V Congreso Latinoamericano de Cuidados Paliativos

15-18 de Marzo

Buenos Aires, Argentina

Unos poemas Paliativos, simples y algo educativos

Eduardo Bruera, MD

ALCP

Asociación Latinoamericana de Cuidados Paliativos

INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR HOSPICE & PALLIATIVE CARE

Índice

Prólogo y dedicación

Evaluar para paliar

El doctor contra el dolor

Fisiopatología de la sintomatología

La fatiga es mala amiga

Paliación de la constipación

Comenzar a paliar

Confusión al final de la función

Un equipo? De qué tipo?

Ayudando escuchando

Prólogo

En esta simple colección he intentado resumir algunas recomendaciones simples que aprendí a lo largo de muchos años en la práctica de los Cuidados Paliativos. Siempre aprendí mucho de la poesía. Estas rimas siguen un poco el modelo (entiéndase que aquello es arte y lo mío no) del Viejo Vizcacha dando consejos a Martin Fierro, o las impresiones gauchescas de una noche en la opera del Fausto de Estanislao Del Campo.

Si esto les ayuda a recordar algún concepto a aquellos que se asoman a nuestros queridos Cuidados Paliativos, me sentiré completamente recompensado.

Estos simples versos de este rosarino
Son para el querido paliatológo latino
Otro rosarino mejor un día soñó
"Hasta la victoria siempre" y no triunfó
Como él, este rosarino sigue creyendo
Que una sola América sigue existiendo
Donde pobres y enfermos dignos vivirán
Y al final de su vida paliación recibirán

Eduardo Bruera
V Congreso Latinoamericano de Cuidados Paliativos
Buenos Aires, Marzo de 2010

Evaluar para Paliar

Cuando el dolor es de diez
Nocicepción pura no es
Busquemos otra razón
Que amplifica la expresión.
Una es somatización
Por carácter o depresión
Otra es desinhibición
Por delirium que es frecuente
Y también tenga presente
Que puede ser adicción

Esas son las tres razones
Que debemos despistar
Es importante evaluar
Siempre esas complicaciones
Que amplifican expresiones
Y cambian como tratar

No se dejen engañar
Por la apariencia ubicada
La persona delirada
Siempre intenta compensar
Sobre todo al iniciar
El síndrome confusional
Hágale el minimental
O aun el MDAS que es mejor
Para delirium hallar
Y con haloperidol tratar
Y debemos recordar
Que casi siempre al morir
El delirium va a ocurrir

La gente más de una vez
Expresa su sufrimiento
Como fatiga o dolor
Con intensidad de diez
Somatizar no es consciente
Pero es como mucha gente
Expresa su sentimiento
Cuando visita al doctor

Y nunca nos olvidemos
De evaluar con gran cuidado
Si hay historia de alcoholismo
O el paciente se ha drogado
La química compensación
Para quitar sufrimientos
Que en tantos otros momentos
Nuestro paciente intento
Y de dolor se quejo
Para que le prescribamos
Opioides y así aumentamos
Mioclonías y confusión
Constipación, sedación
Y más dosificación

Colegas ya me despido
Con mi recomendación
El poema de evaluación
Del paciente paliativo
Contiene mi vocación
profunda por ayudar
yo creo mucho que evaluar
Es nuestro mejor secreto
Para el cuidado completo
Del paciente paliativo
Y es el ético motivo
Para hacer la evaluación

El Doctor Contra El Dolor

El cáncer por el dolor
Asusta más que por la muerte
Que el dolor se trate bien y fuerte
No debe ser cuestión de suerte
Es nuestro oficio y honor

Los derivados del opio
Son lo mejor que tenemos
Y cuando bien los usemos
Ayudaran al paciente
A controlar las molestias
Teniendo clara la mente

Hidromorfona, morfina,
Hidrocodona, codeína,
Fentanilo, oximorfona,
Heroína, metadona,
El efecto es parecido
En cuanto a efectividad
Y también toxicidad
Aunque un profesor vendido
Con propaganda barata
Como liebre venda gata
Y te quieran confundir
Vos no lo dejes mentir:
Está bien clara la ciencia
En verdad no hay diferencia

