

VIDAS CON DOLOR

VIDAS CON DOLOR

EDICIÓN DE ANA CASTRO



**levanta
fuego**



Primera edición: octubre de 2021

Autoras: Marta Agudo, Ana Castro, Verónica Ferrer,
Marta Hoz Palacios, Leonor Pérez de Vega
Coordinación, edición y prólogo: Ana Castro

Diseño de cubierta: Münster Studio
Corrección y maquetación: Levanta Fuego
www.levantafuego.com

ISBN: 978-84-09-34067-5
Depósito legal: M-27913-2021

El contenido de esta obra puede ser distribuido, comunicado y copiado libremente, siempre que su uso sea no comercial. Para cualquier otro uso o finalidad, se ruega contactar con la editorial.

ÍNDICE

Nosotras, mujeres que nos levantamos. Prólogo	13
<i>Ana Castro</i>	
Momento mori.....	23
<i>Marta Agudo</i>	
El cuerpo en guerra.....	35
<i>Ana Castro</i>	
El dolorciario de María Dolores.....	49
<i>Verónica Ferrer</i>	
Es lo normal, mujer	61
<i>Marta Hoz Palacios</i>	
El dolor sí tiene nombre.....	75
<i>Leonor Pérez de Vega</i>	
Bibliografía y recursos.....	89

Para las rotas, las sufrientes, las dolientes,
las yacentes, las locas, las tristes, las histéri-
cas, las crónicas.

Para ti, que te levantas cada mañana, a pe-
sar de.

El dolor es importante: cómo lo evitamos,
cómo sucumbimos a él, como nos enfren-
tamos a él, cómo lo trascendemos.

AUDRE LORDE

**NOSOTRAS,
MUJERES QUE NOS
LEVANTAMOS**

PRÓLOGO

ANA CASTRO

Sobre el sufrimiento, nadie se equivoca nunca

ELISA GABBERT

El dolor nos iguala a todas: cicatrices, heridas, entrañas que intentan salir a flote, historias que nos definen y revelan cómo llegamos hasta aquí, quiénes somos. Cómo sobrevivimos. Somos nuestros fracasos y nuestros dolores, todo aquello que Cheryl Strayed cargaba en su mochila sin ser capaz de nombrarlo mientras recorría el Sendero del Pacífico en su libro *Salvaje*. Su dolor no eran solo las heridas de sus pies o la soledad del camino, era su historia.

A todas nos habita el dolor tarde o temprano en alguna de sus distintas formas.¹ Nadie puede protegernos de él ni absorberlo todo con una aspiradora y hacerlo desaparecer. El dolor no se destruye; se rumia, se aprende a

1. «La enfermedad es el lado nocturno de la vida, una ciudadanía más cara. A todos, al nacer, nos otorgan una doble ciudadanía, la del reino de los sanos y la del reino de los enfermos. Y aunque preferimos usar el pasaporte bueno, tarde o temprano cada uno de nosotros se ve obligado a identificarse, al menos por un tiempo, como ciudadano de aquel otro lugar». SONTAG, Susan: *La enfermedad y sus metáforas*.

vivir con él, se le sobrevive. Se transforma, pero no nos abandona. En la actualidad, la IASP (International Association for the Study of Pain) define el dolor como «experiencia sensorial y emocional desagradable asociada con, o similar a la asociada con, daño tisular real o potencial».² Yo prefiero quedarme con esta más sencilla y anticuada, de 1968: «El dolor es todo lo que siente una persona cuando tiene dolor»,³ que subraya su carácter subjetivo.

Cuando caemos en el dolor,⁴ ya sea físico, emocional, psicológico, psiquiátrico, mental, procedente del duelo o en cualquiera de sus formas, ya es tarde. Deja de haber un afuera. Nos absorbe el vacío, nos separa del resto, nos deja huérfanas de nosotras mismas y, si no tenemos cuidado, nos silencia. Este libro busca romper ese silencio y dar la palabra a aquellas que lidian con él diariamente. Sus voces son una muestra de un colectivo mucho más grande, son muchas las que faltan: las víctimas de la violencia machista (otra forma de terrorismo de Estado) y

2. VV. AA.: *The revised International Association for the Study of Pain definition of pain: concepts, challenges, and compromises*. Pain. 2020. DOI: 10.1097/j.pain.0000000000001939.

