



PORTADA(*)

Serendipia

Montse Salgado Pineda

Fotografia

(*)Triada en junta de la CAMFiC d'Abril entre les fotografies i il·lustracions presentades.



Coordinació EXPRESSEM-NOS 2026

Jordi Mestres Lucero

Vocal de comunicació de la CAMFiC

Comunicació CAMFiC

correspondència: comunicacio@camfic.org

ISBN: 978-84-09-85889-7

Alguns drets reservats

(C) 2026, Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (CAMFiC).



Reconeixement-NoComercial-
SenseObraDerivada 4.0 Internacional
(CC BY-NC-ND 4.0)

Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement-NoComercialSenseObresDerivades 4.0 Internacional. La llicència es pot consultar a la pàgina web de Creative Commons.

- 01. Equipàs ACD BCN**
Belén E.M
- 02. Llums cap al tard**
Mònica Torres
- 03. Skyline Barcelona**
Benilde Fontoba
- 04. Desxifrant l'essència**
Sandra Audi Lapiedra
- 05. La punta del iceberg**
Natalia Pavone
- 06. Tot el que queda**
NFL
- 07. Mirem-ho des d'un altre punt de vista**
Anna C M
- 08. Estic viva**
Marineus Puig García

09. **Mister mike**
Grisel Marín
10. **Cel Rogent...**
Jordi Mestres Lucero
11. **Amélie Bouchon se cortó el pelo**
Montserrat Romaguera
12. **Què hi és, el Dani?**
Sofia Marin
13. **Ulls que parlen**
Isabel S-O
14. **Retrat**
David Pelufo Salmeron
15. **Aprenent a escoltar**
Daniel Bron

**16. Mingo. Aquello que se ve
pero no se dice**

Daniel Bron

17. Salut

Miquel A. Martínez Adell

18. Primavera

Isabel Condomines Feliu

19. On tu trepitjes

Ander Burgaña

20. Serendipia

Montse Salgado Pineda

21. Gritar en la grieta

Celia S.

22. Sorra a les sabates

Montse Verdú Arnal

00

Expressem-nos!

Antoni Sisó Almirall

President de la Societat Catalana de
Medicina Familiar i Comunitària

La medicina de família és, per definició, una pràctica profundament humana. Acompanyem persones al llarg de la seva vida, escoltem relats de vulnerabilitat i fortalesa, i sovint sostenim silencis que pesen tant com les paraules. Tanmateix, en el dia a dia assistencial, no sempre hi ha lloc ni temps per cultivar aquelles dimensions més íntimes, emocionals i creatives que també ens habiten com a professionals i com a persones.

Aquest llibre neix d'aquesta necessitat: fer visible allò que sovint queda als marges. Les imatges i fotografies que el conformen no són només obres artístiques; són mirades entrenades en l'observació, sensibilitats afinades pel contacte constant amb la vida real. Metgesses i metges de família que, a través de l'art, troben un espai de respir, de reparació i de sentit. Crear és, en molts casos, una manera de cuidar-se per poder continuar cuidant.

Les arts en salut ens recorden que el benestar no es construeix únicament des de la tècnica o el coneixement científic, sinó també des de l'expressió, la bellesa i l'emoció compartida. Aquest recull posa en valor la creativitat que batega dins de la nostra especialitat i reivindica l'art com a llenguatge complementari de la medicina: un llenguatge capaç de transformar mirades, generar connexió i obrir espais de reflexió.

Convidem qui obri aquest llibre a aturar-se, observar i deixar-se tocar per aquestes imatges. A reconèixer-hi no només talent artístic, sinó també una manera d'estar al món i a la professió més plena, més conscient i profundament humana.

01

Equipàs ACD BCN

Belén E.M

Una mica del gran equip de professionals
d'Atenció Continuada de Barcelona

Dibuix/il·lustració



02

Llums cap al tard

Mònica Torres

Fotografia feta el 5 de gener a Cornudella de
Montsant després de la nevada

Fotografia



03

Skyline Barcelona

Benilde Fontoba

Basada en l'observació directa de l'entorn urbà. La línia contínua i expressiva sintetitza l'arquitectura mitjançant un llenguatge gràfic personal. Els acurats selectius i els contrastos generen profunditat sense recórrer al color. La composició panoràmica equilibra espontaneïtat i estructura formal. El resultat proposa una interpretació dinàmica i contemporània del paisatge urbà.

Dibuix/il·lustració

Tècnica d'urban sketching: amb retolador negre sobre paper.



BARCELONA
DESDE
EL BUNKER
DEL
CARNEL
Beni Fontoba
14 Julio 2018

04

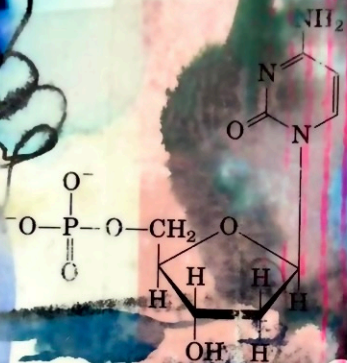
Desxifrant l'essència

Sandra Audi Lapiedra

Aquesta obra explora la intersecció entre la ciència i l'emoció, utilitzant la bioquímica com a llenguatge estètic. A través d'una combinació de collage, aquarel·la i traços gestuals, l'obra fragmenta la rigidesa de les estructures moleculars —en aquest cas, un desoxirribonucleòtid— per integrar-les en un flux orgànic de color i forma. La peça qüestiona com la freda precisió de la biologia esdevé, en essència, una forma d'art en si mateixa, on la vida no és només una suma de unitats químiques, sinó una experiència plena de matisos i incerteses. És un homenatge a la bellesa oculta rere la complexitat cel·lular que ens defineix.

Dibuix/il·lustració

Collage sobre paper amb aquarel·la, tinta i fragment de text científic.



