

¿Cómo dar la noticia?

# El papel del médico, entre el conocimiento y la humanidad

► El doctor Santiago Rojas explica su modus operandi para dar la noticia de un estado terminal al enfermo y a la familia

**NANA DE JUAN**

BARCELONA. «Hay que aprender a vivir con estrés e intentar fortalecer su aspecto positivo, porque si nos empeñamos en acabar con él, tan solo conseguiremos generar más estrés negativo», asegura el doctor Santiago Rojas, en una entrevista sobre su ensayo 'Desestrésate'.

Este médico colombiano, experto en cuidados paliativos oncológicos desde hace tres décadas, considera que el estrés es necesario para que las personas cumplan sus metas y alcancen sus objetivos en la vida, por lo que defiende su existencia.

Rojas ha aprendido cómo comunicar un diagnóstico médico al paciente sin aumentar su estrés, procurando que la persona asuma su enfermedad sin un mayor dolor añadido.

«Yo siempre intento que el ambiente sea acogedor, porque ese instante se graba en su memoria con todo tipo de detalles, procuro averiguar cuánto asimilará de lo que le voy a decir y también me preocupo de averiguar cuánto quiere saber sobre su enfermedad», comenta Rojas.

«También le hago previamente una descripción cronológica de su estado de salud comparando las pruebas existentes, respondo a todas sus preguntas y mantengo con él un compromiso de apoyo y seguimiento futuro de su enfermedad», subraya Rojas.

«Si este proceso se efectúa correctamente, la persona se encuentra mejor y tú sientes una importante gratificación personal porque, cuando uno acompaña a alguien en el dolor, su familia te está agradecida eternamente», remacha Santiago Rojas, que se formó en cuidados paliativos con el doctor Xavier García Batista, en el Instituto Oncológico de Barcelona.

«El estrés es uno de los procesos mal entendidos de la vida, porque no es más que la fórmula que la naturaleza utiliza para que afrontemos los problemas de supervivencia y de crisis», según

puntualiza el doctor Rojas.

Como el colesterol bueno y el colesterol malo, Rojas distingue entre el «estrés», el lado positivo del estrés, «que es un acicate para la supervivencia», y el «distrés», que abarca todos los aspectos negativos de esta alerta que afecta a nuestro organismo.

«Las personas con estrés» tienen más capacidad para desarrollar sus habilidades, ven las dificultades como retos, saben manejar su respiración y su tiempo y son capaces de agradecer su experiencia, ya que disfrutan con el aprendizaje», enumera el médico.

Con el estrés, la gente aprende también a valorar como positivas todas las condiciones de su vida, como el dinero o el trabajo, pero no las hace prioritarias en su existencia, sino que procura adquirir compromisos fundamentales, reflexiona el experto.

**VALORACIÓN DE PÉRDIDAS.** Para Santiago Rojas, los dos hechos más estresantes por los que pasa un ser humano son «la incapacidad para abordar y adaptarse a los cambios y la valoración que hace de las pérdidas», por lo que en su nuevo libro 'Desestrésate' (Zenith Editorial) propone herramientas para pasar del «distrés» al «estrés».

Los consejos de Rojas para acabar con el «distrés» pasan por que las personas aprendan a desarrollar más gustos y menos obligaciones y que aprendan a valorar lo necesario para que «la necesidad se convierta en un nuevo acto de disfrute».

El experto está convencido de que la mujer se estresa mucho más que el hombre en su etapa fértil, pero que el hombre, por el contrario, sufre más estrés a partir de los sesenta años, «cuando baja su capacidad sexual».

**Santiago Rojas**

Experto en cuidados paliativos

Procuro averiguar cuánto asimilará de lo que le voy a decir y también me preocupa saber cuánto quiere saber»

Si el proceso se hace correctamente, la persona se encuentra mejor y la familia te estará agradecida eternamente»