado de Extremadura

Palabras de vida 3
Antología del certamen en su modalidad de voluntariado en cuidados paliativos



APRENDÍ

Tarde, aprendí tarde. Ya no tiene remedio, no estás aquí. Era sencillo, me lo advirtió el enfermero de cuidados paliativos: pasa tiempo con ella. Y no fui capaz, mi cobardía se impuso. Te aparqué en casa como un trasto viejo. Huía, pasaba tiempo fuera. En cada ingreso te visitaba como si no fuera tu hijo, te hablaba desde la distancia, miles de kilómetros nos separaban.

Y un día, desde la puerta, vi a un extraño junto a ti. Me quedé estupefacto, asombrado. Inclinado sobre tu ligero cuerpo te acariciaba la frente, te atusaba tu escaso cabello ralo, el que tan bien olía cuando yo era niño. Te tomaba la mano con la presión justa para que tu rostro mostrara un hálito de esperanza, de satisfacción, todo aquello que yo era incapaz de ofrecerte.

Me retiré avergonzado. El chico se me acercó. Se presentó como voluntario. Y me enseñó; me dio la lección más importante de mi vida. Me sentó a tu lado y me obligó a cogerte la mano, a darte mi aliento, a besarte, a abrazarte fuertemente, como tú hacías conmigo cuando volvía del colegio.

Aprendí tarde, pero a tiempo.

Juan Manuel Morales Bellido.
Puebla de Sancho Pérez (Badajoz).

Este microrrelato ha sido designado como primer premio del certamen.



DAR Y RECIBIR

Vine para dar, y al final, recibí.

Vine para leer, para charlar, para darte la mano. Para reír o llorar, escuchar, estar ahí. Aceptar o rabiar, contemplar, esperar. Para hacerte compañía como tú quisieras.

Vine para darte mi tiempo.

Y fuiste tú el que me regaló el suyo. El último, el más valioso. El más auténtico.

Te echaré de menos.

Fátima Rodríguez Martín
Mannheim - Alemania.

Este microrrelato ha sido designado como segundo premio del certamen.



SUS OJOS

La señora Antonia vistió a medio pueblo y bordó cientos de ajuares. Darle a la aguja y leer las novelas de Corín Tellado eran las cosas que le hacían más feliz. Su Manolo le había salido rana. La había querido poco. Por eso, ella prefería vivir el amor de los protagonistas de sus novelas. De esa manera, soportaba tanta tristeza.

Pasaron los años y, con la diabetes, llegó la ceguera. No sufrió tanto cuando la dejó Manolo como cuando tuvo que renunciar a la costura y sus novelas, que eran toda su vida. Después, se sumaron más complicaciones. La herida en la pierna que no sanaba. El páncreas haciendo de las suyas. La silla de ruedas…

Lleva días en el hospital. Tal vez, sean sus últimos días. Pero yo sé, aunque no pueda sacarla de la oscuridad y viva ausente ya, que me escucha. Me siento a su lado y me convierto en sus ojos. Le leo sus novelas bajito y, a ratos, me parece que esboza una sonrisa.

María Soledad García Garrido.
Cáceres.

Este microrrelato ha sido designado como tercer premio del certamen.



MIENTRAS TE QUEDAS

Mientras te quedas en la mía, te marchas lentamente de tu vida. Entre medias, compartimos nuestro tiempo. En él, te cuido, al compás que me dejas tus recuerdos.

Me cuentas con voz ronca que fuiste un niño de la posguerra, jugando a pegar tiros de tinta a los maestros. Tu boca desdentada sonríe, yo suelto una carcajada. Inspiras y espiras a través de la mascarilla de oxígeno para narrar con picardía como conquistaste a tu esposa, tras robarle un beso. Me miras cómplice, te devuelvo un guiño.

Cuando el cansancio enmudece tu lengua, la historia continua en tu cuerpo. Agarro tus manos durante el sueño y sus callos me dicen, que trabajaron duro para alimentar a tus niños. Al acomodar tu espalda encorvada, me susurra, que perdió su vigor a medida que ellos crecieron. Las arrugas de tu piel son las frases donde leer tu existencia, con sus palabras de pesares y alegrías.

