



La compañía es una buena medicina para combatir la soledad, pero ha sido «eliminada» del listado de estrategias terapéuticas para evitar problemas, creando un gran sufrimiento en los enfermos y en sus familias

Durante la pandemia de la COVID-19, hemos estado trabajando para encontrar una medicina que curara la enfermedad, hemos investigado para **conseguir la vacuna eficaz** que nos proteja de la infección. Sin embargo, sobre **una medicina -la compañía- de la que disponíamos para combatir uno de los síntomas emocionales de esta pandemia** -la soledad- no hemos investigado para poderla emplear de manera intensiva, minimizando algunos de los efectos secundarios psicológicos y emocionales de los confinamientos y el aislamiento social.

La compañía ha sido «eliminada» del listado de estrategias terapéuticas para evitar problemas, creando así un gran sufrimiento en los enfermos y en sus familias. Una vez más, hemos echado mano de la técnica, como han sido las videollamadas, las aplicaciones de mensajería instantánea, los programas para hacer conferencias múltiples, etcétera, a expensas del alejamiento humano físico, con las secuelas que ha dejado y sigue dejando. **Seguimos deshumanizando la medicina.** ¿Por qué no investigar cómo poderla rehumanizar y no solo tratar de paliar los problemas que surgen únicamente a base de tecnología? Podría ser un buen reto como parte de lo aprendido en esta pandemia.

La soledad y la compañía se valoran cuando se vive una soledad impuesta y cuando se nota la ausencia de la compañía, como ha ocurrido y ocurre en esta pandemia. Por un lado, **el enfermo que sufre y**

que **siente la muerte de cerca, pero solo**. Por otro lado, su familia, que sufre también porque se siente impotente y lejos de él, sin poderlo acompañar y, lo que es peor, sin poder despedirse.

Sin embargo, parece que es fácil comprender que **la compañía es una buena medicina para combatir la soledad**. No necesita receta médica, no produce alergias, no tiene contraindicaciones, salvo que el enfermo la rechace. Tan solo necesita que «investiguemos» un poco más para que durante una pandemia, como la que estamos viviendo, se puedan evitar los contagios con esta compañía.

Hemos de tratar de evitar la prohibición de la compañía al enfermo; **una prohibición así no creo que es humana**, ni ética, ni terapéutica. Yo no tengo la solución, pero seguro que hay investigadores que pueden darnos alguna respuesta para permitir que, aunque estemos cerca de la muerte, no estemos lejos de los seres queridos, porque esto ha sido y sigue siendo una causa de gran sufrimiento.

Cuando se está gravemente enfermo, sentirse acompañado y tener conciencia de ello es **fundamental para soportar la soledad dolorosa**. Por el contrario, si se percibe el abandono, será una experiencia negativa y tendrá efectos muy graves en el estado anímico del enfermo.

El acompañamiento más íntimo que necesita quien se está muriendo es el de otro ser humano

La persona que sufre necesita sentir que no es abandonada ni por los sanitarios ni por su familia y amigos. Desea sentirse acompañada, necesita sentirse querida. **El acompañamiento más íntimo que necesita quien se está muriendo es el de otro ser humano**. Cuando atendemos a enfermos graves que se encuentran en su fase final, nos damos cuenta de que necesitan algo más que la ciencia que les podemos administrar: necesitan acercamiento humano, necesitan compañía, necesitan no estar solos.

Por las circunstancias especiales de la COVID-19, hemos tenido que luchar contra las distintas facetas de la infección de manera técnica y bastante despersonalizada, obligando a que la familia deje al enfermo solo, ingresado en centros hospitalarios y residenciales. Aunque los profesionales han sido conscientes de las necesidades reales de estos enfermos, no han podido salvar las trabas, **condicionados por la contagiosidad del virus**, para que las familias pudieran permanecer con ellos, sabiendo que esto les iba a provocar mayor soledad y angustia.

Las familias también han enfermado por el impacto emocional generado por esta situación. Es necesario conocer bien **el comportamiento de**

este virus, conocer su prevención y su tratamiento eficaces, pero también **hemos de ser capaces de buscar alguna estrategia eficaz** para que la soledad y sus consecuencias no vuelvan a ser una de sus grandes secuelas.

Cuidar y acompañar

Sabemos que acompañar también es cuidar. Por eso, cuando proponemos cuidar a una persona acompañándola, solemos hacer algunas recomendaciones que pudieran ser en este momento objeto de estudio para poderlas llevar a cabo de manera segura. Estas recomendaciones son: si tenemos que cuidar a alguien que padece una enfermedad, hagámosle compañía, **sentémonos junto a su cama y cojámoslo de la mano**; es muy importante que el enfermo y quienes lo cuidamos mantengamos alguna forma de comunicación, sobre todo en los estadios avanzados; si quienes lo cuidamos o acompañamos seguimos hablándole, sonriéndole o acariciándolo, esta comunicación afectiva permanecerá intacta aun cuando la comunicación verbal se pierda; podemos acompañar con nuestra mirada, con nuestra sonrisa y con nuestras caricias; la forma de mirar, de dar la mano, son importantes cuando no se pueden emplear las palabras.

A lo largo de mi larga experiencia acompañando en la enfermedad y en el último viaje a las personas, he podido constatar que **uno de los síntomas que provocan más sufrimiento es la soledad**. A la vez, he podido comprobar que la compañía es lo único que podía aliviar este tipo de sufrimiento. Las personas, sin duda, tenemos miedo a morir, pero ¿a qué parte de la muerte tememos más? Algunas de las razones más comunes suelen ser: miedo al sufrimiento o al dolor, miedo al más allá después de la muerte, miedo a no haber dado sentido a la propia vida, etc. Pero, sobre todo, miedo a morir en soledad.

Jacinto Bátiz, en eldebatedehoy.es