

¡Vamos al Hospital!



¿Salas de espera o salas de tortura?

Cuando se va acercando la fecha de una revisión, a los padres nos empieza a entrar el gusanillo de la angustia y la preocupación por lo que nos pueda decir el médico, y este gusanillo parece como si nos royera el cerebelo y nos impidiera pensar con claridad y dedicar parte de nuestra materia gris a preocuparnos por preparar la visita en sí misma, para garantizar que el momento que tenemos que pasar allí sea lo menos tenso posible.

Sin embargo, haciendo un pequeño esfuerzo, descubriremos que la preparación nos puede ayudar en más de un sentido: centra nuestra mente, evitando que nos agobiamos por lo imprevisible, nos da sensación de control y, lo que es más importante, si nos preparamos bien, podremos lograr un cambio significativo en la forma de vivir las revisiones, transformando un momento desagradable en una experiencia más para vivir y recordar con nuestros hijos.

Es posible que los nervios que genera todo el proceso no nos hayan permitido caer en la cuenta de que, curiosamente, no es en las consultas o en las pruebas donde pasamos la mayor parte del tiempo, cuando vamos a una revisión en el hospital. La mayor parte del tiempo lo invertimos en las salas de espera. Puede que tampoco nos hayamos parado a pensar la importancia que estos lugares tienen en el conjunto del

proceso, pero lo cierto es que el estado de ánimo con que abandonemos la sala de espera con destino a la consulta o a la prueba determinará, en gran medida, nuestra capacidad de asimilación de lo que nos vayan a decir y nuestra capacidad de interacción con los profesionales. Si nosotros estamos ya irascibles y nerviosos, nuestra comunicación con el personal sanitario será mucho más tensa, nuestra capacidad de hacer preguntas se verá limitada y, por consiguiente, aumentarán las posibilidades de que regresemos a casa insatisfechos.

Es, por tanto, esencial que nos preparemos para hacer de nuestro paso por las salas de espera una vivencia no sólo soportable, sino a ser posible tranquilizadora de cara a lo que tengamos que enfrentar después. Por eso queremos plantearos aquí algunos ejemplos de lo que consideramos que no ayuda a lograr esa tranquilidad y algunos consejos que permi-



tan vivir la experiencia de forma más relajada.

¡No hagas eso!

Sé que, cuando leáis lo que he escrito a continuación, pensaréis que exagero, pero no. Todo esto que cuento lo he vivido. Es verdad que han sido muchos años, muchos, de revisiones y consultas de todo tipo y en muy diversos hospitales, pero bueno, ni más ni menos que vosotros. Y, en este tiempo, he aprendido algo muy simple que quiero compartir con todos: a las salas de espera hay que ir preparados y mentalizados y sabiendo lo que no debemos hacer.

Hay padres y acompañantes que no piensan lo que van a hacer allí y se dejan llevar por la improvisación. Por ejemplo, cuando el niño empieza a impacientarse, es el momento de rebuscar en el bolso de *Mary Poppins* y, entonces, la abuela encuentra unas tijeritas de costura y la madre unos *post-it* y allá va el niño de cinco años que se lanza a recortar los *post-it*. La voluntad no es mala, pero la idea... Las tijeritas pasan rozando varias veces las piernas de la abuela hasta que por fin le pinchan y, además, rápidamente surge la tentación de utilizar las tijeritas para otra cosa, porque los pelos largos y rubios de esa niña que se ha puesto al lado

son tan tentadores... Y así, lo que había surgido como una iniciativa de calmar los ánimos, acaba siendo un motivo de bronca y Luisito acaba chillando, llorando y pataleando en el suelo, porque quiere que le devuelvan sus tijeritas...

Hay padres, sin embargo, que sí que se lo piensan. Tal vez recuerdan lo interminable de la última espera previa a la revisión y deciden: "Que la niña se lleve algo para entretenerse". Pero ¡ay! cometen el bienintencionado y desastroso error de preguntar: "Anita, hija, ¿qué te quieres llevar?" Y claro, Anita que se ve con la sartén por el mango, piensa: "Esta es la mía" y decide que se lleva ese juego de golf que le

regalaron el año pasado por su cumpleaños y que sus padres no le dejan usar nunca (en casa, porque la primera vez que lo usó se cargó un cenicero y casi le saca el ojo a su hermana; y en la calle, porque papá y mamá se hartaron de tener que ir a recoger pelotitas), así que Anita, que no es tonta y sabe que el día que toca revisión se le permite todo, se aprovecha y decide que qué mejor sitio para emular a Severiano Ballesteros que el estrechísimo y superpoblado

pasillo del hospital que hace las veces de sala de espera. Y a los padres, no se les ocurre nada mejor que transigir, con lo que Anita va y se lleva el juego de golf al hospital, de forma que no sólo casi consigue arruinar por completo la ya deteriorada salud mental de sus padres, sino que además hace peligrar seriamente la de los pacientes "pacientes", que no sólo tienen que esforzarse en esquivar las pelotas de golf, sino que también tienen que sufrir los arrebatos de patriotismo de Anita que, cada vez que lanza una pelota, grita: "España, España".