Tus párpados se abren, me buscan y sueltas un suspiro tranquilo al verme. Me despido con un abrazo, deseando compartir otro día más, el mismo tiempo contigo. Ser la voluntaria que te acompaña cuando te marchas lentamente de tu vida, mientras te quedas en la mía.

María Francisca Martínez Diosdado
Almendralejo (Badajoz).



EL ABANICO DE AIRES DE VIDA

Volvía una adolescente de la feria. Traía un colorista abanico. Llegó al domicilio de su abuela a visitarla y abrazándola le dijo:

—Este abanico que me tocó en una tómbola es para ti.

La anciana besándola contesta:

—Gracias, amor, pero yo, que estoy ya viviendo en el invierno, más que este necesitaré muy pronto otro.

Mientras hablaba, en una de sus manos sostenía ese regalo y con la otra sujeta con delicadeza la de la chica.

La muchachita sorprendida pregunta:

—¿A cuál otro te refieres, si solamente te traje uno?

La señora pausadamente le aclara:

—Hablo del abanico que proporciona la solidaria brisa de la vida a quienes, llegados a esa fase, necesitamos de ese. No es otro que nuestras manos, las únicas que deben aportar aire de cooperación para que, lo poco o mucho que quede de existencia, sea lo más digna posible.

No preguntó nada más la muchacha.

Pasado meses fue miembro del grupo de voluntariado de cuidados paliativos. Un día abriendo feliz sus manos dijo:

—Abuela, ya estoy utilizando los abanicos de aire de vida.

La señora exclamó:

—¡Bendito el aire de solidaridad!

José Reinaldo Pol García.
Montefurado (Lugo).

EL MAÑANA

El cielo oscuro se cernía encima de la ciudad mientras caminaba las calles mojadas por la lluvia. Me parecía que la oscuridad que reinaba dentro de mí se había trasladado también hacia el exterior; un mal presagio. Las puertas blancas me dan la bienvenida, pero, apenas las cruzo, los colores se pierden y el gris se convierte en el color de mi vida.

Mis manos tiemblan mientras me pongo el uniforme y la credencial, luego me obligo a tranquilizarme y plasmar una sonrisa en mi rostro demacrado. Es lo único que puedo regalarles a las personas que esperan ansiosas mi llegada. Una sonrisa fugaz en el final de su existencia, un último acto amable para aquellos que se preparan para abandonarnos para siempre.

Al pisar el suelo de la cafetería, todos los males que me aquejan se quedan en el pasado. Porque, aquí, mi vida no existe, la persona que soy fuera de estas paredes se queda en suspenso. Aquí, soy solo una más de las voluntarias risueñas que cuentan chistes y ríen como si, para ellas, tampoco hubiera un mañana.

Aleksandra Merkovic.
Berane - Montenegro.



LA ÚLTIMA VOLUNTAD

¡No lo aguanto más! Este dolor me está matando. Veo como cada día voy perdiendo más de mí mismo en esta lucha titánica que no conduce a ningún lugar. Sé que se acerca mi final y que no me voy a curar. Mi familia me lo intenta ocultar pero veo la desesperanza reflejada en sus ojos. Estoy en fase terminal y paliativa. Nadie de mi entorno se atreve a decirme la verdad. No me quiero morir pero quiero aceptar la muerte con serenidad y hablar de ello con naturalidad.

Por eso me reconfortan tanto las visitas de Ana, la voluntaria de la Asociación del cáncer que viene a visitarme los lunes a mi casa. Nos damos un paseo por el parque y hablamos de nuestras cosas. Es con la única con la que me puedo desahogar, la única que no cambia de tema cuando hablamos de mi muerte. Ella me escucha y sostiene mi mano. Me deja hablar y me mira a los ojos con dulzura. Entiende que no quiero luchar ni sufrir más, que no quiero perder mi dignidad, que quiero morir en mi casa, sin dolor y acompañado de mi familia, que esa es mi última voluntad.

M.ª Victoria Jiménez Jiménez.
Ávila.

COMPAÑERO

Viví mi juventud con una extraña sensación de acompañamiento. No era un amigo imaginario, pero tampoco existe un modo racional de darle explicación. Ese ángel, ese ente regulador, funcionaba como una vigilante conciencia que me llevaba a actuar con rectitud, como si alguien estuviera siempre mirando. En los momentos difíciles parecía esforzarse en hacerme ver que todo podía ser de otra manera. Sus ojos me daban perspectiva y serenidad, y sus lágrimas eran el sudor frío de la culpabilidad.