(a) Unidades de desoxirribonucleótido
libre a pH 7.0. En el DNA se
encuentran G, T y C, y en ocasiones
U. En forma libre, estos
nucleótidos se denominan dAMP, dCMP,
dGMP y dUMP.

Desoxicitidina

05

La punta del iceberg

Natalia Pavone

Cuando ves la puerta cerrada y sala de espera vacía;
eso no significa que no esté haciendo nada...
hay cosas más allá de la visita. Muchas más.

Dibuix/il·lustració

¿QUÉ TE CUESTA VISITARME
SI ESTÁS AHÍ SIN HACER NADA?



VALORANDO ALERTAS
DEL DÍA

RENOVANDO RECETAS

VIENDO RESULTADOS
DE PRUEBAS

HACIENDO LLAMADAS

RESPONDIENDO CONSULTAS
ELECTRÓNICAS

VALORANDO BAJAS Y
PROPUESTAS DE ALTA

REDACTANDO INFORMES DE SALUD

VALORANDO PRE-ALTAS HOSPITALARIAS

TRIANDO VISITAS A DOMICILIO

RECLAMANDO
DERIVACIONES
RECHAZADAS

06

Tot el que queda NFL

Relat breu d'un dia a consulta.

Relat breu

El voleiar desordenat de les fulles pel vent reflectia amb exactitud el meu ànim: lleuger, fràgil, desordenat.

Només la calidesa dels rajos de sol d'hivern que s'escolaven entre els edificis i m'impactaven de cop a la cara em recordaven que la pau i el benestar són possibles... i fugaços... en aquesta tarda de divendres d'hivern...

—Geni, mira'm aquests peus, sisplau. No milloren gens. Recorda que va estar dues vegades ingressat pel mateix i una a l'UCI...

—Vaig! Em giro, encara amb el sol a la cara, i torno a entrar a la consulta

—Amin, ja et poses el tractament? El permanganat primer i el ketoconazol després. No dormis amb mitjons. Et donaré el mateix que la crema però en pastilles, una al dia. Vine dimecres. Tens un forat, Ana? Ho mirem totes dues.

La vibració del mòbil a la butxaca m'ha recordat que havia de signar online l'assegurança del pis de lloguer nou, d'aquí dues setmanes...

«Mama, demana'm hora per la làser, sisplau.» D'acord, whats de Toni, la tercera de quatre.

—Doctora, no m'ha trucat encara i fa una bona estona que espero...

—Perdona, Luisa, deixa'm revisar la llista... Ui, tenies visita ahir... em sap greu però ja veus com està la sala, millor demana hora per un altre dia, si us plau...

—Ai, quin cap el meu... però ahir em van dir que vingués avui, segur.

—Doncs sí que ho sento, Luisa, demana hora un altre cop i millor que t'ho escriguin...

—Passa, Albert

—Hola, seré ràpid, és només per la baixa del dia 22, que em trobava malament i no vaig poder anar a treballar, ja ho veus, el típic d'aquests dies, una grip intestinal.

—On et van visitar? No veig l'informe del CUAP ni de l'hospital... vas anar per mútua?

—No, no, què va, per no venir, que sabia que estàveu saturats, vaig esperar que em passés però no vaig anar a treballar i ara em demanen la baixa. Ara ja estic bé.

—Però Albert, és 9 de gener... i no tinc cap rastre teu enlloc. I si els tingués tampoc podria fer-te la baixa... si escau, és màxim amb 7 dies d'antelació...

—Ah! I ara què faig? M'acomiadaran!

—A veure, Albert, que ja t'has agafat baixes abans com per saber com va...

—No, de veritat que no ho sabia.

—Doncs me n'alegro que estiguis bé, tant de bo no la necessitis, però recorda com funciona... Perdona, he de contestar...

—Geni, no et podem donar el dia lliure que demanes dijous perquè no sou prou gent a la tarda, mira de demanar un canvi...

—D'acord, gràcies...(I d'on trec jo el dia per tornar el canvi...?? Del mateix lloc d'on trec les hores que no tinc, suposo. Brrrr... si cap

dels grans pot, hauré d'anul·lar el transport dels mobles per entregues d'Ikea...

—Hola Francisco, com estàs? I la teva dona?

—Doncs esperava la trucada pel resultat de l'ECG i no sé si m'has trucat, però no sé res.

—Ah, reviso... Doncs no, però tinc apuntat que no vaig veure res que expliqués la teva sensació de palpitations en girar-te cap al costat esquerre al llit...

—Podries haver trucat... ho he estat esperant tot el dia.

—Ho sento. No, no et dono informe de l'ECG. El registre el tens penjat al LMS i el pots ensenyar al teu cardiòleg de la privada.

—La meva dona està fatal de la cama i enfadada perquè no va poder caminar gens per Praga, 4 dies que hi hem estat... 2 no ha sortit de l'hotel i els altres 2 s'ha assegut a tots els bancs... a més està molt maldestra, porta un blau a la cama de l'última caiguda... la trauma de la mútua li ha donat Enanplus que li va molt bé, em demana que li facis recepta.

—Caram, sí que ho sento... però la teva dona pren medicació per la depressió i la HTA i amb les caigudes que té no és adequat que prengui Enanplus, que és un bon medicament, però no per ella...

—Doncs fes-me'n una que en deu una a la farmàcia i dona'm una altra cosa.

—Doncs veuràs, no et receptaré res amb què no hi estigui d'acord.

—Però amb el que val i el poc que cobrem, hi ha altres companyes seves que ho recepten, ens ho ha dit el farmacèutic de tota la

vida.

—Sí, ho sé, però no ho receptaré. Si vols et puc aconsellar un altre medicament. Pidging.

—Geni, ja tens les fotos penjades.

—Gràcies, Marta!

