



ELSEVIER

Enfermería Neurológica

www.elsevier.es/rctedene



CARTA AL EDITOR

¿Humanización de los cuidados en la actualidad?



Humanization of care today?

En nuestra vida no hay un día sin importancia
(Alexander Woolcott, 1934)

En la actualidad nos encontramos entre la tesitura calidad asistencial-crisis económica a nivel europeo. Paralelamente y, quizás no tan reconocido por los medios de comunicación, vivimos día a día otra crisis más profunda; me refiero a una deficiencia moral de humanidad.

La experiencia de sufrir recortes salariales y de personal en nuestros profesionales, tan necesitados y a costa de ellos, trae consigo el sentimiento de egoísmo tan contraproducente en nuestra función de cuidar. Se ha perdido el compañerismo, la lucidez y aun peor: la humildad. Nuestra vocación enfermera se ha convertido en subsistir con un efímero sueldo y tener que mirar introspectivamente una ratio excesiva de pacientes, compitiendo con aquellas personas que en su momento nos tendieron la mano.

Asistimos a un intenso debate social relacionado con el consumo de tabaco en los lugares de trabajo y de ocio, que coincide con el incremento en la prevalencia de enfermedades crónicas y sus factores asociados^{1,2}: *obesidad, diabetes tipo 2, sedentarismo*, una preocupación constante, tanto para la sociedad como para la sanidad pública a nivel mundial. No obstante, aspectos no incluidos en los nuevos planes integrales del SNS, pero presentes en nuestra sociedad, tales como falta de motivación, el desinterés, la corrupción, las contrataciones irregulares, la emigración o la discriminación fomentan la deshumanización y el déficit de profesionalidad.

Otra de las enfermedades en auge hoy día es el estrés, una enfermedad silenciosa que puede desencadenar consecuencias negativas muy serias en la persona que lo padece³. Investigaciones sobre la reducción del estrés coinciden en enfatizar la importancia de que exista un equipo sano, reduciendo en lo posible sus conductas neuróticas. Nuestro objetivo debería ser reducir la indefensión, el fatalismo y las tensiones, a la vez que realzar el sentimiento de competencia y de apoyo al prójimo.

Las cifras de nuestras carencias crecen por días. Se nos dice que la sociedad vive anestesiada, que «no levantamos cabeza» y, acaso por contagio, podemos llegar a aplicarlo a

nuestras vidas, pensando que igual nos ocurre a todos personalmente. No es cierto. Hay demasiadas personas que luchan y viven entusiasmadas. Se valoran por lo que son y no tanto por lo que tienen.

Dice un refrán que «A mal tiempo buena cara». Si lo aplicamos a la vida, diremos que «A malos momentos, más ilusiones, mayores esfuerzos». Destacar aquí la importancia de la medicina psicosomática: la influencia de los valores, la ilusión y la esperanza en nuestro organismo. En el camino de la vida, todos necesitamos apoyo y ayuda.

Los conflictos son propios del vivir: *abordarlos* y resolverlos con humanidad es gran sabiduría. La unidad de vida, la coherencia, aporta mayor seguridad, y con ella se refuerza nuestra autoestima. La sinceridad, por ejemplo, es una base bien firme para construir una correcta autoestima. A veces resulta difícil, pero compensa.

Asimismo, la risa se considera una técnica antiestrés⁴. Desde comienzos de la humanidad ha ocupado un importante lugar en la vida del hombre. Sin embargo, las exigencias personales, las presiones de la sociedad actual y los avances tecnológicos nos están envolviendo en una particular manera de vivir y sentir, alejándonos cada vez más de las relaciones familiares, en continua competencia profesional. Vaillant afirma que existen en el ser humano 5 mecanismos de afrontamiento del estrés; uno de ellos es el humor, que actúa como defensa frente a la frustración. No obviamos la principal causa de mortalidad occidental: *accidentes cardiovasculares*, y el humor es capaz de prevenirlos.

En nuestra labor profesional el lenguaje no verbal cobra importancia, pues bien es sabido que la mirada es la herramienta principal que poseemos para conectarnos con nuestros pacientes. Decía un gran sabio: «sonreír no cuesta nada», pero cuánto nos cuesta hacerlo diariamente y, no únicamente en el ámbito laboral, sino también en nuestra vida personal. La filosofía china de Tao aconseja que, para estar sano, se debe reír un mínimo de 30 veces al día, ¿lo hacemos?

