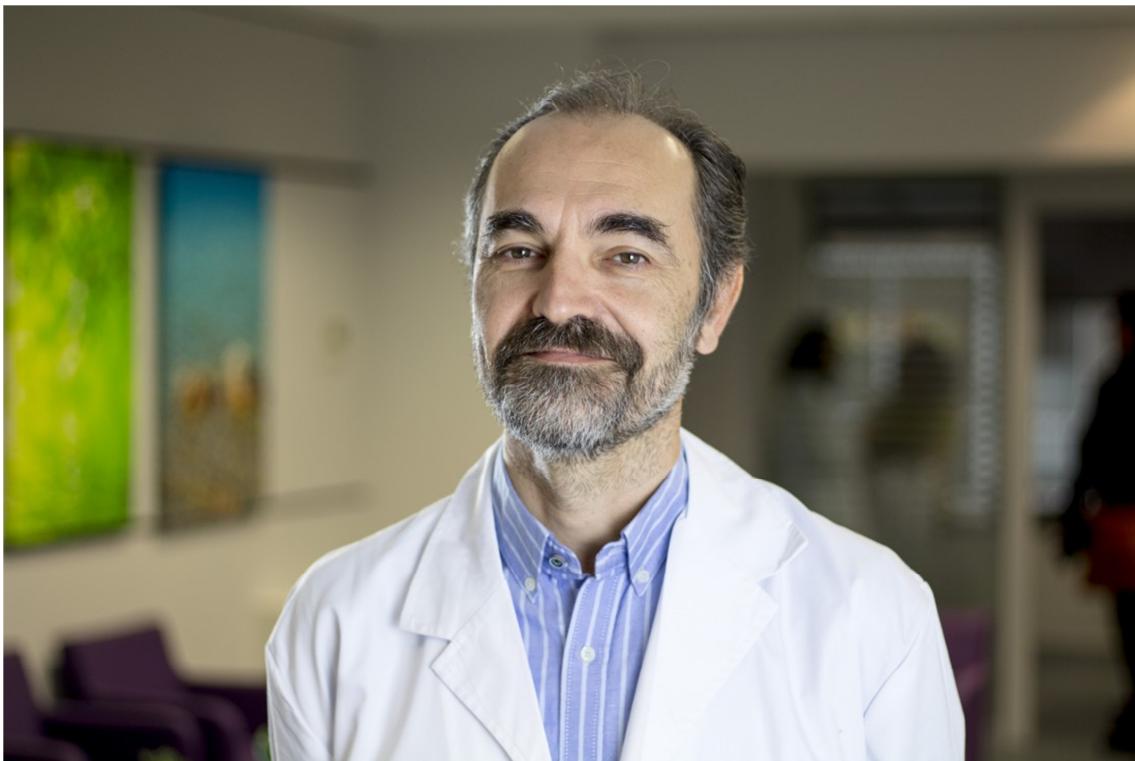


# ESTAMOS MURIENDO MAL

---

Entrevista en el periódico “[La Vanguardia](#)”, del 20 de abril de 2017, al **Dr. Joan Carles Trallero**, médico de enfermos terminales.



Tengo 55 años. Soy de Barcelona. Soy médico, especialista en cuidados paliativos y acompañamiento espiritual. Estoy casado y tengo tres hijos, Miquel (27), Carles (23) y Miriam (19). ¿Política? ¡Diálogo, siempre! ¿Creencias? Soy cristiano. Prepárate a bien morir... ¡y vivirás mejor!

**¿A qué se dedica?**

A hacer más llevadero a otros seres humanos el camino hacia su destino final.

**Enfermos terminales.**

Intento paliar su sufrimiento, ayudo a bien morir.

**Se llama cuidados paliativos, ¿no?**

Una especialidad en la que deberían ser mínimamente formados todos los médicos.

**¿No lo están?**

Nos forman para evitar la muerte..., ¡siendo inevitable que todos moriremos!

**¿La medicina no acepta la muerte?**

Nadie. Y estamos muriendo mal, no morimos bien, morimos amargados. Deberíamos morir felices, integrar la muerte, vivirla bien: hasta el último segundo, todo es vida.

## **La medicina la alarga: eso está bien.**

Si es sin intervenciones desproporcionadas, sin encarnizamiento terapéutico.

## **¿Y dónde está el límite?**

Paliemos el dolor físico hasta donde sea posible. Pero queda el dolor espiritual...

