

Humanización del cuidado



José Carlos Bermejo

Director del Centro de Humanización de la salud y Centro Asistencial San Camilo de Tres Cantos. Experto en humanización de la salud, en duelo y bioética, director máster en counselling.

Hablamos cada vez más de humanizar. Lo necesitamos. La aparición de la colonización tecnológica y de la robótica en los cuidados anuncia vulnerabilidad en el mundo de los mayores. La tecnología no es mala, es potencialmente humanizadora, pero no puede dejarse de lado la cara más blanda y noble de la humanidad: la proximidad en la relación, el contacto, el cuidado que palía.

Necesitamos más cultura paliativa y más cultura de la personalización de los cuidados, tanto más cuanto más pensamos en las personas mayores y, particularmente, cuanto más dependencia acusan.

Y esta es una de las claves para humanizar las relaciones: el cuidado como arte. Camilo de Lelis, patrono de enfermos, enfermeros y hospitales, en el siglo XVI consiguió cambiar radicalmente los olores hediondos por aire puro, hablara del hospital como jardín, concibió las llamadas de los enfermos como sinfonía, fue visto saltando y bailando por el hospital. Un biógrafo sostiene que una de las intuiciones más brillantes de este "genio de la humanización" es la de haber introducido, en la asistencia a los enfermos, la idea de la belleza.

Cuidado artesano

En el mundo de la salud, como en casi todos, los modelos de gestión de la excelencia o de la



solo el amor es capaz de desplegar. La capacidad de transformar objetos cotidianos en instrumentos terapéuticos o de ayuda para los enfermos será siempre una de las cosas que distinga a un buen cuidador. Inventar artilugios y procedimientos a la medida de la legítima rareza personal o impuesta por la situación de cada uno, es un indicador de arte.

La expresión artesanía del cuidado implica esa valencia de invención y creatividad, tanto técnica como emocional. Inventar el cuidado pasará por hacer de él no solo una tarea práctica para resolver problemas, sino un oficio que transforma al paciente, el mundo material del cuidado y al propio cuidador. Sí, al propio cuidador también, porque la relación en el cuidado, puede hacer artista al agente de salud.

Rescatar el contacto

Que entre contacto físico y salud hay una estrecha relación nadie lo puede dudar. Con él se diagnostica (además de con la tecnología), a través de él se realizan tratamientos, por él se contagian enfermedades, algunos trastornos psicológicos son consecuencia de contactos físicos indeseados -abusos-, con él se contribuye a la rehabilitación...

Ciertamente las caricias no son lo mismo que el contacto físico. Como las caricias no se reducen a las que nos damos mediante el roce de la mano con la piel, sino que también los acariciamos psicológicamente.

Sin embargo, siempre en el ámbito de la relación con las personas enfermas, discapacitadas o sufrientes por cualquier causa, el poder terapéutico del contacto corporal es muy importante. Lo encontramos expresamente en la práctica de la rehabilitación, de la fisioterapia, de los masajes, y en las capacidades que algunos galenos poseen de detectar ciertos males mediante el tacto y la cirugía.

Exceptuadas las personas que rechazan las caricias porque no se sienten cómodas al recibir las (¡quién sabe qué les habrá pasado!) y aquellas que se sienten incómodas dándolas (¡quién sabe qué les pasa!), las caricias constituyen una demostración cariñosa de amor y reconocimiento, de aprecio y halago mediante el roce suave de la mano con el cuerpo de una persona.

Según algunas investigaciones, el cuerpo humano tiene una red neuronal especializada en

interpretar la carga emocional de una caricia. La red es independiente de las neuronas del tacto y se activa solo cuando perciben amor, lo que desvela la importancia que la naturaleza otorga a la ternura en las relaciones humanas. Esta red neuronal permite a un bebé, por ejemplo, percibir el amor de sus padres antes de nacer y constituye el fundamento de las relaciones de pareja, familiares y sociales.

De hecho, podríamos preguntarnos qué sería de una persona que no acaricie o no sea acariciada. Su afectividad, su equilibrio emocional, sin duda, no estará muy allá.

Si la caricia física puede ser expresión de ternura y de cariño para con los niños y para con los mayores, como puede serlo también de erotismo y gozo encarnado, la caricia puede ser también solidaria.

La caricia física solidaria toca la piel del enfermo, del moribundo, del doliente, recoge lágrimas y seca sudores, diluye miedos de soledad o abandono y restaura equilibrios internos.

La caricia solidaria alcanza la piel física, pero también la piel emocional del que sufre. Con su suavidad alivia a las personas, las vidas y las historias que sin desearlo están marcadas por el sufrimiento.

La caricia en la fragilidad y en el sufrimiento representa una alternativa al lenguaje verbal a la vez que puede completar el lenguaje verbal y apoyarlo concretándose así la actitud empática.

Bien utilizada, la caricia solidaria es un recurso

La caricia en la fragilidad y en el sufrimiento representa una alternativa al lenguaje verbal

Necesitamos más cultura paliativa y de la personalización de los cuidados, tanto más cuanto más pensamos en las personas mayores

calidad están promoviendo el trabajo por procesos definidos que garanticen el buen cumplimiento de las tareas necesarias para cuidar a los enfermos y familiares. No cabe duda de que es este un avance en el deseo de aplicar la evidencia a la mejora y a la calidad de la atención.

Ahora bien, nada de esto debería anular la concepción de las profesiones sanitarias como arte. El término artesanía se refiere al trabajo realizado de forma manual por una persona en el que cada pieza es distinta a las demás, diferenciándolo del trabajo en serie o industrial. Humanizar pasa por convertir la aplicación de los protocolos, procesos, planes de cuidados, evidencias científicas y cuanto pueda contribuir al bien del otro, de manera tan personal que quien los recibe sienta esa relación como única.

Los artesanos se caracterizan por usar materiales típicos de su zona de origen para fabricar sus productos. Son profesionales, pero muy particulares. Tanto que la "profesionalización" de su trabajo podría hacer perder su especificidad, su diferencia, su toque particular.

La humanización de los cuidados está pidiendo un grado de personalización y creatividad que

elegante también en ausencia de otras habilidades, o al experimentar sus límites, evitando el riesgo de la "palmoterapia" o la fácil palmadita en la espalda que traduce un ternurismo blandengue más que una auténtica ternura. Por eso, la caricia, para no ser invasiva ni superficial, ha de ser oportuna y auténtica, respetuosa y libre.

Pero la caricia puede ser también confrontadora: puede hacer ver a quien siente que nadie le quiere o nadie le hace caso que, en el mismo momento en que así lo experimenta, está siendo reconocido y se le está haciendo caso.

La caricia solidaria ensalza la belleza interior, la de la dignidad del ser humano, por encima de la belleza física.

Tocar en la fragilidad levanta el ánimo, reconstruye la autoestima y previene el aislamiento. No se puede vivir humanamente sin acariciarse. La caricia solidaria humaniza porque da vida y genera salud.