—Hola doctora, avui vinc sense la meva mare, ens ha portat de bòlit aquestes festes... Li porto els informes de l'hospital d'Osca, el San Jorge, no sé si el coneix... Va començar a dir coses estranyes del poble i que veia els rucs a prop del riu i el meu pare, vam trucar al metge, un noi jove sud-americà molt maco que li va fer una tira d'orina i va dir que tenia infecció i li va donar tractament, i l'endemà estava pitjor i més agitada, va caure i es va trencar el fèmur... I la vam portar a l'hospital, on ja la van operar però gairebé se'ns queda de tan malament com ha estat... ara ja a casa més tranquil·la però dorm tot el dia... A veure quan pots passar a veure-la.

—Caram, Nati, avui divendres ja no tinc temps, la setmana que ve hi passo; us truco abans d'anar-hi.

—Moltes gràcies; ja deixo a les noies de baix els informes perquè els escanegin.

—Gràcies, Nati.

A veure si puc signar un moment l'assegurança del lloguer... Vaja, data de naixement incorrecta... brrrr. Ah, ja puc demanar al COMB l'ajuda econòmica puntual per mare dependent... ho faig un moment i ho envio... vaja, no tinc l'IRPF del 2024... Escric un moment al Javi a veure si me'l passa...

—Geni, fes-me la pauta del Sintrom d'en Germán, va estar amb antibiòtic i cortisona i està a 5,2.

—Vaig!

—Hola Laura, endavant, com estàs? Com han anat les festes? Els nens bé?

—Bé, gràcies, han estat amb el seu pare per Nadal i amb els meus pares i amb mi per Cap d'Any. Com que tenia descans de quimio, bé, he pogut menjar torró sense vomitar-lo.

—Que bé. T'imprimeixo el part i et veig d'aquí un mes

—Geni, baixem al Trébol, et demano un cafè?

—Gràcies Asun, espera, baixo amb tu.

La tornada a casa en ferrocates amb l'abric cordat fins al nas, la llum tènue dels fanals i la decoració ja caduca del carrer murmura tot el que no he fet: l'ajuda per a la mare, el làser, el lloguer... Ni he demanat el canvi de torn ni m'he apuntat el domicili de la mare de la Nati... A veure si me'n recordo de programar-la aquest diumenge de guàrdia al CUAP... Sort que la Laura i en Germán estan millor...

07

Mirem-ho des d'un altre punt de vista

Anna C M

Quan les mans que fan RCP les tens a sobre...

Fotografia



08

Estic viva

Marineus Puig García

Aquesta poesia l'ha vaig escriure l'estiu del 2020, mentre estava en un camping gaudint de la natura a les 8 del matí. Va ser l'any del COVID. Jo estava de vacances, era infermera en un CAP, directora adjunta i havia estat molt malalta per covid, de fet en aquells moments després de 5 mesos d'haver agafat el covid continuava amb símptomes i inhaladors de cortisona.

Aquesta poesia és una exaltació a la vida.

Poesia

Dia, dia, dia
La nit s'acaba
i el dia s'aixeca
Les campanes sonen
Un, dos, tres...
Com sona el meu cor
Pupum, pupum, pupum
Perquè estic viva.

Dia, dia, dia
La foscor s'acaba
i el dia s'aixeca
El meu cor es desperta
El cel està ple de núvols
Però preciós malgrat tot
Els núvols amaguen el sol
Però no dubteu que està allà
Amagat, esperant a ser descobert
Esperant a poder-me calentar
Per calentarme el cos, l'esperit
Per fer-me oblidar el fred i la foscor
A fer-me sentir viva
Perquè estic viva!!!!
Siiii, ESTIC VIVA!!!
Siiii, i em sento VIVA!!!

09

Mister mike

Grisel Marín

Hombre misterio, suspicaz y nervioso.

Dibuix/il·lustració
Elaborat amb retoladors



10

Cel rojent...

Jordi Mestres Lucero

Observar l'entorn per descobrir que hi formem part...

Forografia

Canon EOS Digital REBEL XSi, 44mm, 1/30



11

Amélie Bouchon se cortó el pelo

Montserrat Romaguera

Relat breu sobre emocions.

Relat breu

A L. de C.

Una mujer que se corta el pelo está a punto de cambiar su vida

Coco Chanel

Amélie Bouchon se cortó el pelo para no tener que cortarse las venas.

Amélie Bouchon se cortó el pelo y las tijeras del experto peluquero, como afilada guillotina durante la revolución francesa, arrebataron mucho más que su tupida melena, liberando ocultos secretos camuflados entre mechones en una lluvia de mil caóticos recuerdos archivados meticulosamente como un panal de abeja.

Su bruna y tupida tela de araña se desprendió como las cortinas del salón.

Tomó la decisión definitiva en un museo. Visitando la exposición temporal en el Carmen Tyssen de Málaga, dedicada a las mujeres fatales en el arte moderno un Sabat de primavera, entre Purim y Pascua. "Del eterno femenino a la nueva mujer 1880 - 1950" rezaba el eslogan publicitario.

Y mientras contemplaba cuadros de las divas de Julio Romero de Torres, Picasso, Dalí, Anglada-Camarasa, Zuloaga, Klint o Modigliani se sintió tu musa. A la vez mujer cautivadora y perversa, pecado y cordero. Referente de emancipación y libertad. Poseedora de una atracción mágica y fatal hacia ti, su víctima masculina y de sí misma.

Mujeres empoderadas, libres, desinhibidas, avanzadas a su tiempo, bandera de la Belle Epoque. Antagonistas del modelo de feminidad burguesa y recatada, encorsetadas física y metafóricamente. Charme y glamour.

De nuevo se sintió tu imán. Entre la anarquía y el caos, el miedo al rechazo o a la soledad.

