

¡EL EJERCICIO, ES SALUD!



Uno es médico, hasta con el ejemplo de vida que diariamente le muestra a los demás...



Un nuevo Galeno, se incorporó a nuestro *Staff* de médicos, en los consultorios externos de Clínica. Era Alejandro, un clínico con cinco años de recibido y una estatura de un metro con noventa. Y sin un gramo de grasa de más, en su cintura. Bronceado caribe en

el rostro y una flexibilidad y firmeza de pura fibra, en sus abultados músculos...

Era un envidiable Adonis – comentario embelesado de todas las secretarias y enfermeras - que lograba avergonzarnos como machos a todos nosotros, doce facultativos del sexo masculino, pobres víctimas y sobrevivientes de guardias prolongadas, obreros de catorce horas de trabajo diario de lunes a lunes, alimentados con las pizzas, empanadas y asados con que nos obsequiaban nuestros agradecidos y sufridos pacientes... Alimentos a los cuales regábamos, con automedicados y científicos planes de hidratación alternos: una botella de tinto y una de blanco, como dosis diaria. Nuestros abdomenes habían crecido vergonzosamente hacia delante, gracias a los mejores y más afamados productos de importación de los supermercados...

Alejandro nos apabulló de entrada. Desde el primer día, sus arengas demostrándonos los extensos y amplios beneficios del ejercicio aeróbico, lograron remordernos la conciencia, generando esa culpa estática del sedentario: - *¡Salgan a sudar sus toxinas, bolsas de grasas rancias...!* Nos repetía a cada rato. Prometimos salir a correr todos los días... pero – desgraciadamente -, siempre encontrábamos la excusa perfecta para no hacerlo. Seguimos comiendo y tomando como siempre, pero ahora con un poco de culpa. No demasiada. Controlada.

Él – impertérrito - llegaba todos los días a las seis y treinta de la mañana y salía solitario a trotar durante una hora, por el extenso parque que circundaba al hospital. Y por supuesto, todos los pacientes de Alejandro eran sermoneados, si acaso no cumplían con el aeróbico deporte: - *¡El ejercicio, es salud!* – proclamaba a cuatro vientos, con su palabra y con su ejemplo. – *Si no hacen ejercicio, van a quedar atrofiados, fofos y flácidos como mis colegas...* – les decía con razón, pero sin piedad para nuestros abultados rollos, que circunvalaban antiestéticos a nuestras sedentarias cinturas...

Pero un día gris – muy gris -, en el que había garuado durante toda la noche, algo muy extraño le sucedió a nuestro distinguido y espectacular colega. Un enorme y reciente pozo realizado en aquel parque - fiel testigo de la quema diaria de sus calculadas calorías -, lo aguardaba agazapado. Unos obreros municipales “apresurados”, no lo habían cercado ni señalizado. Alejandro, aspirando profundamente el puro y límpido

oxígeno matinal...no lo vio. Y súbitamente, esa enorme boca abierta en la tierra, se lo tragó. Desapareció de golpe, literalmente tragado por unas fauces malignas.

Una obesa bien obesa, de esas que precisamente él detestaba, intentó casualmente ayudarlo, pero no pudo. Fatigada y sintiéndose desfallecer, sin embargo llegó hasta la entrada de la guardia, reclamando alguna ayuda. Cuando una ambulancia llegó hasta el lugar del triste hecho, el primer diagnóstico fue categórico: fractura expuesta del fémur derecho. Pero cuando el paciente llegó a la guardia de traumatología y luego de las radiografías de rigor, el panorama que se planteó, era aún más sombrío: fractura expuesta de fémur en tres partes, fractura espiralada de tibia y peroné. Y todavía más, sospechaban la fractura de ambos cóndilos tibiales...

Tirado como un jarrón hecho añicos, sobre una desvencijada camilla, a medida que los pobres obesos y sedentarios médicos, íbamos ingresando al hospital, lo consolábamos con la menor dosis de cinismo que podíamos (es cierto que con una maldita y oculta sonrisita de venganza – *vendetta siciliana* -, la cual intentábamos disimular al máximo, procurando que no se notase esa, nuestra veta diabólicamente perversa y maliciosa... los alemanes, tienen una palabra que define exactamente a esa maliciosa alegría que nos producen, las pequeñas desgracias de las personas que no nos gustan)

Nuestros colegas traumatólogos, fueron categóricamente claros: tutores externos en el muslo y probablemente en la fractura espiralada. Pero en los platillos tibiales... temían que necesitase injertos. En síntesis: tres a seis meses de internación y varias cirugías. Un futuro negro... en el mejor de los casos.

