

## Sí compañeros, soy médico y ex adicto

El autor, médico y ex adicto a los tranquilizantes, relata su experiencia en la clínica de rehabilitación Galatea de Barcelona. Con sinceridad y mucha responsabilidad, este médico anima a otros colegas enfermos a que pidan ayuda y se incorporen sin miedo al tratamiento que propone el Programa de Atención Integral al Médico Enfermo (Paime).

**Mario Fernández García (seudónimo) 21/10/2008**

Sí, soy médico y fui un adicto. Así es como cada mañana nos presentábamos a los nuevos compañeros recién ingresados en la Clínica Galatea de Barcelona, donde acudí a desintoxicarme. Y ahora, que he tomado plena conciencia de mi enfermedad, me atrevo a contaros mi experiencia en el Programa de Atención Integral del Médico Enfermo (Paime).

En ocasiones la letra os parecerá fría, tal vez escrita en la distancia; sin embargo, mientras os escribo las lágrimas me pueden, pero no sollozo. He aprendido a no hacerlo. Ahora que me he puesto el jubón de la ilusión, soy capaz de ver el bosque desde fuera.

Atrás han quedado los tiempos del "mañana lo dejo" y del "por una pastilla no pasa nada". Sin embargo, mis queridos amigos, sí que pasa; la mente se nubla, la conciencia se ensucia, y no somos dueños de nuestros actos.

Recuerdo con tristeza, pero con responsabilidad, aquel día en que en una guardia agobiado por el trabajo, atosigado por los pacientes y un tanto imbuido por la situación, pedí a un compañero una pastilla de las que él tomaba para "relajarse". Y en ese preciso instante comenzó mi adicción y mi enfermedad.

Pasó un tiempo y la situación se repitió, claro. Pensamos que no pasa nada, que posiblemente no ocurra nada por tomar un tranquilizante o una copa. Creemos que controlamos la situación, y no nos damos cuenta de que es la situación la que empieza a controlarnos a nosotros. De pronto, una noche, te dices: "Son las tres de la madrugada y mañana tengo consulta/quirófano a las ocho. Debo estar fresco, he de dormir bien y rápido. Al fin y al cabo, ¿qué me puede pasar si tomo algo para dormir? Además, soy médico y controlo las pastillas".

Es posible, compañeros, que algunos empecéis a sentir al leer estas líneas que la situación os es familiar. ¿Qué nos puede pasar por tomar esta pastilla o una copa?

No obstante, a mi alrededor y casi sin darme cuenta, la situación se deterioraba. Mis hijos me rehuían, mi esposa y compañera de viaje en esta vida comenzaba a rechazarme, y a mis padres les estaba lastimando, sin darme apenas cuenta de que me estaba fallando a mí mismo y de que me estaba destruyendo.

La decisión más trascendente en mi vida ha sido probablemente la de recurrir al Paime. Poco, o casi nada, sabía de este programa. Algo me había comentado algún que otro colega psiquiatra, pero lo hacían entre líneas, como si ellos tampoco quisieran darse cuenta de que había, y hay, un problema.

Aquella noche, en el andén del tren que me llevaría a Barcelona, mis padres y mis hermanos no se atrevían a hablarme. Yo lloraba, y antes de partir les di un abrazo y sólo me atreví a decir "lo siento". Durante el viaje estuve desorientado, no sabía muy bien qué hacía allí. Mi compañera de viaje trató de tranquilizarme.

Ya por la mañana me encontraba delante de un edificio que me recordaba a una casa de campo, a las afueras de Barcelona, y no sabía muy bien qué hacer. Fumé varios cigarrillos y, tras coger aire, le dije a mi mujer: "yo tocaré el timbre de la puerta y yo seré el que salga curado y cierre esa puerta".

Me recibieron con amabilidad en la clínica y me hicieron una entrevista larga, de esas que hacemos los médicos en una primera consulta a nuestros pacientes. Me dijeron que para preservar la confidencialidad de mis datos personales mi nombre ficticio era Mario Fernández García. El trato fue impecable.

Lo más doloroso fue despedirme de mi compañera en un pasillo. Un abrazo y de nuevo lágrimas. Después una enfermera me acompañó a la consulta y me pidió que me desnudara y orinara en unos tubos de ensayo. Yo nunca había estado ingresado en ningún centro sanitario, a pesar de que a lo largo de mi carrera había solicitado el ingreso de cientos de personas. Me sentía humillado por la situación, no sabía que antes de orinar en los tubos de ensayo debía recoger la orina en un frasco. La orina, que salía con dificultad, cayó por mis manos y fue a parar al suelo. No soy capaz de expresar sólo con palabras cómo me sentí en ese momento.