Y es que no sé muy bien por qué, pero contrariamente a lo que cabría esperar, en las salas de espera todo el mundo tiende a subir el tono de voz, como si existiera la necesidad de hacer partícipes a todos los presentes de las propias intimidades. En este sentido, hay padres que se desinhiben y se empeñan en involu-

crar al resto de los pacientes en el cuidado de sus hijos. Hay dos formas de hacerlo. La primera, mostrando a todos las virtudes de su angelito. Estos son los que hacen que su "gracioso" niño vaya a saludar a unos y a otros. La segunda, mucho más molesta, utilizando a los vecinos como si fueran el "hombre del saco" y cuando el niño hace algo que no se considera apropiado, la madre o el padre dicen: ¿Qué va a pensar esta señora? Y entonces, la pobre sufriente señora que bastante tiene ya con tener que estar ahí, se ve obligada o bien a sonreír al niño, con lo cual, el comentario amenazador de la madre pierde gran parte de su efecto, o bien a poner cara de bruja para tratar de hacer desistir al



«Es esencial que nos preparemos para hacer de nuestro paso por las salas de espera una vivencia no sólo soportable, sino a ser posible tranquilizadora, de cara a lo que tengamos que enfrentar después»



de extrañar, por tanto, que si sumamos esto al miedo que ellos lógicamente también sienten, no sepan qué hacer y se comporten peor que nunca? No olvidemos que nosotros somos sus padres, su referente de seguridad, su refugio. Que esperen de nosotros orientación y cariño. Hagámonos ver, por tanto, que, aunque las visitas a los hospitales no son nuestro pasatiempo favorito, son necesarias para que se encuentren bien, y ése es nuestro máximo anhelo y que, además, a nosotros nos encanta poder pasar un rato con ellos, sea donde sea.

Una vez aclarado este aspecto, hagamos un esfuerzo porque nuestra espera transcurra lo mejor posible. Llevemos algunas cosas que puedan entretenerles. Cosas simples y que no ocupen mucho. Nuevas pegatinas para poner en el álbum o un bolígrafo o lápiz de varios colores (para no tener que llevar todo el estuche) pueden ser una buena idea.

Para los que son un poco más mayores, es el momento para dejarles usar la play, cuyo uso les limitamos en casa, pero que tiene ese mágico poder de sorberles el seso y hacerles desaparecer durante períodos sin límite. También es un buen momento para desempolvar todos esos juegos de antaño que jugábamos en una época en la que nuestros familiares tenían que entretenernos con muchos menos recursos que ahora. ¿Nos hemos olvidado ya del poder de las manos? ¿De los cinco lobitos, la buena ventura, éste

cogió un huevito, de codín de codán, los juegos de palmas o piedra, papel y tijera? Es el momento de jugar al Veo-veo, a las adivinanzas, de contar cuentos, recordar anécdotas, hacer planes... Esta puede ser una buena forma de evadirse de una realidad que no nos agrada, siempre y cuando no vaya a generar discusiones, por supuesto. Nadie mejor que los padres conocen a sus hijos. Es el momento de utilizar ese conocimiento. A mi hija, las cosquillas suaves en el brazo le producían un efecto sedante inigualable. Hay otros niños a los que les tranquiliza la música. ¡Ojo con la tentación de utilizar las chuches o los refrescos como medio de coacción, porque puede volverse en nuestra contra! Es cierto que, a veces, las revisiones coinciden justo con la hora de la merienda o que, si el niño lleva toda la mañana de una consulta a otra, tiene hambre y sed, por lo que no es inapropiado llevarle algo para que pueda comer o beber. Pero la cosa es qué. Debemos evitar las bebidas excitantes y las chuches o la bollería con mucho azúcar que, además, de ser perjudicial para los dientes, convertirán a nuestros hijos en bóldos imparables que nos destrocen los nervios.

En conclusión, dediquemos un poco más de tiempo a pensar cómo podemos hacer de nuestro paso, y el de los demás, por las salas de espera, una experiencia un poco más soportable. Os garantizamos que no es tan difícil y que un pequeño esfuerzo puede lograr que todos nos sintamos mucho mejor, que es de lo que se trata.