A partir de ese día, Alejandro dejó de ser “titular” en el equipo de los médicos y pasó a jugar en el bando de los pacientes (aunque también de titular) Y todo, sin aviso previo, de ningún tipo. El ejercicio... es salud.

Arrancó su experiencia como paciente, desde la obligada posición en la camilla, observando pasar al hospital desde esa extraña posición horizontal. Así conoció los techos del viejo nosocomio, con sus agujeros y manchas de humedad, nunca antes apreciados ni vistos por él. Conoció como se ven las personas “desde abajo” – desde una horizontal camilla -, con sus panzas grandes y las cabezas chicas. Conoció la vergüenza de ser mirado en los pasillos por todos, como invalido...

Al paciente Alejandro, no le quedó ninguna duda del porqué del epíteto de “bestia equina”, con el que cariñosamente los pacientes, habían bautizado al camillero de la Guardia de Traumatología. Era un típico representante y descendiente de los míticos habitantes de Lugo, de Galicia. Su apodo, no podía ser otro que el de “gallego”.

El “gallego” tenía la rara habilidad y la pericia consumada, de no olvidarse de ninguna de las puertas del hospital mientras transportaba a sus pacientes, contra las cuales se esforzaba cada día, por chocarlas con gran ímpetu y con mucha fuerza. Ese día utilizó como efectivo ariete, a la pierna fracturada de Alejandro. Es el día de hoy y luego de muchos meses, que todavía se discute en nuestras charlas médicas, si a una de las puertas del ascensor, la alcanzó o no, a chocar... A las otras, no quedan dudas que jamás se olvidó de chocarlas.

El segundo Traumatólogo que lo examinó, destilaba años de experiencia. El único y pequeño inconveniente, fue que cuando examinó los ligamentos laterales, los cruzados y lo que aún quedaba de los pobres meniscos, crujieron con una intensidad tan atroz, que hicieron reventar al unísono, a ambos tímpanos del aterrado y doliente Alejandro...

Y luego de aburrirse de jugar con los restos de la pierna rota y fragmentada, al fogueado Traumatólogo no lo convencieron la calidad de las placas radiográficas, que acompañaban a la destruida anatomía de Alejandro. Ordenó repetir radiografías en el segundo piso, con mejores equipos de rayos y desde todos los ángulos posibles.

El camillero, en ese nuevo periplo recorriendo el hospital, también se esforzó por demostrarle sus habilidades. Manejando en *zig - zag* una desvencijada silla de ruedas, mereció por parte de Alejandro, ser rebautizado como la "Super bestia al volante". El conocimiento sagrado que las puertas del hospital, sobre todo las de los ascensores, tuvieron de la fractura de la pierna de Alejandro, solo podía compararse con la que tenían los traumatólogos. Además, Alejandro descubrió que la pared posterior de los ascensores, obraba de excelente freno cuando su pierna rota la chocaba, deteniendo a la desenfundada silla de ruedas en su alocada carrera.

¿Protestas? No faltaban. Pero no eran precisamente del asustado Alejandro, sino que eran proferidas por el "gallego". ¿Y contra que protestaba ese noble y fiel equino? Pues contra los noventa y dos kilogramos del médico, devenido ahora en paciente. Y contra el estado de los desequilibrados ejes y ruedas del vehículo interno hospitalario, que hace muchos años - posiblemente -, debió haber tenido sus rodajes bien redondos...

Como las horas avanzaban, el hospital estaba más y más concurrido a esa altura de la mañana. Entonces Alejandro conoció en carne propia, una más de las tantas torturas legales con las que el "gallego" obsequiaba a sus pacientes: el choque contra las piernas del personal que se detenía a charlar con el "transportador de ganado". Y hasta los interminables temas de conversación, llegaban a dolerle al propio paciente que escuchaba, más que los golpes propinados a sus fracturas: *¿Fuiste a bailar el sábado? ¿Y que pasó con la minita aquella? ¿Che, te pagaron el incentivado? ¡Boca e' lo mejor, boquita! ¡Grande Boquita! Son unos gallinas, los gallinas...*

Los gestos de los traumatólogos al examinar las nuevas radiografías, parecían una mezcla de asco, repugnancia, aversión y excelsos desagradados. Alejandro, no sabía si esos gestos estaban producidos por la mala calidad de las placas radiográficas, o por el desastre interno de la arquitectura de sus huesos maltrechos y desparrados. O por ambas cosas...