Igual que muchas de las mejores cosas de la vida, fue desapareciendo conforme pasaron los años. La adultez y sus inacabables problemas me fueron alejando de mi compañero. Cuanto más poder ostentaba, menos capacidad de intervención recaía en él. Me acabé convirtiendo en un tirano y su influencia pasó a ser nula.

Unos días después de ingresar en el hospital volvió a mi memoria. Me entristecía imaginarlo escuchando cabizbajo sus aspiraciones frustradas en las loas y elogios de mi funeral.

Tras la segunda operación llegó a mi habitación Miguel, un voluntario, y lo reconocí enseguida. Es él, mi ángel, el que con sus palabras me ayuda a entender este tortuoso mundo, el que me devuelve la perspectiva y la serenidad.

Francesc Beneyto Ibáñez.
Valencia.



PAZ

—No quiero recibir visitas ni ayuda de ningún voluntario, dejadme en paz.

—Los voluntarios te acompañan cuando no venimos para estar junto a ti, puedes pedir que te lean algo porque tú hace años que casi no ves nada. Si Alejandra y yo no podemos venir, ellos seguirán con tus lecturas.

—No quiero nada de nadie, espero que te haya quedado bien claro.

Ricardo está en cuidados paliativos y sabe que le queda poco tiempo, no espera nada más que una muerte tranquila. Alejandra y Verónica son sus hijas y van a verlo siempre que pueden. Aún con estas visitas, él se siente muy solo, aunque no lo reconoce.

Esperanza es su vecina de habitación, ya no se levanta de la cama y Ricardo pasa mucho tiempo junto a ella. Leen juntos sus poemas favoritos, con delicadeza él le coloca las horquillas que sujetan su moño y muchas veces hace que le lleven el almuerzo para comer en la habitación de ella.

—Gracias, Ricardo, por tu tiempo, tu dedicación. Has llenado mi soledad y mitigado mis miedos.

Esperanza murió en paz con una sonrisa serena.

Ricardo comprendió. Aceptará la visita de los voluntarios.

Graciela Madina Pepper.
Fuenlabrada (Comunidad de Madrid).

Palabras de vida 3
Antología del certamen en su modalidad de voluntariado en salud mental.



ÁLVARO

Para mí, tan solo era una hora de mi vida a la semana. Para él, era el momento de poder ir al centro comercial, dar tres vueltas en su interior, admirar el reflejo del sol sobre las cristaleras y tomarse una coca cola con un donuts. A la gente le parecía extraño, para Álvaro era su escapada semanal ideal.

Ambos teníamos veinte años. Yo estudiaba psicología. Él iba a un centro en el que día tras día rellenaba su tiempo con las mismas ocupaciones. Día tras día.

Su corpulencia, sus vocalizaciones incomprensibles y su diagnóstico de TEA daban miedo a las personas que no le conocían. Pero yo sabía que era inofensivo, como cualquier ser humano al que se le muestra afecto y respeto y se le deja vivir en paz.

Markos Manchado Mateos.
Don Benito (Badajoz).

Este microrrelato ha sido designado como primer premio del certamen.

MAÑANA, YA VEREMOS

Hoy tuve un mal día. Viniste, como cada miércoles, pero yo no tenía ganas de jugar. Ya sé que me viene bien sentarme contigo y hacer puzles, para relajarme y desconectar, para olvidar el caos que tengo en la cabeza. Pero hoy no quería, los ruidos eran muy fuertes, sólo quería estar en la habitación.

Tú sonreíste. A pesar del viaje en balde, de mi negativa a colaborar. Entendiste. Entiendes. Sabes que hay días buenos, y días malos. Que no es mi culpa. Te dije:

—Lo siento, tengo un mal día.

Y contestaste:

—Mañana, ya veremos.

Fátima Rodríguez Martín.
Mannheim – Alemania.

Este microrrelato ha sido designado como segundo premio del certamen.



PRINCIPIO DE ALZHEIMER

«Apenas si recuerdo mi nombre», sentenció, con lágrimas en los ojos, Funes, el memorioso.