Una sonrisa estimula las endorfinas de nuestro cuerpo desatando un círculo vicioso de no poder para de reír. Además, la risa favorece la relación de ayuda, que tan investigada ha sido en su aspecto negativo: síndrome de *burn-out*, y no tanto desde el punto de vista positivo: la complicidad con nuestros usuarios y la propia satisfacción personal. Del mismo modo, y desde un punto de vista *neurológico*, cuando la risa es fingida se asocia a una conducta que involucra la corteza cerebral, generando una orden motora que fuerza

la contracción de los músculos zigomáticos de la mejilla (responsables de los movimientos de la comisura labial). Sin embargo, una situación que nos proporciona placer se procesa en el sistema límbico, y su respuesta motora no solo afecta a los músculos zigomáticos, sino también a los orbiculares, que son más profundos, y se utilizan para cerrar los ojos. Por ello, a la vez que adoptamos la sonrisa, entornamos los ojos y deprimimos ligeramente las pestañas⁵.

Caminar con amplios horizontes resulta esperanzador e incrementa el ánimo. Afinar con ilusión; esa es la tarea de nuestro vivir. Con caridad y humildad el encuentro consigo mismo y con los demás es fuente continua de alegría propia y ajena. Estas y otras muchas más son ciertamente reglas sencillas y prácticas para luchar contra un horizonte de desastres que influya en nuestros valores.

Apoyemos la investigación para divulgar nuestros conocimientos en pro hacia el «Derecho de protección a la salud» como ya desde 1978 proclamaba la Constitución Española en su artículo 43. Tengamos como objetivo hacer frente al que constituye, a día de hoy, el problema de *salud pública* de mayor magnitud de nuestra vida: *La deshumanización de los cuidados*, sea cual sea el factor predisponente para ello. A petición de la profesional que escribe digamos no a más precariedad en la calidad asistencial y unamos fuerzas nuevamente para combatir juntos esta epidemia del siglo xxi.

A pesar de todo, el relato de una experiencia en consulta me hizo estremecer^a: «El pasado mes tuve que ser atendido por el servicio de urgencias con diagnóstico de encefalitis herpética. Aunque la gravedad del caso, mi avanzada edad y mi currículum de enfermedades sugerían un pronóstico fatal, la profesionalidad de los médicos y enfermeros obraron el milagro y apenas 3 semanas después he podido volver a casa sin secuela alguna. Pienso “doctora” que siempre se debe agradecer el esfuerzo que cumplen ustedes en el discurrir de tu enfermedad ¿verdad?

Junto a mi familia quiero agradecer el ejemplo de quienes aún entienden que ser médico o enfermero consiste

esencialmente en saber escuchar al enfermo. ¿Cómo podría hacerlo señorita?» —Me dijo finalmente—, y le respondí: «¡Ya lo ha hecho!»

Este es su relato y la percepción de miles de usuarios seguramente que atendemos cada día. ¿Vale la pena el esfuerzo por superarnos y luchar por ellos? Yo creo que sí. Es mi opinión, ¿qué opinas tú?

Es hora de aumentar nuestra autoestima, de poner a punto el reloj de nuestras luces y virtudes (Seligman).

Bibliografía

1. World Health Organization (WHO). Entornos laborales saludables: fundamento y modelo de la OMS. Conceptualización, prácticas y literatura de soporte. OMS: Ginebra; 2010 [consultado 21 Ene 2015]. Disponible en: http://www.who.int/occupational_health/evelyn_hwp_spanish.pdf
2. Plan Integral de tabaquismo en Andalucía (2005-2010). Consejería de Salud. Junta de Andalucía. SSPA. Sevilla; 2005 [consultado 21 Ene 2015]. Disponible en: http://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/Plan_Integral_Tabaco.pdf
3. Kaplan A. Implications of stress, psychosocial factors on the immune system. *Psychiatric Times Journal*. 1999 [consultado 11 Dic 2014]. Disponible en: <http://www.psychiatrictimes.com/generalized-anxiety/implications-stress-psychosocial-factors-immune-system>
4. Villa ME. La risa y el humor como técnicas antiestrés [consultado 21 Ene 2015]. Disponible en: <http://www.sexovida.com/psicologia/larisa.htm>
5. Gómez C. Reseña de «Expresión facial de la emoción» de Fernández Abascal EG, Chóliz Montañés M. *Psicothema*. 2003;15:503-504 [consultado: 21 Dic 2014]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/727/72715328.pdf>

Raquel Alba Martín

*USM Hospital Universitario Reina Sofía, Córdoba, España
Correo electrónico: raquelalbamartin@satse.es*

^a Nota: previo consentimiento de paciente por derecho a la confidencialidad de datos.