Lo invitaron a recostarse en la camilla de uno de los consultorios y cerró sus ojos. El último de los traumatólogos, le inspiraba una excelente confianza, por lo cual se entregó. La voz del médico impartía ordenes con precisión y eso, era un bálsamo que le permitía relajarse. Por un rato se tranquilizó - nada más -, pues cuando abrió los ojos, se encontró con la triste figura de un novato residente, muy ansioso y transpirado, al cual se le caían las gasas y compresas, mientras intentaba delimitar un pequeño campo quirúrgico. La anestesia local resultó agradable y Alejandro, quedó en el intermedio que separaba al sueño de la vigilia. Dijeron algo parecido a haberle extraído ciento cincuenta centímetros cúbicos de sangre, de algún fondo de saco... Cuando miró el frasco, le

pareció que se trataba de sangre, pero mezclada con grasa, pasto y mugre... y además, muy sazonada de toxinas sedentarias.

Y otra vez el “gallego” – perfecto cuidador de “autitos chocadores” en algún parque de diversiones – provisto de un adminículo demasiado parecido a una carretilla, lo eyectó directamente en la sala de yesos. Cuatro horas después del accidente, una pequeña valva posterior de yeso, le fue colocada en su destartada pierna. Recién entonces, habiendo demostrado que era suficientemente macho y resistente, Alejandro fue autorizado a ser arrojado y proyectado, sobre una de las camas de internación, en el piso de Traumatología. De saludable médico paso a paciente y sin gozo, por culpa de un maldito pozo...

Al principio, ni se movía en la cama. Hasta se pellizcaba, esperando despertarse de esa pesadilla. Pero poco a poco, empezó a mover sus ojos y comprobó que no estaba tan solo en esa sala. A su derecha, un viejo arrugado que parecía acercarse a los dos mil años de edad, dormía plácido. Uno de los enfermeros comentó al pasar, que a pesar de los mejores esfuerzos de todo el hospital, nunca habían logrado doblegar las ganas de vivir de aquel geronte.

A su izquierda, otro noble anciano aguardaba ser operado de la cadera derecha. Un mes antes, había sido operado de la izquierda, pero quedó tan conforme de la atención que le brindaron, que decidió caerse y romper la otra...

En la cama de enfrente a la suya, otro viejo de edad indescifrable, era un verdadero productor de materias fecales malolientes, que permanentemente perfumaban a ese ecosistema con sus “aromas del Cairo”. Mantenía alejados a todos los que no tuviesen algo verdaderamente importante que hacer, en esa sala...

Pasaron los días, las noches y los fines de semanas. Luego de kilómetros de tutores externos, hierros, alambres, tuercas y bulones. Luego de cientos de cirugías de injertos óseos y transplantes. Luego de todo eso y de mucho más... fue desarrollando un bonito síndrome de hospitalización prolongada, que alteró su irritada salud mental. Hasta se enamoró de una Caba de enfermería del turno de noche. Cuando se lo comentó al Jefe del Servicio, éste le respondió entre sorprendido y sonriente:

- *Usted, más que una consulta con el psicólogo, necesita una consulta urgente con el oftalmólogo...*

Las enfermeras nocturnas, eran muy robustas y simpáticas, por lo que ingresaban a la habitación como verdaderas trombas. El ruido súbito que producían, no solo despertaba a los pobres y padecientes enfermos, sino que hacía brincar a las gruesas cucarachas, obligándolas a guarecerse asustadas entre los pliegues de las sabanas.

La visita médica resultaba algo escasa, en cuanto al tiempo. Pero los galenos de guardia nunca faltaron a sus citas. Por ejemplo, durante el primer fin de semana largo, ingresaron a la habitación un total de siete médicos. El primero, el cuarto y el quinto médico, sumaron en total tres segundos y medio de permanencia en la sala, pues abrieron la puerta y siempre, repitieron la misma, idéntica y precisa pregunta. Era como una ceremonia ritual, trabajosamente aprendida y ensayada hasta el cansancio, pues decían:

- *¿Por aquí no está la enfermera, no?* – lo preguntaban al mismo tiempo que cerraban la puerta, con una precisión milimétrica y cronometrada, sin esperar la más mínima respuesta. Alejandro llegó a pensar que posiblemente eso, fuera un examen ultra - rápido de supervivencia, a la que sometían a los pacientes para comprobar su estado psicofísico...