3. McCaffery, Mary Margo: *Nursing Practice Theories Related to Cognition, Bodily Pain, and Man-Environment Interactions*.

4. «Mi cuerpo dejó de ser una abstracción. [...] Era sangre y caca y pis y pus. Ardía y tenía náuseas y tenía fiebre y estaba débil. Yo era del cuerpo, estaba en el cuerpo. Era cuerpo. Cuerpo. Cuerpo. Cuerpo. Cuerpo.» ENSLER, Eve: *De pronto mi cuerpo*.

de abusos sexuales, las kellys, las mujeres con triples jornadas laborales por su rol de cuidadoras, todas las hospitalizadas e ingresadas en una institución de salud mental, las víctimas del terrorismo y de diversas guerras y sus supervivientes, las mujeres explotadas sexualmente, aquellas con cuyos órganos trafican, las mujeres dependientes y sus cuidadoras, las usadas como mulas, las secuestradas, las refugiadas o pendientes de asilo político, las maltratadas física o psicológicamente, las que se juegan la vida tratando de cruzar una frontera...

Sí, todas son mujeres. Nosotras no monopolizamos el dolor, pero el dolor sí nos monopoliza a nosotras y las cifras lo prueban. En España, el 17 % de la población vive con dolor crónico, según la Encuesta Nacional de Salud elaborada por el INE.⁵ El 68 % de las mujeres de España de quince años o más presenta alguna enfermedad crónica, con especial persistencia de enfermedades más frecuentes entre las mujeres, a excepción de hipertensión (20 % en hombres frente a 19,7 % en mujeres), diabetes (8,5 % en hombres y 7,1 % en mujeres) y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (3,3 % en hombres frente al 3,1 % en mujeres). Las principales enfermedades con especial prevalencia entre nosotras son: artrosis (23,5 %), dolor de espalda crónico lumbar (22,1 %), dolor de es-

5. Últimos datos publicados relativos a 2017 al término de la redacción de este libro.

palda crónico cervical (20 %), alergia crónica (17,2 %), varices en las piernas (13,7 %) y migraña (12,3 %), a las que hay que sumar el 10 % de mujeres que sufren endometriosis o adenomiosis y las afectadas de fibromialgia, no contempladas en los estudios actuales.

En lo relativo a la salud mental observamos la misma realidad: las mujeres refieren algún problema de salud mental con mayor frecuencia que los hombres, 14,1 % frente a 7,2 %. Cabe destacar la incidencia de la ansiedad crónica (9,1 % de las mujeres frente al 4,3 % de los hombres) y la depresión (9,2 % en mujeres y 4 % en hombres). A estos datos hay que sumar el siguiente: el 66 % de la población dependiente en España son mujeres, según la última encuesta de Discapacidad, Autonomía Personal y Situaciones de Dependencia.⁶

Esta radiografía muestra que las mujeres somos un grupo vulnerable en términos de salud por nuestro género y que necesitamos urgentemente más investigaciones y formación con perspectiva de género en medicina. Aunque la Ley Orgánica de Igualdad 3/2007 del 22 de marzo asegure la «igualdad efectiva de mujeres y hombres en todos los aspectos de la medicina», la realidad muestra una estampa muy diferente. La ley nos protege, pero la medicina no nos estudia, así que opta por medicarnos hasta la saciedad.⁷

6. La última publicada al término de la redacción de este libro es de 2008.

7. SUDJIC, Olivia: *Expuesta. Un ensayo sobre la epidemia de la ansiedad*.

Mientras, el dolor azuza fuerte: quema, pincha, sacude, hormiguea... Sensaciones que se topan con los límites del lenguaje, como ya señalaron Virginia Woolf⁸ y Susan Sontag⁹ y con profesionales sanitarios que han de describir toda una serie de términos únicos,¹⁰ pues la paciente solo puede recurrir a la metáfora porque nuestra lengua

8. «Contribuye, por último, a dificultar la descripción de la enfermedad en la literatura, la pobreza del idioma. [...] carece de palabras para describir el escalofrío y el dolor de cabeza. [...] Dejemos a un enfermo describir el dolor de cabeza a un médico y el lenguaje se agota de inmediato. No existe nada concreto a su disposición. Se ve obligado a acuñar las palabras él mismo, tomando su dolor en una mano y un grumo de sonido puro en la otra [...], de forma que al aplastarlos surge al fin una palabra nueva». WOOLF, Virginia: *De la enfermedad*.