Todos emesis pueden causar
Se debe usar metoclopramida
Pero en dosis regular
No solo antes de la comida
Para la constipación
Usar sena o más laxantes

Y ayuda al paciente saber
Que somnolencia va a haber
Pero que la sedación
Mejora en cuatro días o antes

Algún fármaco adyuvante
Puede aliviarlo bastante
Cuando no hay respuesta ideal
A este paquete esencial
Sobre todo si el paciente
Presenta algún componente
Neurálgico o incidental

Recuerde la radioterapia
También la fisioterapia
Y no olvide algún bloqueo
Si el dolor se pone feo

Y aunque todo venga mal
Acompaña a su paciente
Siempre que llega se sienta
La escucha y es optimista
Ese es el médico artista
Que todo puede aliviar
Armado con su paciencia
Aunque le falle la ciencia
Al respeto, tiempo y humor
Nunca les gana el dolor

Fisiopatología de la Sintomatología

La enfermedad terminal causa no solo dolores
También causa otros síntomas devastadores
Fatiga, anorexia, nauseas, ansiedad y depresión,
Disnea, insomnio, y al final, falla de la cognición
La razón de todos los síntomas, recordarlo no está mal
Esta siempre en el cerebro, es disfunción neuronal

La células enfermas sustancias segregan
Ya sean de riñón, hígado, pulmón o corazón.
Además esas células respuesta inmune inducen
Y así el linfocito y astrocito citokinas producen
Y todos a las neuronas por la sangre les llegan

Una razón para tanta sintomatología
Es que hay una común patofisiología
Cada síntoma tiene además contribuyentes
Como al dolor los nervios aferentes
Que traen nocicepcion, o a la anorexia
Contribuyen la depresión y la caquexia

En el futuro substancias podremos bloquear
que hasta el cerebro llegan para molestar
Pero aun hoy bastante podemos cambiar
Y así muchos síntomas bien controlar.

La Fatiga es Mala Amiga

La fatiga siempre esta
En el paciente paliativo
El moverse da temor
Y aunque lo pida el doctor
no es fácil ser más activo
Porque ella nunca se va

Aparece a la mañana
Enseguida al despertarse
Antes de desperezarse
A él ya se le va la gana
De sentarse y levantarse
Y aun menos de pararse
De vestirse, de lavarse
Y la comida prepararse

La causa primaria de fatiga
Tenga cáncer el paciente
O falla cardiaca o Sida
Es la inflamación debida
A químicos y citokinas
Que en la neurona se siente
Y eso rara vez se puede parar
Pero factores se pueden tratar
Que la pueden agravar

Si el paciente anda deprimido
eso si agrava la astenia
También el hipogonadismo
A veces hipotiroidismo
Y siempre el sedentarismo.
Pero aunque uno tenga anemia
Es raro que cause astenia
La eritropoyetina enemiga

Aumenta la mortalidad
Si se usa para la fatiga
Y esa es la pura verdad
Solo le queda una indicación
Y solo durante la quimio
Y es prevenir transfusión
Ojo con la confusión
que quiera meterle un dotor
Bien pagao pa la ocasion

El ejercicio si es bueno
También la psicoterapia
La luz natural un rato
A veces metilfenidato
O los corticosteroides

Hacia el final de la vida Se pierde la actividad
Ayudemos al paciente a aceptar esa realidad
Prescriba silla de ruedas y para el baño un banquito
Y hay que elevar la cama y el inodoro un poquito
Así mantiene función y confort el pacientito
Adaptarnos lentamente a la perdida funcional
Mejora nuestra calidad de vida cuando ya llega el final

Paliación de la Constipación

Para uno es constipación
Para otra es estreñimiento
Para el otro es no ir al baño
Para todos es tormento

Al final de nuestra vida
Parece hasta algo trivial
Pero jamás se le olvida
A quien sufrió de este mal

El abdomen se distiende
Hay nauseas y vomitar
La panza o la espalda duele
La enferma al médico suele
De anorexia protestar
Y por que pasa no entiende

