

Cosas que suman

Gema del Moral Orro.

Una experiencia personal...

Hoy quiero poner en valor las pequeñas cosas que, en situaciones de gran vulnerabilidad como un ingreso hospitalario, pueden hacer que uno se sienta **acompañado** por los profesionales de la salud.

Y recojo aquí esta reflexión, de una experiencia personal, porque precisamente **acompañar en situaciones de vulnerabilidad** es un eje central en Basale Stimulation®. Y porque también, de este concepto aprendí a mirar la capacidad, lo positivo, lo que se puede hacer, lo evidente. La fuerza y el valor de lo cotidiano, de los detalles, de lo que parece de “sentido común”. Cosas que, porque “se dan por hecho”, no se valoran lo suficiente y, sólo cuando no están presentes, nos damos cuenta de su importancia.

El contexto

En los últimos dos meses he tenido que estar ingresada en el hospital en dos ocasiones. Una de ellas para la maravilla que supone dar vida. Me dieron el alta y ella tuvo que quedarse 24 horas más. Una separación corta, pero dura. Salir del hospital sin tu bebé es difícil de encajar.

La otra, 3 semanas después, para ingresarla durante casi una semana buscando una causa para un pico de fiebre.

En estas dos ocasiones he estado rodeada de diferentes profesionales: doctoras de diferentes especialidades, enfermeras/os, matrona, auxiliares, celadores y personal de limpieza.

Quiero que este escrito sirva para agradecerles, de forma general, la sensibilidad, el cuidado y la empatía para situaciones que bien física y/o emocionalmente han sido difíciles para mí.

De forma concreta quiero poner en valor aquellas cosas del trato personal y del entorno que marcaron la diferencia.



BASALE STIMULATION®

Del entorno....

- **Una habitación por familia** es un regalo. Sentir el espacio hospitalario como un espacio propio, facilita la adaptación y la recuperación.
- **Que el tiempo que el bebé no está con su mamá sea el mínimo e imprescindible.** Que en la misma habitación se hagan todas las tareas con tu bebe: pesarlo, medirlo, asearlo, pruebas de oído, genera confianza y seguridad.
- **Acondicionamiento de la cuna** con un pequeño nido interior para adaptarse al tamaño del bebe. Algo tan sencillo como unas toallas enrolladas debajo de la sábana, que delimitan el lugar dónde poner a tu bebé en una cuna estándar y que rodean su cuerpo proporcionándole información sobre sus límites, transmitiendo seguridad, sostén, protección.



- Que haya **diferentes tipos de luces** en la habitación que permitan adaptarse a diferentes momentos de actividad, exploración, descanso.
- Que alguien haya querido regalarte mensajes de esperanza en las paredes. Sentir que otras muchas personas han pasado por dónde tú estás, que no estás sola. Una red invisible que sostiene.



Del trato personal...

- **Entrar a la habitación llamando a la puerta.** Permite que te prepares, que no sientas que invaden tu intimidad.
- **Saludar y presentarse (nombre y profesión).** Muchos días de ingreso, diferentes profesionales que te atienden y que por la forma de vestir no identificas inicialmente quién es, que vienen a hacer. Da la oportunidad de referirte a ellos de forma directa y cercana. Nos coloca en una situación de igualdad.
- **Preguntar tu nombre y el de tu bebe.** Que se refieran a nosotras, con nuestro nombre, hace que toda interacción sea más humana.
- **Que te informen de lo que te van a hacer.** Incluso, que te informen inicialmente de la rutina general (a qué hora aproximada pasan a informar, en qué momento se hace según qué procedimiento, ...) Permite anticiparte, prepararte y organizar aquello que depende de ti, facilitando en muchos casos el ritmo y la organización de la planta.
- **Que se muestren disponibles.** Acercándose. “¿tienes alguna pregunta?”. “¿Qué necesitas?. Cualquier cosa puedes llamarnos”. Aún en el caos del ritmo y del poco tiempo del día a día, este momento es para ti.
- **Sentarse a tu altura** para comunicarte las cosas. Mirarte a los ojos.
- **Que, estando sola, en las dudas, en las lágrimas...** la mera presencia acompaña y calma.
- **Que adapten sus tareas a tu ritmo y al de tu bebe.** Esperar que el bebe este despierto y acabe de comer, que esté tranquilo para tomarle la tensión, la temperatura, valorarle, O esperar a que no esté dormido para limpiar la habitación.
- **Facilitar el descanso y los ritmos “habituales”.** Que llegada cierta hora de la tarde-noche, alguien diga: “apaguemos las luces del pasillo”
- **Que te muestren cómo puedes apagar la alarma de según que instrumentos de forma que, si ellos se retrasan, no esté sonando de forma continuada** favoreciendo el descanso y la tranquilidad, ya que esos pitidos constantes pueden ser muy irritantes.



- **Que en “sus funciones”, aquellas que tienen que ver con tu cuerpo, no lo traten como un objeto de trabajo.** Ayudarte, solo si lo necesitas, a incorporarte o levantarte. Que no hagan por ti cuando tú puedes y quieres hacer. Explorarte avisándote de que te van a tocar, qué van a hacer.
- **Que las tareas que tienen que ver con su cuerpo (el del bebé) como bañarlo, tomarle la tensión, pesarle, ...y que no requieran un entorno específico las hagan contigo presente e incluso que las puedas hacer tú bajo su supervisión.**

Pequeños gestos que marcan la diferencia y que espero que, si alguna vez este artículo cae en manos de estos profesionales, se sientan orgullosos. Sé que los que en su día a día demuestran esta humanidad, sabrán que hablo de ellos.

Y los que no se sientan totalmente reflejados, ojalá vean el artículo como una oportunidad de mejorar su practica. **Siempre hay posibilidad de desarrollarse**, de cambio.

Gema del Moral Orro.
Terapeuta Ocupacional.

Formadora de Basale Stimulation desde 2017.

