



## **Qué hacer y, sobre todo, qué no hacer al visitar a un enfermo**

**Tome nota para no ser ni inoportuno ni impertinente. Ajústese a lo que necesita el paciente.**

Visitar a un enfermo es una situación por la que pasan todas las personas en algún momento de su vida. Un familiar, un vecino, un amigo o un mero conocido pueden motivar este tipo de encuentros atípicos, frente a los cuales muchas veces no se sabe cómo actuar, a tal punto que muchos convierten equivocadamente el borde de la cama de un convaleciente en un sitio de reunión como cualquier otro.

El problema, dice César Burgos, presidente de la Asociación Colombiana de Sociedades Científicas, es que una visita de este tipo mal planeada o deficientemente llevada puede lograr el efecto contrario al de acompañar: complicar la situación de los pacientes. “Pasar por alto en una visita las medidas de higiene y aislamiento, promover estrés y hasta llevar comida restringida son factores que pueden cambiar el curso de una recuperación”, dice Burgos.

De ahí que es conveniente recordar las normas mínimas que hay que tener en cuenta a la hora de visitar a un enfermo, más ahora que los horarios y las condiciones son más flexibles que hace algún tiempo.

Para Rodrigo Córdoba, director del Departamento de Psiquiatría de la Universidad del Rosario, estas reglas deben extenderse a las visitas que se hacen en el domicilio de las personas enfermas, bajo la premisa de que la “solidaridad y la presencia, bien entendidas, promueven emociones positivas que ayudan en la curación”, remata el especialista.

### **Razones claras de la visita**

Antes de decidirse a acompañar por un rato a un enfermo, aclare con exactitud el motivo de la visita. Empiece por definir lo que usted representa para esa persona y sobre esa base defina el tipo de acercamiento, que puede ir desde simple cortesía hasta el compromiso pleno. Jamás se acerque por obligación o por curiosidad. Si no tiene ganas de hacerlo, no se acerque, y en ese caso utilice otro medio para manifestar sus deseos.

### **Conozca la enfermedad y la situación**

Es importante tener conocimiento mínimo del tipo de enfermedad que enfrenta la persona que va a visitar y su estado. Esto, para ponerse en sus zapatos y saber si ella puede sostener una conversación, reír, si está en condiciones de moverse, de comer o si, por el contrario, lo recomendable es hacer presencia y nada más.



Para esto puede indagar con los profesionales tratantes o con la familia sobre estas condiciones de manera veraz.

#### **No haga comentarios**

Toda visita a un enfermo exige una preparación anímica para enfrentar con calma los cambios que ha tenido, su estado y las características del mal que padece. Aquí resulta imperativo no preguntar por los vendajes, las suturas, las heridas, los aditamentos y los elementos de tratamiento que tenga el paciente. Hay que evitar exclamaciones, lamentos y frases distintas a las que proporcionan ánimo. Tampoco compare. Está proscrito todo comentario que haga referencia a enfermedades parecidas en otras personas, lo mismo que anécdotas con hechos personales que referencien casos similares o pronósticos inciertos. Recuerden que cada paciente es diferente.

#### **Jamás reproche**

Erradique frases como “yo le advertí”, “es que usted no se cuida”, “en algún momento le iba a pasar si seguía con...”, que culpan al enfermo de su situación. Parta del hecho de que nadie hace las cosas para enfermarse de manera voluntaria y que cualquiera puede pasar por situaciones que incluso se pueden evitar. Eso no ayuda y promueve sentimientos negativos en el convaleciente.

#### **Nunca olvide**

Pregunte siempre si su visita es bienvenida y si es el momento oportuno para hacerla. No entre de improviso a la habitación, ni lleve flores, lecturas u otros elementos sin preguntar antes si es posible hacerlo. No coma en el cuarto del paciente y menos pruebe los alimentos que se le suministran.

#### **No favorezca reuniones sociales**

La presencia de personas conocidas en torno a la cama de un enfermo no debe ser la oportunidad para iniciar conversaciones de corte social que se alejan de la intención primaria de acompañar. Tratar temas ajenos, exaltar encuentros, charlar y reír con altos niveles de ruido son señas de irrespeto y maltrato con el paciente. Llegado el caso, retirarse del cuarto e iniciar este tipo de conversaciones en otro espacio es una obligación.

#### **Conversación grata**

No le lleve problemas al enfermo, promueva charlas positivas, cuénteles cómo están las cosas afuera, hable de proyectos futuros en los que la persona esté involucrada, déjelo



# Sala de Prensa

expresar sus cosas, anímelo y sea siempre positivo. Muéstrese dispuesto a acompañarlo y a ayudarlo, ofrézcase para lo que considere y cúmplale.

## **Respete las reglas**

No pase por alto ninguna norma definida para los visitantes. Lávese las manos antes de entrar al cuarto, no lleve comida, cuando se requiera utilice la ropa y elementos para evitar infecciones, cumpla las exigencias de aislamiento, no entre más personas de las permitidas y pregunte si hay restricciones vigentes que no conozca. Este tipo de visitas no deben pasar de 30 minutos. 20 minutos es lo ideal. No se exceda.

## **No opine sobre tratamientos**

No se le ocurra cuestionar los tratamientos e intervenciones que la persona recibe. Mucho menos sugerir algunos o llevar medicamentos que a usted le parecen que pueden servir.

## **La cama no es una silla**

No se siente en la cama del paciente. Tampoco permanezca cerca de ella, mantenga una distancia que en lo posible impida que usted entre en contacto con ella. Recuerde que viene de la calle y puede llevar gérmenes que empeoran la condición. Tampoco dé la mano ni bese. Si usted no es una persona muy cercana absténgase de saludar de mano, besar, acariciar y abrazar al enfermo. Si es un familiar, consulte con el equipo tratante si puede hacerlo sin que represente riesgos.