Me dieron una pastilla pequeña de color azul. Los primeros días no comía prácticamente nada. Estaba desorientado. Pronto comenzaron las entrevistas y las consultas con psiquiatras y psicólogos. Una mañana en el despacho de Victoria, mi psicóloga, le comenté entre sollozos todo lo que me estaba ocurriendo y le aclaré que yo no me llamaba Mario. Le faltó tiempo a aquella buena mujer para pedir a las enfermeras que especificaran en mis vasos y en mis platos mi nombre real. Digo en mis vasos porque en los recipientes donde servían las pastillas figuraba el nombre del paciente. Otro estigma más, pensaba, con el que convivir esos días.

### **Orden y disciplina**

Las normas eran estrictas. Nos levantábamos a las ocho de la mañana, con ducha e higiene personal obligada. Desayunaba en un comedor de paredes de colores suaves. Después, realizábamos nuestra primera terapia del día en grupo: el "buenos días", donde nos presentábamos y nos contábamos cómo había ido la noche, una pregunta obligada entre nosotros. Durante la mañana nos entrevistaban nuestros terapeutas. Les contábamos nuestros sueños. Hacíamos ejercicios de relajación, terapia de grupo para abordar adicciones, y también aprendíamos a controlar nuestros impulsos.

De repente, nos llamaba una enfermera y, con un vaso en una mano y una pastilla en la otra, nos pedía que la tomáramos, siempre bajo su atenta mirada, claro.

Por la tarde, en nuestras habitaciones, el tiempo pasaba rápido. Unos escribíamos, otros leían y me imagino que todos llorábamos. Allí se derraman muchas lágrimas. Los veteranos, los que llevaban por lo menos dos semanas ingresados, podían salir a dar una vuelta durante dos horas. De regreso era uso obligado soplar y orinar. Se entiende la desconfianza de nuestros terapeutas.

Así fueron pasando los días, repletos de aprendizajes, de preguntas, y también de dudas. Pero cada mañana nos presentábamos de la misma forma: "me llamo Mario, soy médico y adicto".

### **Huir de las tentaciones**

Todos los días nos recordaban que dependía de nosotros salir limpios y curados de la clínica. Curados sólo si nosotros queríamos, porque si fuimos libres para tomar la decisión de ingerir pastillas, esnifar cocaína o beber alcohol, debíamos ser igual de libres para huir de las tentaciones.

A lo largo del ingreso, mi familia vino a visitarme en tres ocasiones. Lo deseaba con todas mis fuerzas. Les abrazaba. Dicen que un niño cuando busca a Dios encuentra a su madre. Y es verdad. Aquel día era especial. Y con cariño les presentábamos a nuestros compañeros, que hoy son buenos amigos. Nos entendemos, nos respetamos y nos hablamos muy claro. Allí no existían las medias tintas. Todos estábamos enfermos y con el alma herida.

Allí dentro me repetía una y otra vez: mi vida está delante de un semáforo en amarillo, y de mí, sólo de mí, depende que la continúe en verde.

Después del alta he seguido los controles ambulatorios rutinarios con psiquiatras y psicólogos del Paime. Es cierto que el exterior sigue siendo tal vez hostil. Pero creo que muchas de esas situaciones tienen su origen en nosotros mismos, y que además, como médicos, no podemos flaquear ante un paciente. Si tomamos una pastilla o una copa, podemos hacer daño, a veces irreparable, a muchos de los que nos rodean. Pero sobre todo nos lo hacemos a nosotros mismos.

Ahora me levanto temprano, organizo mi tiempo, reflexiono, paseo con mis hijos y disfruto de las pequeñas cosas y alegrías que colman la vida.

Y si algo he aprendido es que a las cartas que nos da la vida, esa señora tan maravillosa que dicen que pasa mientras hablamos de ella, ahora juego yo, y no las pastillas.

Me gustaría lanzar un mensaje y dar un aviso a navegantes: pedid ayuda profesional; seguro que la encontraréis. Y tened esperanza: todos podemos curarnos.

**Diario Médico**