David Acebes Sampedro.
Valladolid.

Este microrrelato ha sido designado como tercer premio del certamen.

SIN TÍTULO

No sé si podré, déjame pensarlo, fueron las palabras de Carlos al proponerle enseñar a sus compañeros a jugar al ajedrez. Resulta paradójico cómo aquella frase cargada de miedos, de incertidumbres y de sorpresa pudo transformarse en pasión e ilusión al martes siguiente.

Sí, sudaba, sí, se aceleraba, pero el tablero ejercía una capa de superhéroe que martes a martes cargaba de fuerzas su mochila, sustituyendo momentos de angustia; su efecto no quedaba en Carlos, ejercía un poder refractario entre sus compañeros y compañeras, suponiendo un ejemplo de superación, un "sí podemos" que suma otros muchos logros.

A las tardes de ajedrez se sumaron más y más personas, profesionales pasaban a ser alumnado y persona usuaria se cubrían de maestría y a los martes se sumó el voluntariado formal en el comedor social, callando voces de "quizás es demasiado pronto", templando nervios y afinando competencias, porque afrontar retos es estar vivo, para contarla.

Porque… ¿quién es competente al máximo nivel? ¿quién necesita ayuda para todo, con la máxima intensidad y para siempre? ¿no es la vida una armoniosa y única fragancia que coloca una pizca de competencias, un puñado de dificultades, un manojo de recuerdos y una tiara de retos?

Carolina Mogollón Rodríguez.
Badajoz.



AUSENCIA

Por la expresión de su carita menuda y arrugada, enmarcada de cabellos de algodón, yo sabía cada tarde que no me reconocía y eso que me había criado, pero el olvido se había hecho dueño de sus recuerdos. En un principio, era el día anterior el que como una mariposa, había volado pero recordaba su juventud e incluso su niñez y en ese batiburrillo incluso me reconocía.

Fueron pasando, en un principio un año, de voy y vengo del presente a la ausencia y luego, rápidamente, los meses hasta el día doloroso en el que su querida cara en la que la vida le había marcado su paso con alegrías y tristezas, se vació de toda expresión. Era como si se hubiera ido aunque su cuerpo seguía allí, sentada en su sillón favorito, esperando tranquila a que la alimentaran y cuidaran; sin prisas porque ya casi nada tenía sentido para ella. Dolía el no saber si, aunque no lo dijera, dentro, en alguna parte de su mente o de su corazón, era consciente de su situación y deseaba volar, con sus recuerdos, hacia esa otra realidad en la que se sentía segura.

Ya estás allí y te echo de menos.

Julia Martínez Congregado.
Badajoz.

MEMORIA EXTRAVIADA

Mientras unos intentan olvidar otros luchan por recordar.

Al principio me hacías reír cuando no recordabas donde habías puesto la ropa limpia y yo la descubría dentro de la nevera, primorosamente doblada y apoyada encima de los yogures. Otras veces perdías las llaves. Aparecían en los tiestos de geranios del balcón o bien en el cajón superior de la cómoda, con tu ropa interior y el clásico olor a lavanda.

Todo empeoró a raíz de la muerte inesperada de tu única hermana, mi tía Teresa, en un accidente banal de tráfico. Nunca pudiste aceptarlo y quizás como método de huida te refugiaste inconscientemente en la enfermedad. Comenzaste a desvariar, a enumerar títulos de libros sin ton ni son, tú que tanto habías leído como profesora de lengua y literatura que eras, hasta tu reciente jubilación.

Era imposible que te quedaras sola en el piso, yo no podía estar tranquila en la oficina pensando que tal vez saltabas por los aires porque olvidabas cerrar la llave del gas o que salías a pasear y no acertabas a regresar a casa. Por eso contacté con un grupo de voluntariado en salud mental que me salvó literalmente la vida.

María José Lombraña de los Ríos.
Taino (Varese) – Italia.



PELIGRO: HOSPITAL

Los domingos haga Ignacio llega al Hospital Borda con su violín, varios paquetes de galletitas y yerba. El mal llamado loquero hace décadas sufre el desguace del Estado.