Amélie Bouchon quiso desprenderse de su pasado y de ti. Cortar amarras para recuperar la supuesta libertad que nunca tuvo. Sus ingenuas trenzas infantiles, perdieron brillo y atractivo hasta convertirse en nidos tóxicos e irreversibles de mentiras y silencio, de ramas secas donde sólo anidan los cuervos de brillante plumaje negro azabache. Su lastre. Tu rastro.

Su pelo, el vulnerable junco entre la bruma del pantano y también la palmera datilera en tu oasis. Vínculo frágil y paradójicamente complicidad consolidada. Cabello de terciopelo que peinabas con los dedos de las manos como una tierna hoja de higuera y adornabas con flores silvestres después del amor furtivo en los prados estivales.

Fuiste la levadura de su vida. La amasaste con ternura y pasión, diste volumen a lo mejor de ella y la quisiste . Pero tu cobardía final la convirtió de nuevo en pan ácimo y aunque el amor ya no cotice en la bolsa emocional de tus sentimientos, no podrás evitar que ella te aprecie, te desee o te ame en silencio y que al mirarse en el espejo de cuerpo entero vestida de negro, afloren lágrimas

al no verte detrás suyo con intención de abrazarla por la cintura y susurrarle al oído oliendo su floral y sensual perfume francés.

En un gesto higiénico y reparador, un símbolo de limpieza y un intento de recuperación de la pureza primitiva, Amélie Bouchon concluyó que el amor es un campo de minas y abrazó con fuerza al llegar a casa su ejemplar de “Quizás en otro lugar” de Amos Oz que contenía un punto de libro traidor en una página estratégica de la novela , un regalo tuyo envenenado:

“Si las cosas van bien, será señal de que el amor es mucho más fuerte que el odio.

Si las cosas van mal podremos rememorar esta tierna escena, extraer consuelo y ralentizar la mortífera penetración del veneno”

El nuevo peinado dejó a la vista su atractiva nuca, una zona erógena hasta ahora desconocida, a la expectativa de ser besada con pasión y fantasía, con nocturnidad y alevosía, en un escenario en blanco y negro, como en las buenas películas de los años cincuenta.

Y pensó de nuevo en ti.

En silencio y se sintió como los bulbos de tulipán, un souvenir para ti de su viaje a Amsterdam hace unos meses y que juntos, enterrasteis en un rincón soleado del jardín... quizá en otro lugar, en otra primavera, emergerán verdes tallos y hermosas y delicadas flores de colores, que cuando se sequen podrán reencarnarse como punto de libro.

Amélie Bouchon y tú. Apolo y Dafne. Fortaleza y orgullo de Masada. El amor es un campo de minas. A ella no le reprocho nada.

Durante mil días Amélie Bouchon fue tu amante y tu amiga, tu motivación para afrontar la vida entre la oscuridad y el silencio. Tu femme fatale sin ser consciente de ello.

Cautiva y disponible. Tu amor furtivo.

No fotos, no regalos, no cartas, no llames. Ven ahora. Sin hoja de ruta. Pasión y presente. Arriesga y experimenta. Goza, dame placer. Besos salvajes y adictivos que necesita e inventa ahora que no estás a su lado, que el teléfono no suena y que la cama es grande y fría. Eres cobarde.

Amélie Bouchon se cortó el pelo, pero tus iris color azul turquesa, los ojos más hermosos que la miraron en vida fueron incapaces de percibirlo.

12

Què hi és, el Dani?

Sofia Marin

Records analògics de la facultat

Relat breu

Jo tenia uns 20 anys. Sortia d'una història complicada amb un amic d'infància del que m'havia enamorat, però ell només volia algú per oblidar la seva ex (un clàssic). Em va convidar a una festa al Gòtic a casa d'uns amics, i jo vaig decidir escriure-li una carta romantiquíssima i entregadíssima declarant-li el meu amor. De sobte va aparèixer la seva "ex" a la festa, i la meva carta va quedar abandonada en una taula sense llegir. Molt dramàtic tot.

En aquest "mood" sortia al carrer de tornada cap a casa, quan creuant la plaça del Tripi (els x i boomers que heu tingut adolescència a Barcelona sabreu del que parlo), em vaig creuar amb un company del grup de teatre de la facultat que m'encantava. Ens vam saludar, vam parlar una mica i es va palpar l'energia sexual que no deixàvem anar a la facultat. El moment amb el que havia somiat tants cops, vaja.

Però ai, jo no estava gens disponible emocionalment. Ens vam fer un petó de comiat d'aquests al marge de la boca (que xulos eren aquests petons amb promeses amagades, els hauré de recuperar) i vaig marxar cap a casa a plorar el meu desamor.

Al dia següent em vaig despertar amb la sensació que havia deixat passar una oportunitat única amb el Dani (el teatrero).

Vaig sentir la necessitat imperiosa de veure'l i recuperar aquell moment. Estàvem a l'estiu, ja s'havien acabat les classes i no havíem de coincidir més.

Vaig recuperar el seu telèfon FIXE (sí, no teníem mòbils!!) i el vaig trucar. La seva mare em va dir que havia sortit. Quan vaig tornar a casa després de sortir aquell dia, ma mare em va dir que havia trucat el Dani.

Ens vam passar uns quants dies trucant-nos sense trobar-nos. Coses que passaven al segle XX (recordeu el clàssic, “el pare o el fill?”).

Finalment vam deixar d’insistir. El curs següent no va seguir al grup de teatre ni a la facultat i no ens vam veure més.

Potser algun dia ens retrobem i recuperem aquell moment de la plaça del Tripi (si ens reconeixem...).

13

Ulls que parlen

Isabel S-O

Relat breu basat en experiències com a voluntària a Senegal

Relat breu

Entrar a aquella casa, per dir casa, va ser una sensació de buit interior i tristesa. Uns nens de sis o set anys, estirats al terra, damunt una estoreta trencada, i bruta, ens miraven, no sé si espantats o agraïts de que fóssim allí. Un dels nens, era només ulls.

