

UNOS DÍAS DE OTOÑO EN LONDON

Dra. *Adelaida Mahecha Marroquín*.

Estancia: 28 octubre – 9 noviembre 2018

Así como nuestro entorno influye en nuestras vidas, donde cada cambio de estación realiza un cambio en nosotros, en nuestras actitudes, nuestra forma de pensar, de hablar, de expresarnos ¡y hasta de vestir!; donde un verano con cielo azul saca las mejores de nuestras sonrisas, llenos de días de sol radiante, y un invierno oscuro nos sumerge en un tiempo de reflexión y de meditación; me vi viviendo unos días en London en un otoño frío, nublado, algunas gotas de lluvia en una experiencia inolvidable.

Me empecé a integrar en la ciudad en el aeropuerto, ya todos mis sentidos empezaban a familiarizarse con el ambiente: anuncios, avisos, letreros, alguna palabra en la que intuía su significado y una estructura para facilitar el tránsito de los pasajeros; sin muchas filas que realizar ni esperas, donde no tuve demora por la maleta, pienso que la maleta estaba esperándome unos minutos antes que yo llegara.... Así que era muy buena mi impresión de organización, me dije si esto es en el aeropuerto me imagino que voy a encontrar muchas cosas buenas en los centros de salud, que había sido la razón de mi estancia en London, aparte de poder practicar y mejorar mi inglés.

Efectivamente, a mi llegada a los centros de salud me sentí acogida, aunque no conocía a nadie hicieron lo posible por hacerme sentir muy bien, desde recepción hasta los GP, siempre con la insistencia de tomar un café o té (ellos lo toman durante todo el día), y sobre todo con la gran disposición para integrarme en la consulta. De bienvenida me explicaron el funcionamiento y horarios de centros de salud con correspondientes responsabilidades y lo demás ya lo fui descubriendo día a día... A pesar del frío que hacía, ¡puedo decir que mi acogida fue muy cálida!

¡¡¡¡Luego empecé a vivir mi experiencia!!!! Con mucho respeto se les preguntaba a los pacientes si podía estar en la consulta, la mayoría aceptaba aunque hubo 2 o 3 pacientes durante toda la rotación que prefirieron estar solos con su GP, muy respetable ¡¡¡por supuesto!!!. Ya me iban llamando cosas mi atención, por ejemplo la disposición de la consulta, que está hecha para escuchar al paciente. El paciente se sienta al lado del GP, sin mesas de por medio ni ningún obstáculo, para facilitar así el contacto visual, una comunicación fluida y en su determinado momento la exploración física; siempre siendo muy respetuosos con previo consentimiento del paciente. Al terminar la consulta, 2-3 minutos (utilizan para realizar el reporte muchas abreviaciones y siglas para realizarlo lo más rápido posible) para realizar el registro de la consulta. Me parece que esta forma de trabajo sigue los principios de realizar una medicina centrada en el paciente, sobre todo también por la disposición de escucha que está integrada en los GP al realizar una pregunta inicial: ¿en qué te puedo ayudar?.

Poco a poco fui integrándome con la rutina, me daba cuenta del nivel cultural de los ingleses, siempre preguntando sobre su enfermedad y dispuestos a recibir información de su GP, quien utilizaba a su vez una página dentro del sistema de salud pensada en el paciente con terminología básica para explicarles la enfermedad que tienen y principales recomendaciones para aliviarla, aparte de la prescripción.

Cuando alguna prescripción era demasiado costosa, se informaba al paciente de su coste para que se hicieran responsables de su buen uso (teniendo en cuenta que en muchos casos - niños, embarazadas, discapacitados- la prescripción es gratuita).

El tiempo de consulta son 10 minutos por paciente pero en muchas ocasiones se prolongaba porque cada paciente exponía dos o más problemas. Se le atendía sus inquietudes, claro advirtiéndole para que en futuras ocasiones pudiera solicitar más tiempo de atención si tuviese más de dos inquietudes para consultar con su GP.

Puedo decir que estas consultas se prolongaban más en la atención a pacientes con seguimientos de salud mental o cuyo motivo de consulta era ansiedad o depresión. Ellos expresaban su estado de ánimo y control de tratamiento demandando una escucha activa necesaria por parte de su GP, siendo la mayoría de estos pacientes jóvenes con una vida laboral activa.

También llama mucho la atención el hecho de que se atiende la consulta sin bata, además de no tener el fenómeno de “bata blanca” al tomar la tensión arterial. Pienso que es otra forma de ser más cercano a los pacientes, quienes van en busca de ayuda a la consulta por algún tipo de problema o inquietud y se encuentran con otra persona con conocimientos y habilidades para poder abordarlo y dar una solución.

Dentro de los servicios prestados sí que eché de menos al pediatra y al ginecólogo en la consulta externa ya que todo lo sigue el GP, adquiriendo un rol de mayor responsabilidad. Sin duda se está preparando para dar esta atención, pero cuando has conocido otra forma de actuación en España sí que llaman la atención estas nuevas responsabilidades.

Me encantó participar en la consulta programada una vez a la semana de cirugía menor, donde se realizaban resecciones de pequeños lunares, pólipos, cuernos cutáneos... de forma ambulatoria, enviando las piezas a patología para evaluar malignidad. Este día cambiaba un poco la rutina de las consultas y era muy provechoso e interesante.

Además de mi rotación por los centros de salud, tuve la oportunidad de visitar *St Christopher's*, el primer *Hospice* de cuidados paliativos fundado por *Cicely Saunders*. Fue una visita maravillosa, ya que poder descubrir toda una historia de los cuidados paliativos de la narración de una coautora como lo es *Mary Cox*, donde nos contaba con sus palabras toda una historia de vida, explicando cómo fueron desde sus inicios, valorando no solo atención médica sino humana, acompañamiento y abordaje interdisciplinar ante un paciente con necesidades paliativas. Toda una vida entregada a los enfermos, viviendo poco a poco una evolución de abordaje y una proyección a futuro increíble. Dentro de las instalaciones un jardín grande, hermoso, lleno de paz, con un estanque donde los peces de colores se movían al son del viento y del sol, donde se respiraba paz y tranquilidad que es lo que al final muchos de nosotros vamos buscando en la vida. Me di cuenta que los cuidados paliativos en España están muy bien organizados y que continuamos esa ideología de abordaje multidisciplinar e interdisciplinar, aunque por supuesto siempre hay muchos aspectos para mejorar y hacer nuestro trabajo siempre mejor.

Me encantó que dentro de las instalaciones había pintados en las paredes varios árboles y sus hojas eran nombre de los pacientes que habían estado allí; me pareció una forma muy simbólica de dejar huella y de dejar un recuerdo único.

Fueron 15 días de otoño vividos intensamente, reflexionando que también en verano vivimos algunas tormentas y en invierno hay verdaderos días de cielo azul, sol y una espectacular nieve que se refleja en nuestra mirada. En fin, las cosas se ven según nuestra forma de mirarlas.

Adelaida Mahecha Marroquín.
Médico de Familia. Madrid.