El colectivo de artistas dice que los talleres de inserción laboral están destinados a fracasar por la falta de fondos públicos. Pacientes que forman parte del proyecto, comentan orgullosos lo que estuvieron preparando.

Entre ellos llega uno con un puercoespín de madera.

—Para vos, Nacho. Ignacio sonríe emocionado. -Está bueno, ¿no?

—Re copado, Pipi, ¿no me digas que lo hiciste vos?

—¿Y qué te parece? Con estas dos manos de loco. Y ojo que dicen que yo soy pirómano, a ver si un día prendo fuego toda esta madera de mierda y le dejo el taller servido en bandeja al gobierno.

El lunes después de clase Ignacio toca el violín frente al mural de un niño pequeño. Terminada la performance se le acerca un chico de rastas que lo felicita y se presenta.

—¿Vos siempre tocás con murales de fondo?

—Lo intento.

—Mirá vos, ¿sabés quien pintó éste?

Ignacio aún ni se imagina que el próximo domingo llegará al Borda con pinceles y témperas para hacer del hospital un lugar menos gris.

Martin Berger.
Krawkow – Polonia.

MAXI

Maxi es feliz. Cuando suena el timbre, acude presuroso a la puerta con pasitos cortos y el rostro iluminado por la novedad. Al toparse en el pasillo con el visitante de turno, se le atropellan las emociones del día en su cabecita y su lengua de trapo intenta referirlas todas de una vez, en una salmodia caótica construida con las escasas doscientas palabras que componen su vocabulario.

Todos quieren a Maxi. Le traen golosinas y cuadernos para pintar que devuelve a su tiempo, como un niño bien aplicado que es. Por las noches, su cuerpecito, agotado, se duerme sin esfuerzo abandonándose a la promesa de una nueva mañana.

El domingo, Maxi cumple 60 años. Los celebrará en su casa, rodeado de todos los amigos con los que convive. Él no lo sabe, pero su corazón limpio e inocente ha modelado el de muchos hombres y mujeres, el corazón de aquellos voluntarios que han pasado por su vida y que han llegado a comprender que la mayor madurez que nos es dado alcanzar tiene mucho que ver con una infancia espiritual como la de Maxi, alimentada con la ternura hacia los demás y con el asombro sincero ante el mundo.

Luis David San Juan Pajares.
Segovia.



EL LOBO FEROZ

¡Ziuuuuuuu! Cuando sopla la tristeza, pasan cosas chungas. Las gominolas saben insípidas. Y los refrescos pierden todo el gas. Las piernas me pesan y ya no tengo ganas de salir a jugar. Los adultos me dicen que las enfermedades mentales son cosa de ellos. Que yo no tengo derecho a sentirme así. Que estoy imitándolos sin saber de qué va la cosa. Como María cuando juega con sus muñecas. O Marcos con sus hotwheels. Su actitud es lo más chungo de todo. "Solo la gente mayor se deprime", aseguran. "Lo tuyo es una simple rabieta". Puede. Que me expliquen, entonces, porque sopla también cuando no ha pasado nada malo. Al sacarme un diez en mates o cuando meto un gol en el recreo. ¡Ziuuuuuuuu! Lo malo de sentir nostalgia a mi edad es que nadie me cree. Y que no sé qué es aquello que tanto añoro. A veces intento esconderme en casas mentales que construyo en mi cabeza. Nada sirve. Da igual, si las hago de ladrillo, acero o adamantium endurecido; cuando el bullying sopla, todas se derrumban. ¡Plaaaaf! Si no fuera por don Pablo que viene a visitarme una vez por semana, no sé cuánto más me hundiría…

Felipe Tenenbaum
Híjar (Teruel).

ROTO

A mí nadie me pregunta. Nadie. Supongo que creen que no estoy roto, pero en realidad, estoy desmoronándome; hora a hora y minuto a minuto. El tiempo me resulta andrajoso, ajado y mal oliente. El tiempo es un enemigo que me cubre y me deja frío como si nevara dentro, como si tuviera que protegerme de algo, pero sin herramientas para hacerlo.

De mí pasan. Siempre hablan con él; siempre. Y no se dan cuenta de que me escurro, me deshago, mientras ellos charlan, buscan y rebuscan algo que no van a encontrar; porque dentro de mí lo único que hay es vacío, aislamiento y rechinar de puertas que se cierran.