Aquells ulls intensos, m'han marcat i moltes vegades tanco els meus, i segueixen mirant-me. Uns ulls de nen que parlaven sense dir res... parlaven de sofriment i por, de tristor, de gana i calor, de malaltia... sense posar el termòmetre aquell nen cremava.

Ens vam acostar, vaig agafar el fonendo i el vaig auscultar. Aquella mirada em seguia en tots els meus moviments, amb desconfiança o encuriosida, suplicant que una mà li donés calor i cura de la seva malaltia. Uns ulls de nen sense una infància bonica, sense escalfor dels pares, sense amor ni afecte, sense abraçades ni petons. Ulls de malària que sense tractament s'haurien tancat per sempre. Aquella casa, aquells nens, a Senegal, a Kaolack, ens va descobrir un món injust, un món on la pobresa i la gana s'olora per tot arreu. Era una casa del Corà, una daara, on al Senegal n'hi ha per tot el país. Quan ho descobreixes i ho vius de ben a prop és molt dur. Els nens «talibés», demanen pels carrers amb potets de llauna perquè els donis diners o menjar... serà la seva quota per malviure a la casa on el marabú li demanarà cada dia. Senegal, país pobre per definició, on aprendre el Corà per aquests nens orfes o abandonats, els costa un malson del que és difícil escapar.

És la segona vegada que vaig a Senegal, i aquesta crua realitat si no la veus i vius, costa entendre que pugui existir. La primera vegada, estava en un poblat al mig de la natura, on es respirava pobresa, malnutrició, falta d'aliments bàsics, però on els nens i les famílies que hi viuen son felices, els seus somriures ho diuen tot. Els petits corren pels camps de cacauet i mill, entre baobabs enormes, descalços, lliures, contents de tenir el que tenen. Porten

els carros amb rucs o cavalls pels camins, cap al mercat, cap al centre de salut, que a alguns els queda a hores, i riuen, canten i gaudeixen de l'espectacle de colors del seu paisatge. Les seves vides no coneixen res més, per això, segurament mostren felicitat, i te l'encomanen.

Era un espectacle que les toubabs, dones blanques, caminéssim pels seus camps, i venien a donar-nos les mans, a parlar, alguns s'amagaven de vergonya, altres ens seguien, mostrant la seva part més dolça de la seva mirada.

Ulls de nens, ulls intensos, com intens és Senegal, ulls que parlen per si mateixos. Uns parlen de por, els altres parlen de felicitat sense tenir massa cosa. Tots dos són pobres, uns pobres d'amor i els altres pobres de misèria. Uns transmeten la ràbia de la injustícia feta nen i els altres et fan somriure i valorar el que som, el que tenim, el que podem oferir, el que podem donar. La vida s'enten amb els ulls i mirant altres ulls, ulls que marquen i deixen empremta per sempre.



14

Retrat

David Pelufo Salmeron

Oda a Catalunya

Poesia

Fa molts segles que vas néixer
i encara no deixes de créixer.
Múltiples són les personalitats
de les més variades arts
que han estat testimonis de la teva història
algunes molt doloroses i d'altres plenes de glòria.

L'afortunada ciutat de Figueres és tesorera
de la genuïna obra de Dalí,
mentre que Barcelona pacient espera
que s'acabi la Sagrada Família d'en Gaudí.
A la Seu de Lleida es coronen
misterioses històries de noblesa,
i a Tarragona inexplicablement es fonen
les restes romanes d'enorme bellesa.

La Pica d'Estats amb vellut blanc
rep la matinada,
i des de Montserrat l'escolania
a les ànimes regala una besada.
A les terres tarraconenses el Montblanc
emergeix auster i sever,
mentre que des del Canigó dia a dia fluïa
l'aliment del cor per a Jacint Verdaguer.

Amb la companyia de la rosada
l'Estartit observava el dolç ball de l'aigua salada,
i entre cantants com Lluís Llach o Maria del Mar Bonet
estenen amb fal·lera
la cultura i la llengua d'aquesta terra llaminera.
I Ramon Llull, Martí l'Humà,
passant per Mercè Rodoreda o Josep Pla,
tots han alimentat la flamarada,
d'aquesta terra per tots estimada,
que en mig d'una crisi mundial,
ben bé no se sap on va a parar.

Però si obrim el cofre del seu cor,
descobrirem que és un mar ple de valors:
l'amistat, la tendresa, el pluralisme, la dolcesa,
el coratge, la fermesa...
És impossible deixar-la d'estimar!

15

Aprenent a escoltar

Daniel Bron

Aprendre a escoltar és, potser, el més important en la pràctica de la medicina de família: no només els sons del cos, sinó també les paraules que no es pronuncien.

Fotografia
Càmera Nikon Df i objectiu Nikkor 105 mm f/2 DC.



16

Mingo. Aquello que se ve pero no se dice

Daniel Bron

Moment viscut durant els primers anys de formació mèdica, sobre els límits, la responsabilitat i la humanitat en la pràctica clínica.

Relat breu

Corría la segunda mitad de los 90 cuando era residente de primer año de Medicina Interna en un hospital de Buenos Aires. Años después, la vida me traería a Cataluña, donde me convertiría en médico de familia.

A pesar de mi juventud y mi escasa experiencia, sabía muy bien lo que era un cáncer de pulmón. En la facultad y durante aquel primer año en la residencia, había visto muchos pacientes con ese diagnóstico.

Fue una tarde de aquellas que Mingo, el padre de uno de mis mejores amigos, llamó al timbre de la casa de mis padres. Yo aún vivía con ellos y estaba ahorrando para independizarme al año siguiente.