9. «[...] Yo solo quiero demostrar que la enfermedad no es una metáfora». SONTAG, Susan: *La enfermedad y sus metáforas*.

10. «¿Han probado a buscar las palabras exactas para describir ese dolor, convertido en síntoma, que ayuda a los médicos a diagnosticar? El médico te lo ruega: "Tienes que ayudarme." A la vez tu mirada es una súplica y rebuscas dentro del baúl de palabras arrumbado en tu memoria. "Mi dolor es...". Nudo, corbata, pajarita, calambre, ausencia, hueco invertido, cucharada de aire, vacío de hacer al vacío, blanco metafísico, succión, opresión, mordisco de roedor, de pato, de comadreja, carga, mareo, ardor, el roce de un palo, una zarza ramificada dentro de mí, bola de pelusa, masticación de tierra, una piedra en la garganta o en la glotis o sobre un alvéolo, sabor a sangre y metales, estiramiento de las cuerdas de los músculos, electrocución, disnea, boca árida. Tengo tantas palabras que no puedo decir ninguna. Conozco bien el lenguaje y sus figuras retóricas. Pero soy tan imprecisa. No puedo explicarme y me da una taquicardia. Llego a las ciento setenta pulsaciones. Miro al médico al fondo de los ojos con la desesperación de una muda. No hay mentiras ni metáforas para expresar mi dolor». SANZ, Marta: *Clavícula*.

no va más allá del verbo *doler*. Esto conlleva un peligro para la credibilidad de las pacientes y para la propia vivencia de la enfermedad¹¹, mientras que la Escala Analógica Visual (EAV) o la Escala Numérica (EN) resultan insuficientes.

El testimonio de estas cinco mujeres —incluido el mío propio— podría ser el de unas «yacentes», según Virginia Woolf¹² mujeres que sucumben a su dolor y dejan que este las borre: mujeres que solo son su dolor. Sin embargo, a pesar de él, de cómo afecta a sus distintas facetas personales (laboral, social, económica, emocional, familiar, etcétera) y del enorme sufrimiento que conlleva, ellas, como Maya Angelou sostenía en su poema *Still I Rise*,¹³ se levantan —con más o menos dificultad, aunque a veces no deseen hacerlo—, pero se levantan. Nosotras elegimos levantarnos, porque, como diría mi abuela, des-

11. «El modo más auténtico de encarar la enfermedad —y el modo más sano de estar enfermo— es el que menos se presta y más se resiste al pensamiento metafórico». SONTAG, Susan: *La enfermedad y sus metáforas*.

12. «En cuanto nos vemos obligados a guardar cama o a reposar entre almohadones en un sillón y alzamos los pies unos centímetros sobre el suelo en otro, dejamos de ser soldados del ejército de los erguidos; nos convertimos en desertores. Ellos marchan a la batalla. Nosotros flotamos con las ramitas en la corriente [...]». WOOLF, Virginia: *De la enfermedad*.

13. «[...] desde un pasado enraizado en el dolor / yo me levanto / soy un océano negro, agitado y enorme, / manando y creciendo resisto a la marea. [...] Me levanto / me levanto / me levanto». ANGELOU, Maya: *Poesía completa*.

graciadamente en este asunto nos ha tocado la perra gorda. Nombramos el dolor —para que exista, para que se vea—, lo transformamos en poder¹⁴ y seguimos.

ANA CASTRO
Madrid, junio de 2021

14. «[...] Transformemos nuestro dolor en poder, nuestro victimismo en fuego, nuestra autocompasión en acción, nuestra obsesión por nosotros mismos en servicio, en fuego, en viento». ENSLER, Eve: *De pronto mi cuerpo*.