El segundo y el tercero de los médicos, simplemente abrieron y cerraron la puerta, con una velocidad extrema, denotando años de aquilatada experiencia en ese tema. La sexta – se trataba de una médica – demostró inmediatamente su extrema inexperiencia en materia sanitaria, pues abriendo la puerta exclamó:

- *¡Uy! ¡Me equivoqué!*... - Claro que la velocidad con la que cerró la puerta fue en tiempo récord, evidenciando que le esperaba un gran futuro dentro de esas apacibles salas de internaciones

La actitud respetuosa y a la vez, humilde y tímida de Alejandro, lo llevó a que jamás pidiese un cambio de ropa de su cama. Aunque debía soportar estoicamente los permanentes retos de la monja, por no hacerlo. Esta última, posiblemente alguna razón tendría en sus interminables peroratas, pues él, estaba sumamente deprimido de encontrarse en ese estado y ni siquiera quería afeitarse... Nosotros seguíamos comiendo y bebiendo en los consultorios – a cuatro pisos de distancia de la cama de Alejandro -, brindando por todos los que hacen ejercicio.

Con el tiempo, hasta debió dar informes a los familiares, de los pacientes de su misma sala. Pero el resto de los parientes de las otras salas, una vez que se enteraron que él era médico, también venían a consultarlo y hasta debía darles el parte diario. Los enfermeros, no dejaban de consultarlo respecto a cuantas unidades debía darle de insulina, a los ancianos dulces que navegaban con cifras elevadas de azúcar. El grueso de los que alguna vez fueron sus colegas, ahora lo veían como a un perfecto apostata y traidor. Pero nosotros no. Y hasta le llevábamos chocolate y alguna lata de cerveza a escondidas... Lo habíamos perdonado.

Pero del proceso de “*cerdificación*”, Alejandro tampoco pudo escapar. Fue lento, pero muy seguro. Quiérase o no, el hospital siempre termina imponiendo sus rígidas reglas a todos los enfermos... Y así, aprendió a eliminar gases o eructos, a cualquier hora del día, incluso en el horario de visitas. Aprendió a orinar en el papagayo, en presencia de damas de alta alcurnia y de otras, que no tanto... A no ruborizarse por utilizar la chata, en presencia de madres que amamantaban a sus tiernos bebés... después de todo, no era cuestión de hacer oídos sordos al llamado fisiológico de evacuar el vientre, pues aquel siempre escasea en un postrado en cama.

Poco a poco, Alejandro acostumbró a sus oídos virginales, a todo tipo de ruidos que le brindaban la fauna y flora hospitalaria. Los flatos nocturnos eran un clásico, en todas sus variantes: estaban los firmes y seguros, los dudosos, los retumbantes, los cortitos y los bien prolongados (entre estos últimos, los interminables en todas sus versiones...). Otro ruido interesante, era el del tubo de oxígeno que se cae y queda largando su chorro de aire descontrolado, en el preciso instante en que el enfermo lograba conciliar el sueño. O el de la manguera del nebulizador, que explotaba justo cuando en la televisión, el asesino estaba por encontrar a la chica escondida en el ropero...

A los siete meses, Alejandro egresó del hospital. Lucía sus robóticos hierros y bastones, pero caminaba por sus propios medios. Y luego, la rehabilitación fue lenta, pero Alejandro perseveró con un férreo empeño. Días, semanas y meses de sudor... Tristezas y alegrías, por igual. Y poco a poco, empezó a ser él, nuevamente...

Hoy vuelve a trabajar, luego de un año de licencia. Afuera el sol de primavera, alegra los colores y eleva los espíritus, pero Alejandro ingresa a la sala de estar de los médicos, con un grueso paraguas.

- *¿Qué, está anunciado que va a llover?* – le pregunta sorprendida, la vieja secretaria de los consultorios.
- *No* – le responde Alejandro – *al paraguas, lo uso como bastón. Prefiero que me tomen por loco y no, por un pobre inválido...*

Uno es médico, hasta con el ejemplo de vida que diariamente le muestra a los demás...