Allí estaba Domingo. Así se llamaba en realidad aquel italiano que había llegado de niño a Buenos Aires y que, con los años, acabaría trabajando como técnico químico en una reconocida farmacéutica argentina. Traía en la mano un sobre de papel blanco de unos 37x45 centímetros, de aquellos que inconfundiblemente llevaban una radiografía dentro. Se la había solicitado su médica de cabecera por una tos que no se iba. Pero él quiso que la viese yo primero.

—Cómo no —dije con el orgullo de ver que empezaban a confiar en mí.

Saqué la placa y la elevé a la altura de la ventana para que la atravesara la luz. Todavía era la época en que las radiografías se imprimían en papel negativo fotográfico.

Aquella placa no dejaba ni el más mínimo resquicio de dudas. Yo sostenía el brazo extendido como si continuara analizándola, pero ya había visto todo lo que había que ver. No quería bajarla porque, al hacerlo, iba a tener que explicar.

Yo no era su médico, era el amigo de su hijo. Me quedé mirando aquella lámina de poliéster oscurecida por los rayos X, mientras pensaba qué iba a decir. Aquella situación me había tomado por sorpresa y no recordaba ningún libro de medicina que enseñara cómo salir de allí.

Me tomé varios segundos, quizás bastante más de un minuto. Mi cerebro no buscaba diagnósticos diferenciales, como haría normalmente con cualquier paciente. Estaba ocupado en una tormenta de cuestionamientos éticos.

No sé qué gesto tendría mi cara, pero es evidente que tardé demasiado. Porque Mingo me preguntó si veía algo raro, obligándome a definir una respuesta.

—¿Ya la vio tu médica? —fue la única frase coherente que mi mente hilvanó. Mi boca la lanzó para llenar el hueco y tratar de escurrirme.

Mingo me respondió que no, lo que hizo todo más difícil.

Bajé la radiografía lentamente.

Estaba completamente seguro del diagnóstico. Por la imagen y porque Mingo fumaba. Pero no era yo quien se lo tenía que decir. Y mucho menos sin una confirmación definitiva, como corresponde: mediante una tomografía, una fibrobroncoscopia y una biopsia. Para dar un diagnóstico, también hay que explicar un pronóstico y ofrecer un tratamiento, aunque no fuera curativo.

Yo sabía que aquel lugar no me correspondía, pero las circunstancias me habían colocado allí. Juntando valor, me atreví a esbozar una frase de compromiso, que pronuncié con tensión:

—La verdad es que sí... veo algo que habrá que estudiar mejor.

Tendrías que llevársela a tu doctora cuanto antes.

Todavía recuerdo la mueca de su cara tras aquellas palabras. La boca torcida a un lado, mirando abajo y meneando la cabeza. Era muy típico de él cuando algo le incomodaba.

También recuerdo la sensación, quizás más mía que suya, de que no se quedó conforme con que no dijera nada más.

Fue posiblemente —o al menos así lo recuerdo— la última vez que lo vi todavía en buen estado.

Luego, todo fue muy rápido.

17

Salut

Miquel A. Martínez Adell

El text intenta explicar l'origen d'unes rampes

Relat breu

Feia molt de temps que anava al darrera i per fi, quasi sense proposar-s'ho, estava a punt a punt d'aconseguir-ho.

Des d'aquell dia, que li costa recordar ja sigui per la barreja de l'edat i de la son perpètua de múltiples causes, en el que va sentir una rampa per tota l'espatlla quan ella va deixar la seva ma una estona més de l'esperada; va iniciar un procés d'investigació.

Volia investigar si la rampa era simplement producte d'una hèrnia discal cervical, doncs el fet de tenir ja una lumbar feia que tingués més possibilitats. Va estar temptat durant dies de demanar-se probes radiològiques, analítiques vàries i altres idees peregrines. Cal dir que el fet que fos de la professió sanitària, encara que fos de lluny, donava a aquestes elucubracions.

El sentit comú li va aflorar, encara que fos durant uns breus instants, i va decidir esperar esdeveniments i veure si la rampa es tornava a repetir, producte de la mateixa causa o per altre.

Van passar força dies fins que, de nou, un dia inesperat i insuls, un dia ple de feina fins a la bandera, que parlant de temes laborals amb ella, la rampa va tornar.

Ara sí que es va preocupar.

Què carai podria ser la causa d'aquest neguit, d'aquesta sensació estranya però que alhora no era del tot desagradable? Ell recordava que en els moments de crisi de dolor de la seva hèrnia lumbar, aquest era insuportable i les rampes eren terribles, com si un ferro calent l'estès marcant a lo viu. Però ara res d'allò s'assemblava...

Reflexionant en veu molt baixa va posar damunt la taula les diferents opcions, que anaven des de la més terrible amb mort quasi imminent fins a la més mundana però que també

comportava seqüeles de mal portar.

La preocupació era una amiga que l'acompanyava cada dia, esperant que aquella rampa tornés o potser no.

Passats els dies, veient que no tornava la molèstia, un dubte va aflorar entre els pensaments malignes: perquè només li havia passat aquells dos cops? Seria la postura en la que estava, carregant el cos i forçant el nervi, seria l'estrès laboral i de parella que portava des de fa temps en silenci, seria ves a saber què...?

I va arribar el dia que la rampa va tornar. En la mateixa situació que les dues anteriors, també de la mateixa manera i durada.

O estava boig i carregat de punyetes o de veritat li passava alguna cosa.

Abans que parar boig una opció va emergir davant seu: perquè no provocar de nou la situació, aguantar-la el màxim possible i pensar en aquell moment les possibles causes.

El problema era que la situació no era fàcil de provocar, dons el dia a dia sens menjava i buscar estones per poder compartir un simple cafè era una quimera.

Però valia la pena intentar-ho.

