

Crónica de un adiós para siempre

Ramón Fernández Durán

Os había prometido una carta de despedida, sobre todo después de la gran cantidad de correos tan bonitos y cariñosos que he recibido de vuestra parte, que no os he podido responder individualmente. He estado pensando mucho estos días en qué es lo que quería decir. Me venía a la mente (y al corazón) un montón de cosas, y bueno, no sé, espero poder ordenarlas mínimamente y que cobren sentido al contarlas.

Cómo decidí abandonar el tratamiento después de una sesión de 'quimio'

Esa misma noche, bueno ya de madrugada, cuando me llevaban a la planta en la que iba a estar hospitalizado para recuperarme, iba pensando en todo eso, después de haber estado varias horas en Urgencias. Y en ese momento lo vi claro, y pensé que no valía la pena. Yo no quería algo así. Quiero vivir el tiempo que me quede, mejor dicho el que yo decida, con la mayor calidad de vida posible, dentro de un orden, para poder hacer las cosas que quiero. Entre ellas terminar algunos temas pendientes, pero también poder disfrutar de la vida, sobre todo con Ana, hacer quizás alguna escapada al cine con los amigos, darme paseos diarios, y algún extra más que luego os cuento, pero sobre todo tener tiempo para preparar la salida de este mundo en las mejores condiciones posibles, para mi y para la gente más cercana, dedicando también tiempo a despedirme de los amigos más próximos. Pensaba

El autor de este escrito falleció el 10 de mayo de 2011 por muerte voluntaria mediante sedación terminal. Por su actividad profesional y todavía más por su activismo social mantenía una gran red de amigos a los que tuvo al tanto de su enfermedad. Dos meses antes de morir les envió una carta, de la que hemos seleccionado los párrafos en que habla de las despedidas familiares, que resulta ser un modelo y vivencia de adiós definitivo.

que no le tenía miedo a la muerte, pues es un tema que llevo pensando sobre él muchos años. Siempre había deseado poder decidir cuándo era el momento oportuno para dar ese paso, y pensaba que era el último acto de libertad y dignidad que debe tener una persona. Nunca había pensado alargar inútilmente la vida, y sobre todo en condiciones de cada vez mayor dependencia y precariedad de calidad de vida. ¡Para qué vivir así! La verdad es que no me compensaba en absoluto.

Comunicando la decisión a mis seres más queridos

Una vez tomada la decisión por mi parte el asunto era comunicarla de la mejor manera posible a aquellos que más quiero. A la primera a la que se lo comenté, por supuesto, al día siguiente (pues todos estos pensamientos los tuve de madrugada) fue a Ana. Ya le había adelantado el día anterior a ella y a una hermana muy cercana, que estaba pensando en tirar la toalla, pero había sido de pasada. De todas formas, cuando se lo comenté no le cayó de sorpresa total, pues habíamos hablado en las últimas semanas sobre estos temas. Pero en cualquier caso, fue un palo para ella, aunque me dijo que lo entendía perfectamente y que me iba a apoyar en todo lo que decidiera. Fueron momentos muy emotivos, como os podréis imaginar, pero también muy bonitos, que nunca olvidaré. Luego, se lo fui comunicando a mis



Ramón, en la E.S. de Ingenieros de Caminos

hermanos, que como creo que os dije somos siete, bastante distintos, pero con una estupenda relación de respeto y cariño entre todos. Lo fui haciendo paulatinamente. Primero a mi hermana, Tito, la más cercana (aunque todos somos una piña), a la que ya le había adelantado algo el día anterior. Le afectó mucho también, pero me dijo que me apoyaba, aunque me expresaba también que necesitaba algo de tiempo para asimilarlo.

Perfilando cómo quería dar el paso de dejar de estar aquí

Luego lo fui hablando con el resto de hermanos, que aunque algo noqueados al principio, lo entendieron también y me transmitieron que me apoyarían. Ellos mismos se lo trasladarían igualmente a mis 21 sobrinos, ya todos mayores y padres y madres muchos de ellos (¡tengo 27 sobrinos nietos!), para decirles lo que había decidido el tío Ramón. Yo les quiero mucho a todos ellos, pero prefería que se lo comentaran sus padres.

Primero, quería ponerme en manos de la Asociación por el Derecho a una Muerte Digna (DMD), que preside el doctor Luis Montes, de la que me había hecho miembro hace algunas semanas, y con los que ya había hablado de este tema en general. Ellos me proporcionarían la forma de tener una muerte indolora para mí y lo más discreta posible para la gente más querida y cercana que quiero que me acompañe en

esos momentos. Asimismo, no quería que me llevaran a un tanatorio, una vez fallecido.

En el hospital, cuando le transmití a mi oncóloga la decisión que quería dejar el tratamiento de “quimio”, me miró algo sorprendida, al principio, pero luego me dijo que lo entendía. Me ofreció un tratamiento intermedio, con menos sesiones, más “suaves”, pero igualmente químico y con su toxicidad respectiva, y además con la dependencia de tener que ir semanalmente al hospital, uno o dos días, y someterme a análisis y pruebas adicionales. Lo decliné igualmente, y le comenté que si lo dejaba, lo dejaba de verdad, y que no quería en principio volver por el hospital. Le conté mis planes, y tuvimos una conversación extensa y rica. Le pregunté cuáles eran los riesgos principales que enfrentaba, y los plazos en los que probablemente se manifestarían, pues quería acotar el tiempo en que los podía controlar, para tener la mayor calidad de vida posible, dentro de un orden. Ella me recomendaba que me pusiera una sonda nasogástrica, para que los alimentos (preparados y elaborados para ser ingeridos por sonda) pudieran llegarme directamente al estómago, y así estar bien nutrido. Así que nada, le dije que me pusiera la sonda, y desde pocos días antes de salir del hospital estoy con alimentación nasogástrica. Igualmente la oncóloga me ofreció un tratamiento domiciliario del servicio de cuidados paliativos, para que éste pudiera hacer un seguimiento de la evolución de la enfermedad y atenderme en la medida de sus posibilidades, sobre todo en el tratamiento del dolor, que previsiblemente se iba a ir intensificando conforme progresara el tumor.

