

Al otro lado del

Kelley M. Courtney, BSN, RN

A VECES LAS ENFERMERAS se olvidan de cómo se sienten sus pacientes desde su posición de pacientes. Imagínense cómo cambiaría su vida cotidiana al caer enfermos y no poder detener el curso de la enfermedad ni volver a como era antes. El control, la independencia, la autonomía, la dignidad y la fuerza se pierden. Uno se siente frustrado, enfadado, aburrido, confundido y culpable por la pérdida de control de su propia vida. La culpa se convierte en una fuerza motriz porque uno ya no puede ayudar en las tareas domésticas como antes, sino que debe depender de la ayuda de familiares y amigos cuando antes era él quien ayudaba a todos.

Ser paciente

Aunque mi invalidez fue temporal, yo me sentí así cuando me operaron del pie y estuve de baja laboral unas 12 semanas. Durante las primeras 6 semanas iba con muletas, sin cargar peso sobre mi pie derecho, de modo que dependía totalmente de mi pareja para hacer incluso las acciones cotidianas más simples. A veces el sentimiento de frustración y de impotencia era desbordante. No poder conducir ni salir de casa cuando quisiera me ponía de mal humor. Tenía que pedir ayuda cuando quería ir a alguna parte, cuando necesitaba

algo del supermercado y cuando tenía que llevar algo tan sencillo como la taza de café del desayuno.

Todo el tiempo que pasé en casa, reposando y dándole tiempo al cuerpo para curarse, reflexioné sobre cómo esta experiencia estaba afectando a mis emociones y reacciones. Estar al otro lado del estetoscopio, aunque solo fuera temporal, intensificó mi empatía, comprensión y compasión hacia mis pacientes. Estas lecciones mejoraron y ampliaron mis capacidades y mi práctica de enfermera.

En la piel del paciente

Deténganse un momento e imaginen cómo sería su vida si esta cambiase de la noche a la mañana por un accidente o por una enfermedad, y si tuvieran que depender de otros para realizar las actividades cotidianas. ¿Qué responderían? Piensen en cómo les afectaría psicológica, corporal, anímica y espiritualmente. Ahora piensen en sus pacientes y lo impotentes y frustrados que pueden sentirse.

Es posible que no seamos conscientes de todas las cosas a las que tienen que renunciar por sus enfermedades. Tanto si llevan años enfermos como si les acaba de llegar, tenemos que pensar en detenernos y ponernos en su piel para poder entender



MAXX-STUDIO/SHUTTERSTOCK

mejor de dónde vienen cuando parece que estén enfadados, distantes, deprimidos o frustrados por pequeñeces.

Contemplan la situación global y ayuden a los pacientes a entender que todavía tienen control sobre algunas cosas, especialmente sobre sus pensamientos y reacciones.

estetoscopio



Quizás su paciente simplemente se siente solo y necesita hablar con alguien; otro tal vez esté enfadado por estar enfermo y necesita apoyo para poner en orden esos sentimientos nuevos. Podemos ayudar a nuestros pacientes a darse cuenta de que tienen la capacidad de modificar y ajustar sus objetivos vitales.

Empoderar a los pacientes

Es para eso para lo que nos hicimos enfermeras, ¿no? Tenemos una oportunidad única de ofrecer bienestar y apoyo a personas en crisis. Ayuden a sus pacientes a sanar invitándolos a ver la enfermedad como un nuevo obstáculo de la vida por superar, una nueva puerta que da paso a lo que vendrá

después. Podemos ayudarles a abrir los ojos y a apreciar su valía personal y su resiliencia, que les dará la fuerza necesaria para enfrentarse a lo que les depare la vida. ■

Kelley M. Courtney es enfermera de diálisis de cuidados intensivos en Pittsfield, Mass.

La autora declara no tener ningún conflicto de intereses económicos relacionados con este artículo.