

## Consejos de salud:

Lucinda Porter, Enfermera titulada, CCRC

*“A veces, una herida es el lugar donde nos encontramos con la vida por primera vez, donde llegamos a conocer sus poderes y sus modos de actuar. Cuando tenemos una herida, podemos encontrar una sabiduría que nos permita vivir mejor que ningún conocimiento, así como vislumbrar una perspectiva de nosotros mismos y de la vida que es auténtica e inesperada a un tiempo”. – Anónimo*

Este ha sido un año especialmente memorable para mí. Trabajar con pacientes infectados con el virus de la hepatitis C (VHC) crónica es una experiencia enriquecedora. Los pacientes que he conocido son inusualmente valientes. Y digo valientes, no temerarios. La valentía es seguir adelante a pesar del miedo en nuestros corazones. He visto a los pacientes sobrellevar los desafíos y tribulaciones de la terapia antiviral, del trasplante de órganos y del dolor y la muerte. He visto derramar lágrimas, pero éstas han sido superadas por el sonido de las risas.

Este año, entre los pacientes con el VHC con los que he trabajado, he observado más casos de respuesta sostenida al tratamiento con peginterferón/ribavirina que el año pasado. Es maravilloso presenciar la reacción de los pacientes cuando descubren que el VHC ya no es detectable en su cuerpo. Dar este tipo de “noticias” es un gran placer. Por desgracia, los resultados no son siempre los que todo el mundo desea.

A aquellos de ustedes que no respondieron a la terapia o que recayeron después de responder, o que no pudieron finalizar el tratamiento de peginterferón/ribavirina, quiero comunicarles que no deben sentir que han perdido el tiempo. No se arrepientan de los esfuerzos que han hecho. Puede obtener otras ventajas de la terapia antiviral aparte de la erradicación vírica sostenida. Se ha demostrado que los pacientes muestran una mejora histológica con o sin supresión total del VHC. Algunas personas que no responden al tratamiento o que recaen después del mismo aseguran que su calidad de vida ha mejorado después de la terapia. Necesitamos recopilar datos a largo plazo y hacer un seguimiento de estos pacientes a largo plazo, pero hemos comprobado que este punto muestra resultados favorables.

Puede haber otras ventajas aparte de la erradicación del VHC. Pregúntese qué es lo que ha aprendido durante este proceso. Aunque algunos aspectos positivos de la terapia antiviral no están aprobados por la FDA ni aparecen en la información del producto, una experiencia de tratamiento antiviral puede ofrecer conferir muchos beneficios. Puede enseñar sobre el amor y las personas importantes en su vida. Puede descubrir puntos fuertes y débiles que no conocía anteriormente. Puede llegar a apreciar qué valiosa es la vida.

No trate de dejar atrás inmediatamente esta experiencia. Dése todo el tiempo que necesite. Sea benévolo consigo mismo. Cuestionarse si hizo todo lo que estuvo en su mano o todo lo que debería haber hecho solamente tiene sentido si lo utiliza positivamente. Pero puede ser destructivo si lo utiliza para culparse a sí mismo sobre el resultado que obtuvo. El pasado no puede cambiarse. Sólo será útil si se analiza para cambiar el presente. Deje a un lado la culpa y los reproches.

Aquellos de ustedes que ya no sean VHC positivos, no deben olvidar sus heridas. No olviden dar lo que recibieron a quienes estén sufriendo en este momento. Aquellos de ustedes que estén planteándose el tratamiento anti-VHC o vayan a elegir otras opciones, deben centrarse en el proceso en lugar de en el resultado. La vida no es una meta, sino una serie de momentos. Como dijo James Thurber, “El secreto de la vida es disfrutar del paso del tiempo”.

Hay una diferencia entre estar curado y estar sanado. Para mí, es mucho más valiosa la sanación que la curación. El bacón puede curarse. La sanación es lo que se produce cuando abrimos nuestro corazón a todas las posibilidades.

Ahora que este año llega a su fin, me gustaría dar abiertamente las gracias a las muchas personas que han enriquecido mi vida. No hay suficiente papel en el mundo para enumerarlas a todas. Deseo mencionar de forma especial a mis familiares, amigos y colegas. Gracias por tolerar todas mis facetas. También quiero dar las gracias a mis médicos, en particular a Paul y Patty. Brian y Alan, ustedes me han regalado una perspectiva que nadie más podría haberme dado. Y por último, pero no por ello menos importante, deseo dar las gracias al *Redwood City HCV Support Group* y a todos “mis” pacientes. Ustedes me han enseñado el verdadero significado de la esperanza.

*Derechos de autor, diciembre de 2003 Lucinda Porter, y Hepatitis C Support Project / HCV Advocate – Reservados todos los derechos.*

*Se autoriza y se alienta a la reproducción de este documento siempre que se reconozca y mencione a la autora y al Hepatitis C Support Project.*