Entonces él. Ese chico. Una tarde como otra cualquiera. De ojos tan azules que parecían llevar el mar. Al menos la fuerza y la profundidad, la llevaban. Se sentó a mi lado, y aunque no podía verme, me habló como si yo estuviera ahí, junto a él.

Y quise responder, pero las frases se me acumulaban bajo la lengua. El joven de los ojos azules sonreía. Le importé.

Y por eso hoy estoy aquí; risueño, lleno, vivo y con esperanza. Sobre todo con esperanza.

Jorge Beato Buch.
Ituero y Lama (Segovia).



EL SALVADOR

En los ojos de Francisco se podían intuir miles de historias que, por desgracia, él ya no era capaz de recordar ni verbalizar. El que otrora fuera hombre de sonrisa espléndida y gestualidad manifiesta pasaba la mayor parte de sus días con esa mirada de leyendas olvidadas, perdida en el horizonte. No obstante, algo en su interior despertaba cuando, los miércoles por la tarde, llegaba su salvador.

Salvador, como si se tratase del genio de la lámpara que un día debió frotar Francisco sin darse cuenta, irrumpía en su vida para concederle el más extraordinario de los deseos que Francisco podía anhelar. Una tarde normal. Salvador baja a Francisco a merendar con sus viejos amigos, le da sus medicinas, le pasea por el barrio para que sus vecinos le saluden y le cuenta las aventuras de un joven llamado Fran que acaparaban toda su atención, como si creyese conocer a aquel muchacho.

Salvador, un hombre cuyo nombre no puede hacerle más justicia, es un puente entre realidades. El faro del último puerto en el que atraca Francisco. Es un cuidador.

Álvaro Martín González Machuca.
Cartagena.

ENFERMA DE SILENCIO

Desde pequeña me enseñaron a callar, a guardar las apariencias y demostrar que todo estaba bien. No le cuentes nada a tu padre, que no se entere tu abuela, eran las palabras que me repetía mi madre. Aprendí a vivir fingiendo, a sobre adaptarme a una realidad incómoda y dañina. Aguantando, soportando, intentando que nada se note, que nada me afecte.

Con el tiempo me di cuenta de que toda esa carga que te pesa te hunde, y mucho. Te tironea para abajo y te hace caer a lugares oscuros, donde crees que no hay salida.

Permaneces ahí, adormecida por la caída y por el peso que llevas encima.

Te toma mucho tiempo y esfuerzo darte cuenta de que la única manera para salir de ese lugar es sacándote el peso que no te pertenece, repartirlo entre las personas que te lo cargaron y poner en palabras todo lo que te callaste, pensando que era lo que te tocaba. Sacar todo ese dolor para hacer lugar a cosas que te hacen bien, que en vez de pesar, te hagan más liviano el camino.

Sacar afuera todo lo que te duela. Porque quien llora mares con el tiempo los surfea.

Mónica Marite Pérez.
Balcarce (Buenos Aires) – Argentina.

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

EQUIPOS SOPORTE DE CUIDADOS PALIATIVOS

BADAJOZ
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO
C/ Damián Téllez Lafuente s/n. 06010 – Badajoz.
924215265

CÁCERES
HOSPITAL SAN PEDRO DE ALCÁNTARA
Av. Pablo Naranjo s/n. 10003 – Cáceres.
927256217

CORIA
HOSPITAL DE CORIA
Av. de Cervantes, 75. 10800 – Coria.
927149200

DON BENITO – VILLANUEVA DE LA SERENA
HOSPITAL DE DON BENITO – VILLANUEVA DE LA SERENA
C/ Carretera de Don Benito – Villanueva km. 3,5. 06400 – Don Benito.
924386835

MÉRIDA
HOSPITAL DE MÉRIDA
C/ Polígono Nueva Ciudad, s/n. 06800 – Mérida.
924381050

NAVALMORAL DE LA MATA
HOPITAL CAMPO ARAÑUELO
C/ del Hospital, s/n. 10300 – Navalmoral de la Mata.
927548900

PLASENCIA
HOSPITAL VIRGEN DEL PUERTO
Paraje Valcorchero s/n. 10600 – Plasencia.
927428300