Buscant una excusa creïble, molta xerrameca i cert interès que tenia des de feia temps i que mai va voler reconèixer, va plantejar estar una estona dinant plegats ells dos sols, que de ben segur entre plat i plat sorgia l'oportunitat física del contacte, encara que aquest fos fugaç.

En veritat, quan les coses les prepares no surten mai com un voldria. Si un para a pensar un instant, veurà que quan mengem

estem separats normalment per una taula, ja sigui per comoditat o per normes socials. Aquesta situació, que manté una distància de seguretat amb la persona amb la que dines, impedeix el contacte proper i, per tant, dificulta l'assaig i error que volia practicar.

Mentre dinaven i la conversa fluïa dins de situacions i moments molt més interessants del que havia pensat mai, el seu cervell pensava com carai podria apropar-se sense ser massa explícit. No dir les coses clarament i deixar les paraules al vent per poder ser interpretades eren un art que li agradava practicar i amb el que es sentia molt còmode. Més encara si l'altra persona li seguia la corda, ja fos amb somriures, que en aquell cas eren molt atractius, o encadenant també paraules imaginatives i imaginables.

El que del tot no volia era incomodar a aquella persona amb la que feia tant de temps que compartia el treball. Bueno, una mica sí. Fer-li pujar els colors dins d'una mirada interessant em demanava a mi mateix saber més, aprendre més.

I el moment es va donar. Un simple tovalló que caure al terra, un acte educat de recollida i una ma que es va posar a la seva espatlla, tornant a provocar la rampa.

No seria per... No podria ser per que... No, no i mil cops no.

Negar l'evidència quan la tens davant és com aclucar els ulls al creuar un semàfor en vermell. Tens tots els números per que el cotxe t'atropelli.

Aleshores, al final del dinar i dels comiats de rigor, va decidir que faria amb la rampa.

Si la situació que la provocava era la que era, si resultava que no li era del tot incòmode i que fins i tot es podria dir agradable, si la propietària de la ma resultava ser una persona interessant a

descobrir, tant per dins com per fora; el més assenyat seria anar pas a pas tirant del fil fins arribar al centre, fins a tenir tot el cabdell a les mans. Evidentment amb suavitat, evitant que caigués a terra i que no es fes mal, sense tirar massa per no trencar-lo, descobrint les sensacions noves que provoca tenir-lo entre les mans, gaudint aquell instant.

La història no te final, només principi.

Potser, d'ací un temps, quan hagi pogut estirar més d'aquest fil sabrem l'origen la rampa...

Salut.

18

Primavera

Isabel Condomines Feliu

Colors de primavera, fotografia presa el 21 de març d'una
mallerenga blava entre les flors liles d'una jacaranda

Fotografia



19

On tu trepitjes

Ander Burgaña

Poema sobre l'acompanyament del Metge de família

Poesia

Et conec,
et conec i reconec de fa temps,
sé que has transitat per diversos camins, camins
alguns difícils, alguns on tu has sigut el
protagonista i d'altres on has acompanyat els teus
propers.

Però ara l'onada que t'ha tocat és forta i terrible i
davant teu a la consulta intueixo el teu neguit,
m'aproximo al teu dolor i mirant-me als ulls, ple
de silencis, deixes que entri al teu espai sagrat.

I a poc a poc, visita a visita,
fem d'aquest espai un lloc íntim on ens respectem
i et puc acompanyar amb encerts i amb errors
també.

I tu comparteixes els teus dubtes, el que t'omple
de por el cos i fins i tot el que esgarrapa la teva
ànima.

I en aquest instant entenc el que vol dir ser el teu
Metge de família: que allà on tu trepitges jo
t'acompanyaré.

20

Serendipia

Montse Salgado Pineda

Reflex a l'aigua i flors que l'engalanen.

Fotografia
Càmera mòbil Samsung



21

Gritar en la grieta

Celia S.

Pensar para evitar la espera

Relat breu

Recuerdo la primera vez que grité conscientemente: fue de pequeña en las ferias de Santander. Mi madre me decía en una montaña rusa precaria: «¡Grita, Celia, grita!». Y yo, la verdad, pensé que no me apetecía; que yo el vértigo y el miedo los sentía pa' dentro. Ahora pienso que mi madre necesitaba chillar más que yo.

Este año, trabajando en el hospital de Angola, escuchamos un grito desgarrador de una voz femenina a lo lejos. El hijo de alguien se había muerto. Sin duda. Me extrañó tener tan claro lo que había pasado por la cualidad de su lamento, siendo otra cultura, sin ser yo madre, sin haber visto a nadie dar alaridos así en la vida real.

A veces me visualizo en la cima de un cerro, vaciando los pulmones de una vez, con un grito casi ronco. Es algo recurrente. Tal vez por eso me llamó tanto la atención la actuación de Jessie Buckley en Hamnet: sacó el dolor por la quijada, por unos labios casi cianóticos tras una exhalación gutural intensa. Tan animal y tan reconocible.

Mientras tanto, volviendo a mi trabajo en Cataluña: mentes operativas y silentes, telemáticas, rápidamente se organizan con sus familiares tras el diagnóstico a la abuela de un cáncer probablemente terminal a las tres de la mañana. Mirada al horizonte; a veces alguna lágrima del familiar o una palabrota musitada... vibración, se enciende la pantalla del móvil por las llamadas entrantes.

En mi centro veo a una familia gitana; los oigo gritar de rabia, de dolor y de risa en la sala de espera en la que hay carteles de silencio en cada esquina. Entre «¡shhhh!» y miradas ajenas que enjuician, siento cierta envidia a su libertad de expresión, a cómo su emoción atraviesa su cuerpo y sus cuerdas vocales, a cómo consiguen salir para no acumularse donde no toca.