Visita a DMD

A la vuelta a casa de mi hermana, tras dejar el hospital, tenía todavía muchos temas pendientes por remarcar. Uno de ellos, muy importante, era el hablar con el médico de la Asociación por el Derecho a una Muerte Digna, que será el que me trate en mis momentos finales, administrándome la sedación necesaria. Le había conocido un día de pasada al visitar la asociación, pero no había charlado tranquilamente con él. Vino a vernos, pues Ana me acompañó en su visita, y estuvimos conversando sobre cómo había concebido yo el cómo podía ser ese día, y cómo lo veía él, para repensar en su caso esos momentos finales. Yo había pensado que quería que me acompañaran en ese día la gente más cercana y querida (Ana, hermanos y amigos muy íntimos), pues quería y me parecía muy importante estar acompañado en esas circunstancias. Y hasta le hablé de fechas concretas, y le conté también cuáles eran en principio mis planes en relación con los pasos posteriores. Me dijo que le parecía muy bien, que creía que lo tenía muy meditado, pero que a lo mejor tenía que ser más flexible en relación con lo de la fecha, no fijarla quizás tan claramente e ir viendo cómo evoluciona la situación. Aunque entendía perfectamente que no quisiera jugar a la ruleta

rusa de estirar innecesariamente una situación que se puede llegar a degradar rápidamente, llegado el caso. Yo le decía que a mí fijar mínimamente la fecha me parecía importante para situarme el coco en este tema, teniendo en cuenta también las cuestiones ya mencionadas de lo que quiero hacer hasta entonces. Pero tomé nota de lo que me decía y eso también me ayudó a establecer un lapso de tiempo en el que pueda tener lugar lo que estaba pensando, y que ya iría precisando más conforme pasara el tiempo y viera cómo evoluciona la enfermedad. Siendo probablemente en la primera quincena de mayo cuando tenga lugar la materialización de mi decisión, en algún fin de semana, pues me parece lo más adecuado.

La verdad es que el encuentro con el médico de DMD fue muy intenso también y esclarecedor, y a los dos (a Ana y a mí) nos pareció una persona estupenda de mucha sensibilidad para tratar de estos temas. Nos comentaba además que por mi carácter de enfermo terminal no habrá ningún problema legal, pues la sedación que él me va administrar la hacen en muchas ocasiones la gente de cuidados paliativos, aunque en una situación más desarrollada de la enfermedad. De hecho el equipo de paliativos cuando hablé con ellas la primera vez, y les conté mis planes, se ofrecieron a realizarla. Pero yo prefiero que sea él el que lo haga, pues además este servicio ofrecido por la asociación a sus miembros no está sometido a ningún horario, como es el caso en los equipos de cuidados paliativos que trabajan solo de lunes a viernes en horario laboral. Además, me apetece ayudar a promocionar su labor de concienciación y debate en torno a estos temas “delicados”, que se hurtan al debate político y ciudadano, aunque la muerte en una sociedad

como la nuestra está ahí, aunque se intenta ocultar su existencia. Me comentó también si quería dejar algún tipo de testimonio de mis decisiones y actos, pues eso siempre puede ayudar a impulsar un debate político-social que ayude a ir cambiando el marco legal e ideológico que condiciona y envuelve este tema. Hablamos de los avances al respecto que ha habido los últimos años, tanto a escala europea como aquí en el España, donde Andalucía es la comunidad que tiene una legislación más progresista.

Publicidad sin morbo

El gobierno se ha comprometido ahora a impulsar un nuevo marco legal, pero todavía está pendiente de concretarse. Y en ese sentido, el que haya testimonios como el que pudiera dejar yo, en concreto en mi caso nos decía, podía ser una ayuda para impulsar un debate político-social e ideológico muy necesario. Él comentó que nos podría poner en contacto con una periodista de EL PAÍS que ya había trabajado estos temas con ellos, muy sensible en el tratamiento de los mismos.

Después hablé con los hermanos que en principio lo vieron también como algo positivo. Y ya hemos tenido un primer encuentro con esta mujer, y esperamos ir perfilando más lo que nos gustaría que fuera el testimonio a dejar en las próximas semanas. Le comentábamos que lo que más nos apetecía es que se transmitiera en el testimonio la importancia del apoyo humano y colectivo en momentos así (es decir, no morir solo y sentirse arropado por todo tu entorno afectivo), la trascendencia de considerar la muerte también como parte de la propia vida, y sobre todo el hecho de que la muerte pueda ser también, y a pesar de todo, festejada.



“La verdad es que el encuentro con el médico de DMD fue muy intenso también y esclarecedor, y a Ana y a mí nos pareció una persona de mucha sensibilidad para tratar de estos temas”