LLERENA – ZAFRA
HOSPITAL DE ZAFRA
C/ Carretera de Badajoz – Granada, km.72. 06300 – Zafra.
924029200

EQUIPOS DE SOPORTE DE CUIDADOS PALIATIVOS
PEDIÁTRICOS EN EXTREMADURA

HOSPITAL MATERNO – INFANTIL DE BADAJOZ
C/ La violeta, 3. 06010 – Badajoz.
924215000

HOSPITAL SAN PEDRO DE ALCÁNTARA
AV/ PABLO NARANJO PORRAS, S/N. 10003 – Cáceres.
927256200

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
924227016 – 660356672

Puedes conocer más sobre las entidades de la red Volucpalex en el siguiente enlace:
https://volured.com/voluntsalud/red-volucpalex/entidades-volucpalex/

LOS MITOS ENTORNO AL SUICIDIO

La primera tarea de prevención es erradicar los mitos entorno al suicidio. Desterremos ciertos comentarios que identificamos aquí y que nos ayudarán a no difundir ideas y aportar nuestro grano de arena en la prevención del acto suicida.

1 POCAS PERSONAS SE SUICIDAN, NO ES UN PROBLEMA

800.000 mil muertes anuales en el mundo son los datos que se manejan, muchas más que las muertes por homicidios o guerras juntas.
Según datos del INE (2018):

- En España se registra una muerte por suicidio cada cuatro horas.
- En Extremadura, una muerte por suicidio cada 5 días.

Myth

2 LA PERSONA QUE SE SUICIDA QUIERE MORIR

Realmente, la persona que se mata quiere dejar de sufrir y no dejar de vivir. El sufrimiento es tan intenso, y la incapacidad para buscar salidas alternativas es tan grande, que no contemplan otra solución que no sea matarse.



3 EL SUICIDIO NO SE PUEDE PREVENIR

Los datos arrojan que el 70% se consideran prevenibles si se realizan las intervenciones adecuadas. Como no sabemos de antemano si ese acto suicida es prevenible o no, cualquier persona en riesgo debe ser atendida como un suicidio prevenible.

4 QUIEN DICE QUE SE VA A SUICIDAR NUNCA LO HACE

Quien lo dice lo acaba haciendo antes o después si no recibe la atención que requiere. La estadística arroja que el 50% de los suicidados acudió a Atención Primaria en el mismo mes en que murieron y el 20% acudieron a servicios especializados de salud mental.



5 LA PERSONA SUICIDA ES UN COBARDE (O UN VALIENTE)

Ni cobarde ni valiente. Es una persona que sufre de manera innegable.

6 EL SUICIDA SOLO BUSCA LLAMAR LA ATENCIÓN

Cualquier acto autolesivo debe ser evaluado y tratado como un potencial suicidio. La labor preventiva fundamental se basa en reconocer las primeras necesidades de intervención en una persona que nos permitan cortar la cadena que le puede llevar al suicidio consumado.



7 HABLAR DE SUICIDIO, DE LAS IDEAS DE MUERTE O AUTOLESIVAS INDUCE O AUMENTA EL RIESGO DE COMETER EL SUICIDIO

Preguntar por las ideas suicidas alivia la ansiedad asociada a estos pensamientos y ayuda a la persona que los tiene a sentirse comprendida y acompañada.
Preservar en el silencio y el tabú impide la activación de las redes de apoyo necesarias y niega la posibilidad de las intervenciones indicadas a cada situación.



024

DISPOSITIVOS SES
Dispositivos de Atención Primaria
Dispositivos de la Red de Salud Mental de Extremadura
Servicios de Atención a la Urgencia

TELÉFONO DE LA ESPERANZA
717003717

PLATAFORMA DEL VOLUNTARIADO DE EXTREMADURA

PARA MAS INFORMACIÓN OS INVITAMOS A VISITAR LA WEB DE SALUD MENTAL EXTREMADURA, DE DONDE HEMOS EXTRAÍDO LA INFORMACIÓN PARA ESTA INFOGRAFÍA: HTTPS://SALUDEXTREMADURA.SES.ES/SMEX


PLATAFORMA DEL VOLUNTARIADO
DE EXTREMADURA


VOLUCRAEX


SES
Servicio
Extremeño
de Salud