

Aprender a cuidarnos

Es muy frecuente encontrar artículos con este título en revistas de todo tipo. Nos instan a cuidar nuestra alimentación, nuestros hábitos, el ejercicio adaptado a nuestra edad, las mejores técnicas anti estrés... A cambio, conseguiremos estar más atractivos, más delgados, más en forma, conseguiremos vivir más años y estar más protegidos de muchas enfermedades pero, ¿nos estaremos cuidando de verdad?

No sorprende que la definición que da el diccionario del verbo cuidar sea: "Proteger algo o a alguien del daño o el desgaste". Y ahora hagámonos la siguiente pregunta: ¿Cómo cuido (protejo) a los de mí alrededor? Su contestación es

simple: cuida, protege, a los demás, como te gustaría que lo hicieran contigo.

Hoy en día estamos tan acostumbrados a pensar en nosotros mismos que cuesta mucho trabajo tener en cuenta que se tiene que pensar en los demás. Gran parte de nuestros problemas se deben a la enorme falta de altruismo y sensibilidad y a una sobredosis de egoísmo. Hemos perdido el impulso a hacer algo por otro sin pedir nada a cambio, simplemente por ayudar a construir un mundo más amable y fácil para vivir. Debemos pensar que "no todo vale" a la hora de conseguir lo que pretendemos. Todo lo que pensamos, decimos y hacemos tiene consecuencias. Por



ello hemos de ser más conscientes y responsables de nuestros actos.

Quizá si políticos, cargos públicos, responsables de equipos humanos, organizaciones o instituciones hubieran tenido esta máxima en cuenta, se hubiera evitado el daño gratuito que se ha causado estos días, sobre todo a los pacien-

tes afectos de enfermedades hematológicas graves y que para su posible curación precisan la realización de un trasplante de médula ósea. A sus familias, a aquellas que han pasado por ese trance, a aquellas que están ahora luchando contra la enfermedad y a las que lamentablemente ya han perdido la oportunidad de luchar. A los profesionales que trabajan con la motivación no solo de intentar curar, sino de ayudar, habiéndose utilizado como arma dañina la manipulación del resultado de su esfuerzo diario. Seamos portadores de ética en nuestro día a día, en todos los actos, decisiones y comportamientos con los que nos conducimos, bien sea en el trabajo o la escuela, en la forma en que nos relacionamos con nuestros seres queridos o con las demás personas. Todos somos responsables de

crear las condiciones adecuadas para convivir en sociedad.

Hoy más que nunca tienen sentido estas palabras del Juramento Hipocrático (un texto de contenido de carácter ético, que orienta al médico en la práctica de su oficio): "Guardaré con veracidad lo que oiga y vea por razón de mi ejercicio y que no sea indispensable divulgar, sea o no del dominio de mi profesión, considerando como un deber el ser discreto en tales casos. Si observo con fidelidad este juramento, séame concedido gozar felizmente mi vida y mi profesión, honrado siempre entre los hombres; si lo quebranto y soy perjuro, caiga sobre mí la suerte contraria".

Quizá así, aprenderíamos a cuidarnos un poco más.

MERCEDES RODRÍGUEZ CALVILLO,
Médico Especialista en Hematología del Complejo Hospitalario de Navarra.