## **Qué raro oír hablar así a un médico.**

Morimos sufriendo por un sufrimiento relacional, social, íntimo..., por incomunicación.

## **Explíquemelo.**

El paciente terminal siempre se pregunta: “¿Y ahora qué?”. Y si no puede paliar este desasosiego interior se sentirá muy solo, sufrirá... y por eso tendrá una mala muerte.

## **¿Y cómo se palia ese sufrimiento?**

Con diálogo, con buena comunicación con los médicos y con los familiares.

## **“Vas a morir”: ¿se lo dice así?**

El paciente tiene a derecho a saber, pero también a no saber, si prefiere no saber.

## **¿Qué debe hacer el buen médico, pues?**

No mentir, pero dosificar la verdad para ayudar a que sea asumida.

## **¿Dar plazos?**

Sin sentenciar, dar horquillas amplias de tiempo probable.

## **Todos tenemos tanto miedo a morir...**

Normal. Pero hay que atravesar ese miedo: lo peor de morir no es morir, es morir mal.

## **¿Y qué es morir mal?**

Darte cuenta demasiado tarde de que te mueres... y de que ya no tienes tiempo para prepararte. ¡Así perdemos todos!

## **Mejor morir sin darme cuenta...**

Eso no es bien morir.

## **¿Qué es bien morir?**

Sin sufrimiento innecesario, y pudiendo cerrar mi ciclo vital.

## **¿Cómo se cierra bien una vida?**

Suelto lastre, hasta que el globo se eleva. Sé que muero y me siento acompañado por el amor de los que amo: puedo preguntar al médico, puedo hablar con los míos, comparto miedos y confidencias, digo lo que tengo pendiente y necesito decir..., y lloro! ¡Y río!

## **Ante la muerte... ¿ríe?**

Lo he visto en habitaciones de terminales: ¡todos riendo! El humor libera, igran aliado! Y el amor, el amor ¡es la medicina máxima!

### **A un niño que va a morir ¿conviene decírselo?**

Sí, porque el niño ya lo intuye, y vive un presente sin prejuicios: lo integra todo muchísimo mejor de lo que suponemos los adultos.

### **¿Y también le decimos a un niño que su madre está muriéndose?**

Sí, con todo el tacto necesario, pues ocultárselo sería incitarle a que imagine cosas aún peores que la propia muerte, y a sentir que le hemos hurtado algo decisivo para su vida.

### **Solemos apartar a los niños del familiar que muere, del abuelo que se ha muerto...**

Pregúntale siempre al niño si quiere ir al tanatorio, al funeral... ¿Tienes derecho tú a robarle la ocasión de despedirse? ¿Vas a cargar con esa carencia para el resto de su vida?

### **Me parece muy importante lo que está diciendo aquí, doctor.**

Todos tenemos emociones y lo más saludable es expresarlas sin tantos pudores. "No llores", decimos al que llora, ¡en vez de darle un pañuelo, abrazarle, acompañarle!

### **Quiero morir bien: aconséjeme.**

Firma un documento de voluntades anticipadas: detalla qué no quieres que la medicina te haga y qué sí, y designa quién te representará cuando tú ya no puedas decidir. Y una vez hecho esto, corre a comentar con familiares y amigos todo lo que has decidido.

### **¿Ahora? Aún no tengo previsto morir.**

¡Ahora, ahora! Es la clave: piensa en esto ahora, reflexiona, anticipate, habla, comunicate, y reconcíliate con esos cabos sueltos que tienes... ¡Y vivirás mejor, ya verás! Ah, y prepárate para lo más duro: dejarte ayudar.

### **Sí, eso a mí me costará... ¿La morfina me ayudará en el trance final?**

La morfina es un analgésico poderoso: si la dosis necesaria para calmar un dolor es alta, tiene efectos sedativos. Si es muy alta, puede acelerar el final, sin ser es ese el objetivo.

### **¿Eutanasia?**

No hay una buena muerte sin aceptación. Es inexplicable fisiológicamente, pero he visto a personas con enormes dosis de morfina... ¡seguir vivas, sufriendo, aferradas a algo!

### **¿Y cuál es su hipótesis, doctor?**

Que no pueden desprenderse de esta vida si queda algo pendiente. Llega un hijo o cierta persona, y sólo entonces se dan el permiso de morir. También he asistido a bonitos casamientos en estos momentos... Y ya sin lastres, el globo de la vida se eleva en paz.