Es normal menos frecuente
Y más chiquito ir al baño
Ya que es de menor tamaño
mi desayuno y mi cena
Dice engañado el paciente
Este error es una pena
Pero es aun peor el problema
Si el médico no entiende el tema

Se reemplaza diariamente
En el tubo digestivo
La capa superficial
Por otra y eso es normal.
Nuestra flora activamente
Se come lo eliminado
Y al final el resultado
Es nueva materia fecal

Importa la educación
De la esposa y el paciente
Para dejar bien presente
Que aun sin comer ni tomar
El intestino hay que evacuar
Y hay tomar los laxantes
Para prevenir cuanto antes
La horrible constipación

Opioides, sedentarismo
Pobre ingesta, confusión
Dolor en la evacuación
Contribuyen así mismo
A agravar la constipación

Bisacodilo, sorbitol, sena
Supositorios y enemas
Solos o en combinación
Solucionan los problemas
Y disminuyen la pena
Que trae la constipación

Dame Cicely dio la lección
Al comienzo de nuestra historia:
Que quede en nuestra memoria
Porque es una orden vigente
Para ayudar a la gente
Trate la constipación

Comenzar a Paliar

Muchas veces al paciente se lo comienza a paliar
Cuando la enfermedad de base ya no se puede tratar
Y es triste haber angustia y dolor por meses sufrido
Para el paciente y familia tanto tiempo perdido

Para la consulta paliativa el momento adecuado
Es fácil de calcular pero se debe enseñar:
Cuando un año de vida parece quedar
O cuando un ESAS elevado se ha detectado
Y con tratamiento de su médico no ha mejorado

Para recibir consultas tempranas
El equipo paliativo deberá con ganas
Al médico primario ayudar
Y su confianza y respeto ganar

Criticar el tratamiento de la enfermedad de base
Al paciente y familia mucho bien no le hace
Y el médico primario se resentirá
Y futuros pacientes no referirá

Recordemos que ni aun nosotros al enfermarnos
Con un paliativista querremos tratarnos
Siempre necesitaremos que alguien nos consulte
Por eso es importante que no se lo insulte!

Confusión al Final de la Función

Hacia el final de la vida se viene la confusión
Con falla cognitiva, alucinaciones, sedación
Agitación motriz, mioclonías y la desinhibición.
Nos va a pasar a casi todos antes de nuestra muerte
Hay que estar muy atentos pues si no pasa es por suerte

El delirium ocurre por sepsis o citokinas de inflamación,
O por fármacos combinados o quizás acumulados
tal vez por insuficiencia del hígado o del riñón,
Por invasión cerebral de tumor o de infección,
O alto calcio, bajo sodio o metabolitos creados
O en cardiacos y pulmonares falta de oxigenación.

El principal mediador del cerebro es GABA para inhibir
Y eso nos ayuda normalmente a prevenir
Que algo impulsivo podamos hacer o decir
En el delirium falla toda la función neuronal
El efecto como con el vino es de tipo global
Por eso hay desinhibición en la etapa inicial,
Sedación, coma y muerte en la etapa final

La expresión desinhibida de síntomas o emociones
Es causa frecuente de médicas confusiones
Y malinterpretada como dolor creciente
El aumento de dosis ocurre frecuente
Y eso el delirium solo va a agravar
Al más metabolitos tóxicos acumular

Cuando el niño de cinco años
Se cae en el supermercado
Llora, gesticula y al rato
Ya todo se le ha pasado

Si luego de hombre ya crecido
Se encuentra ahí mismo caído

Tendrá igual nocicepción
Pero no será llorón
Porque tiene inhibición

Pero victima de la confusión
Cerca del final de la función
Al irse la inhibición
Por el dolor del que ayer no se quejo
Hoy grito, gesticulo y lloro

Lo mismo ocurre con las emociones
Cuando el paciente más fácil expresa las frustraciones
La familia se siente culpable por no cumplir
La demanda agitada de Don Juan de a casa ir
Porque es su deseo antes de morir!

