

## **Lo mucho que echaba de menos comer**

---

*Por José Manuel Otero de la Iglesia, San Sebastián.*

En junio de 2007, con 60 años, sufrí una caída fortuita mientras trabajaba en mi huerto. Fue una caída de lo más tonta, pero me di un golpe tremendo en la cabeza, sangré muchísimo y se me fracturó el cráneo. El término médico es “fuerte traumatismo craneoencefálico con hematoma subdural agudo fronto-temporo-parietal derecho”, que me drenaron de forma urgente mediante una intervención quirúrgica.

Como consecuencia del golpe y de la posterior intervención, tuve que pasar un mes en la UVI. Apenas podía moverme, ni mucho menos hablar, tenía un respirador... Cuando me dieron el alta no estaba mucho mejor, no podía mover la parte izquierda del cuerpo por culpa de una hemiplejía lateral, tenía que alimentarme por



una sonda a través del abdomen que comunicaba con el estómago, y respiraba a través de una cánula de traqueotomía. Me costaba muchísimo hablar, no podía vocalizar ni mover bien la lengua.

Me encontraba realmente mal, ya no podía hacer nada solo, mi mujer tenía que estar pendiente de mí todo el rato. Antes de la caída yo era una persona muy movida, trabajaba como albañil, y cuidaba de mi huerto. Estaba delgado, pero fuerte. Poco a poco, gracias a la rehabilitación y con muchísimo esfuerzo, fui recuperando la movilidad, más incluso de lo que los médicos pensaban. Pero seguía alimentándome a través de la sonda, con la cánula para respirar y sin poder hablar prácticamente. Y eso que el logopeda que me trataba me ayudaba mucho. Él me habló de la doctora Gemma Garmendia, me dijo que seguramente podría ayudarme con mi problema para hablar y para tragar, y en septiembre fui a su consulta en Quirón San Sebastián. Me hizo diferentes pruebas con rayos x para ver qué pasaba cuando tragaba, dándome comida y con una cámara para ver lo que pasaba por dentro. Cuando tuvo los resultados me dijo que podía ayudarme, pero que tenía que trabajar duro. Mi logopeda de Vitoria y la Dra. Garmendia se pusieron en contacto y así pude seguir con la rehabilitación del habla en Vitoria y comencé la rehabilitación de la disfagia, lo que me impedía tragar.



Durante los primeros meses aprendí a controlar la saliva, algo que antes hacía inconscientemente, como todos, pero que ahora me costaba un gran esfuerzo realizar. También me enseñaron a toser correctamente, algo que ya no podía hacer y a coordinar la respiración con la deglución y con la fonación. Poco a poco fui mejorando y me fui animando también después de unos meses muy malos tanto para mi familia como para mí. Dos meses después de empezar la terapia ya podía manejar las flemas y la saliva, algo que para la gente es normal pero que en mi caso era todo un logro. Ya no se me quedaban estancadas ni tenía que expulsarlas por el traqueostoma. Además podía hablar mejor, aunque me seguía costando un gran esfuerzo y, en general, me iba encontrando mejor, cogí algún kilo, que falta me hacía, y mi cuerpo se iba recuperando.

Llegó el momento de empezar a comer, y aunque sólo fuera durante la terapia eso era mejor de nada. Al principio parte de la comida se me iba al pulmón, lo que podía producir infecciones respiratorias, algo que no podía permitirme después de todo lo que había sufrido mi cuerpo. Echaba muchísimo de menos comer, porque me encanta, no somos conscientes de lo que significa poder disfrutar de los distintos sabores, de masticar, de tragar lo que comemos para alimentarnos hasta que no podemos hacerlo. Entre lo mal que me encontraba y el hecho de no poder



comer, durante muchos meses estaba enfadado constantemente, y lo pagaba con mi mujer, que es la que me ha estado cuidando todo este tiempo. Me emociono cuando me acuerdo de aquella época, lo mal que estaba y lo mal que se lo hice pasar a mi familia. Gracias a la sonda sobreviví, pero fue muy duro.

Paso a paso, iba comiendo más cosas y en enero de 2008, tras comprobar mediante fluoroscopia que el alimento ya no iba al pulmón, aunque seguían existiendo muchas alteraciones a nivel faríngeo y en la entrada del esófago, empecé a comer en casa, siguiendo las instrucciones de la doctora. Al principio, sólo puré y yogures y en pequeñas cantidades, por lo que tenía que seguir completando la nutrición mediante la sonda. Poco a poco, y según los resultados de las pruebas, empecé a comer también cosas secas y sólidas, que es lo que más cuesta. Me faltaba retirar la cánula de traqueotomía para poder respirar por la nariz. Además me estorbaba para comer, por lo que la Dra. Garmendia me propuso operarme. En mayo de 2008 me realizó una cordotomía posterior, que consiste en retirar parte de una cuerda vocal para dejar mejor paso aéreo. La intervención se realiza con láser CO2. Fue muy bien, y al mes me retiraron la cánula, por lo que ya podría respirar, comer y hablar casi normalmente. Después de un año ya no tenía que llevar el tubo en el cuello, ni tampoco la sonda en el estómago.



Todavía quedaba una operación, pero esta vez más sencilla. En agosto de ese mismo año la doctora me realizó una pequeña plastia cervical, con anestesia local, para disimular la cicatriz que la traqueotomía me había dejado en la piel del cuello. Mi vida ya era casi normal, después de más de un año desde la caída, gracias a los médicos, y a la ayuda de mi familia. No se me olvidará nunca todo lo que han hecho por mí y cómo, por ejemplo, la Noche Vieja del 2007, toda mi familia (mi mujer, mis hijas y mis yernos) cenaron puré por mí, porque era lo único que podía comer y no querían hacerme sentir diferente.

El primer año tras el accidente fue muy duro, lo pasé prácticamente en la cama y sin poder valerme por mi mismo, pero a partir de entonces mi vida volvió a ser prácticamente normal, algo que nunca hubiese imaginado. Seguí yendo a la consulta de la Dra. Garmendia de vez en cuando, pero ya no me hace falta. No puedo trabajar, pero sigo cuidando de mi huerto, salgo a bailar con mi mujer, y cuando ella se jubile queremos irnos a pasar los inviernos en Murcia, donde viven nuestras hijas con nuestros nietos.

