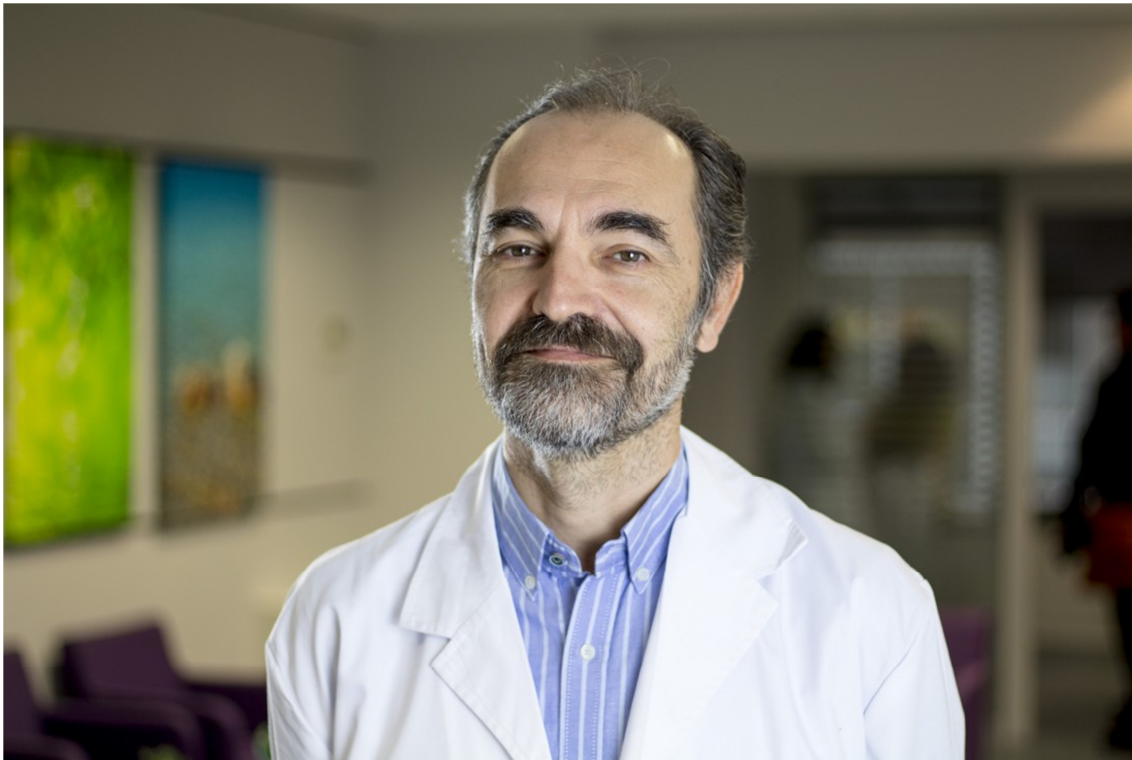


ESTAMOS MURIENDO MAL

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, ¡gran 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, anticipa, habla, comunícate, y reconcílate 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 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.