Familia, colegas y equipo debemos educar
Para que rápido el delirio podamos diagnosticar
El MDAS u otro test siempre hay que utilizar
Sobre todo si el paciente bien parece estar
Porque entonces rápido se puede ayudar

El tratamiento al paciente
Requiere de forma urgente
Cambiar la medicación
Tratar un síndrome séptico
Y siempre con un neuroléptico
Controlar la agitación

Cuando el niño de cinco años
Se cae en el supermercado
Llora, gesticula y al rato
Ya todo se le ha pasado

Si luego de hombre ya crecido
Se encuentra ahí mismo caído
Tendrá igual nocicepción
Pero no será llorón
Porque tiene inhibición

Pero victima de la confusión
Cerca del final de la función
Al irse la inhibición
Por el dolor del que ayer no se quejo
Hoy grito, gesticulo y lloro

Evitar al paciente estimular
Con luz, ruidos y al tocar
Ayudarlo a que se oriente
Con reloj, fotos o gente
Hacen que nuestro paciente
Este mejor controlado

Y un familiar educado
Sobre delirium agitado
Vera que la excitación
Ruidosa y el movimiento
No son horrible sufrimiento
Sino desinhibición
Y estará menos angustiado
En este difícil momento
Del fin de vida de su amado
Y su duelo será menos complicado

En Equipo? De Qué Tipo?

Los cuidados paliativos son un trabajo de equipo
Eso es cierto y como en futbol hay que saber de qué tipo
La médica y el enfermero son esenciales componentes
Pero para paciente y familia ellos no son suficientes

Hay muchas necesidades que debemos enfrentar
Con otros profesionales debemos colaborar
Muchos remedios caros, compleja terapéutica
Para eso ayuda mucho la farmacéutica
Por vivienda, transporte, dinero, y la mutual
Necesitamos siempre el trabajador social

Por toda la angustia existencial y espiritual
Es importante el trabajador pastoral
Por la pérdida de movilidad, tono y coordinación
El kinesiólogo es necesario para mantener la función
Por la ayuda a la actividad física y mental
Debemos tener el terapeuta ocupacional
Por la negación, depresión y ansiedad
El psicólogo para paciente y familia es una necesidad

Por la anorexia, y problemas de digestión
Debemos tener consejero en nutrición
Y otros miembros del equipo brindan colaboración
Masaje, acupuntura, musicoterapia, meditación,
mascotas, voluntarios, aromaterapia, relajación

Empiecen bien despacito
A atraer gente al grupito
No es fácil lo del equipo
Hay que ser siempre buen tipo
Compartir con humildad
Trabajar con seriedad
Siempre intentar escuchar

Antes de empezar a hablar
Y Debemos aceptar
Que un equipo ganador
Necesita entrenador
Que decida como jugar
Y si el equipo es perdedor
Al jefe se lo debe cambiar!

Ayudando Escuchando

Counseling dice el ingles
Pero aconsejar no es
Counseling es preguntar
Para poder escuchar
De nuestro enfermo emociones
Los temores y pasiones
Permitirle así llorar
Porque hablar del sufrimiento
Aclara su pensamiento
Y la angustia va a aliviar

A veces la familia cuestiona a la doctora
Porque la hizo usted llorar ahora?
Por eso debemos siempre explicar
Que sentarse y a la paciente preguntar
Le ha permitido a ella sacar
Las penas del alma y el lagrimear
Alivia como a un absceso drenar

Preguntarle a don Juan por sus temores
A él y al que pregunta le causan dolores
Como causa dolor drenar un absceso
Y don Juan y su familia evitan por eso
Hablar de sufrimiento, miedos y el deceso
Por eso siempre funciona mejor
Cuando el Counseling lo hace un doctor
Para que el paciente exprese lo que siente
Sin temor de hacer sufrir a su gente

Con experiencia y entrenamiento
Lleva pocos minutos sacar el sufrimiento
Y es de la práctica médica la parte
Que más que una ciencia es un arte.
Para el final Les dejo este feliz pensamiento:
Centeno me enseñó que Gregorio Maranion
Dijo que para el médico la silla es el mejor instrumento
Y como Carlos él era un medico campeón.