La consulta se torna más ruidosa cuando el paciente está cabreado; a veces ni siquiera: mantiene el volumen en los justos decibelios, tan sólo tensando el tono y cambiando la postura corporal para increpar a la doctora joven.

El dolor y el estrés agarran en un puño tu pecho y tu pescuezo. Ya ni siquiera se puede expresar el enfado. Te aleccionan: «No chilles, que pierdes las formas y no te escucharán». Como si gritar fuera gratis, como si no se cobrara con remordimiento y culpa; llega un punto en que el contenido de las palabras no importa tanto como la propia expresión de la frustración.

Trabajar con pacientes y compañeros, convivir con diagnósticos graves y repentinos, ver personas que saben que se van a morir pronto, acompañar muertes... ¿Es ahora todo más silencioso?

Quizá, actualmente, el silencio en el cuerpo
llega mucho antes de morir.

22

Sorra a les sabates
Montse Verdú Arnal

Relat breu

De vegades li agafava un neguit que no sabia controlar, com si hagués pres molt cafè o molt té. Per fora no es notava res, però per dins estava inquieta com si hagués de fer alguna cosa important i estigués perdent el temps. La vida. Els pensaments anaven i tornaven de manera erràtica, la respiració s'accelerava.

Passava d'una cosa a una altra, llegia un capítol del llibre, revisava correus, mirava quina recepta podia fer, posava un disc de vinil, regava les plantes.

Finalment, havia de sortir de casa tant sí com no i caminar sense pensar, com a mínim mitja horeta sense rumb fins que de mica en mica el neguit anava baixant. Les passes acompassades ajudaven a frenar la ment, anava caminant mirant-se els peus i veient com avançava ara un, ara l'altre, sempre amb el mateix ritme.

No li agradava córrer com a esport, però entenia que potser molta gent ho feia per aquest motiu. Sortir de casa amb l'excusa de córrer, trotar o caminar amb pressa per fer kilòmetres i tornar al punt de partida amb una mica més de taquicàrdia i suor deixant enrere algunes cabòries.

Va pensar en la sensació del cos en embalar-se. En un tros del seu carrer que feia baixada allà sí que sempre li havia agradat córrer, els peus i les cames se li acceleraven sols. Anant vestida normal, la gent devia donar per fet que o arribava tard, o algú l'estava perseguint. Ningú pensaria que ho estava fent només perquè necessitava córrer avall un tros de carrer.

Va mirar per la finestra, aquell dia feia mal temps i pluja intensa. Al blues de la pluja s'hi sumava aquell neguit, irracional i angoixant, que li feia tancar els ulls.

Havia de sortir amb paraigua, plovia fort. El va agafar i es va posar l'abric impermeable. Només trepitjar el carrer ja va notar que se li

havien mullat una mica les vores dels pantalons, arrossegaven una mica per la part de darrere de la sabata, li anaven un pèl llargs. No la va preocupar gaire. L'olor de terra molla era molt bona.

A on podria anar?

Recordava quan explicava als nens de petits cada nit un conte, inventat entre tots, on anaven afegint elements a mesura que s'anava desenvolupant la història. Però sempre començava igual, uns nens que s'escapaven de casa i arribaven a una estació de tren, on havien de pujar a un dels trens per anar a un destí imaginari, només durant la tarda, i al vespre tornar cap a casa. Algunes històries es barrejaven amb contes ja llegits de Gianni Rodari.

Podria fer el mateix. Va començar a caminar cap a l'estació de tren. Era una estació molt gran i sorollosa, plena de gent que anava amunt i avall amb pressa, i de veus que anaven anunciant trens pels altaveus en diferents idiomes. Va mirar cap a les indicacions de les andanes. Pujaria al primer tren que passés per la via número tres.

Va arribar el tren i va pujar. No va comprar cap bitllet, li era igual, estava segura que no passaria cap revisor. El paraigua estava regalimant aigua, tenia fred. Per sort la calefacció estava a tot drap i va poder seure tranquil·lament al costat d'una finestra. Va decidir que, quan haguessin passat exactament trenta minuts, baixaria del tren a la primera parada que correspongués.

El telèfon va començar a sonar, vàries vegades. El va silenciar sense mirar qui trucava.

Començava a tenir una mica de gana, va recordar que a la bossa portava una galeta que li havien donat amb el cafè a un

restaurant i l'havia guardat. Se la va menjar.

Va mirar el rellotge, era l'hora de baixar del tren. S'estava fent fosc. No sabia on era però se sentia bé. Devia ser un poble costaner, percebia la olor del mar des de l'estació.

La remor de les onades a mesura que s'hi acostava s'anava barrejant amb el soroll de la pluja sobre el paraigua. Va avançar per la sorra cap a l'aigua. En trepitjar la sorra mil granets se li van anar enganxant a la vora mullada dels pantalons i alguns se li anaven ficant a les sabates, sobretot a l'esquerra. Com trobaven el camí fins arribar just al punt entre el mitjó i la sabata i ser tan molestos?

En arribar davant del mar va deixar de ploure, l'efecte de les onades era com una respiració lenta: in-out-in-out-in-out. Va respirar fondo, inhala-exhala.

Un somriure li va il·luminar la cara i va obrir els ulls de nou. De vegades li calia una estona per trobar la calma, encara que només fos en un viatge o un passeig imaginari.

Va mirar per la finestra, tornava a ploure. Va posar les mans a sobre del radiador del menjador per escalfar-les una estona, i seguidament es va treure les sabates i els mitjons per espolsar-se la sorra. Després es va preparar una infusió i es va posar uns mitjons secs ben gruixuts.

Va tornar a sonar el telèfon. Aquest cop sí que el va agafar, era la seva metgessa. Va respirar profundament esperant sentir les males notícies. Ara ja estava preparada i tranquil·la, sense sorra a les sabates.



01

**EX
PRES
SEM-NOS**