

REFLEXIONS D'UNA EXPERIÈNCIA

Aquí van algunes de les preguntes de l'època en que vaig cremar-me i el temps posterior. Algunes poden caure en la recurrència però són d'imputs que em van venint ja que aquestes no les he escrites el mateix dia. Espero que ajudin a algú o en quelcom.

Per situar les preguntes primer dir que em vaig cremar un 70 % del cos, van ser cames, braços i mans, esquena i part de la cara, també vaig perdre part de les falanges de les dues mans.

1) Passar a ser un gran cremat és caure en un món desconegut, és com caure en un forat que fins aleshores no semblava que podia existir, i el més dur de tot és que no veus on pots agafar-te per poder-ne sortir. Els dubtes que es generen a l'inici són ingents. El preu que poden pagar els teus **òrgans vitals** interns per tal impacte n'és un. La reacció dels ronyons, per exemple. Aquests són els encarregats de filtrar tot els residus que el teu cos anirà generant. La meva família estava molt preocupada per això, i sobretot en si hi havia un preu a pagar a la llarga. Avui en dia, quatre anys després, tenint un ritme de vida saludable puc dir que no tinc cap problema intern derivat del que em va succeir.

2) La pell sempre va a millor. Els metges, infermeres, fisio i terapeutes ocupacionals sempre em van dir que una vegada passada l'etapa crítica per la vida, qui la té, i un cop tancades totes les "xispetes" que deien ells, és a dir, totes les ferides obertes, la recuperació i el dia a dia amb treball, cura i constància em portarien a una evolució més ràpida de millora que posteriorment es faria més paulatina però que l'evolució de la meva pell sempre seria a millor. Tenien raó, però al principi costa creure-s'ho. Ara aviat farà quatre anys que em vaig cremar però als tres, que va ser quan vaig tenir l'última operació de "retocs", puc afirmar que vaig aconseguir un nivell de vida normal. L'evolució de les lesions de la pell, dia a dia, amb esforç, cures adients i la mentalització necessària, sempre van a millor.

3) Molèsties i dolors, sempre perduraran?

Al cremar-me quasi integralment (vaig salvar pit, plantes dels peus, aixelles, genitals i part de la cara) durant quasi dos anys tenia dolors estant de qualsevol manera. Les posicions que eren de repòs per a una persona normal, és a dir, assegut o estirat, per a mi eren molestes o durant un any i mig almenys bastant difícils de suportar. Amb el pas del temps puc dir que tot ha anat marxant. Més enllà dels dos anys asseure'm o estirar-me al llit va tornar a ser quelcom normal.

4) Ajuda la presoteràpia? S'ha de dur les 24 hores del dia com es diu?

I tant que ajuda, que va bé i que és necessària com es diu. És un element indispensable els primers 12 o 18 mesos segons el casos. És molt necessari

acompanyar-la de la rehabilitació que es demana, de la hidratació externa amb cremes i d'una correcta alimentació.

Però s'ha de dur 24 hores??? S'ha de portar el màxim temps possible, quan més millor. Jo em vag mirant d'acostumar a ella, hi dormia i tot, només m'ho treia durant la rehabilitació i era per guanyar en flexió i fer el treball que em tocava amb més qualitat. La pell també necessita que li toqui l'aire. Són exagerats al dir que s'ha d'estar 24 hores amb la presoteràpia posada, però es diu perquè el pacient sigui conscient que durant el temps que toca ha de ser com posar-se el calçat als peus. Un mateix ha de buscar l'equilibri amb aquesta per no colapsar-se, però s'ha de ser conscient de la necessitat i el benefici que aporta aquesta tècnica.

5) Rehabilitació, Dutxa diària i alimentar-te bé. Un cop vaig poder començar a sortir de l'hospital els metges em van dir: ara et toca a tu, Rehabilitació, alimentar-se bé i dutxa diària. Ho vaig complir a "raja tabla".

La meua feina va ser aquesta durant el següent temps. El primer any va ser molt intens i dur, a vegades difícil d'explicar. Les millores els primers mesos eren espectaculars, no era gaire complicat i es que vaig sortir de la Vall Hebron als 2 mesos i mig amb la mobilitat d'un bloc de gel i amb 20 kg menys dels que tenia. Feia entre 7 i 8 hores de rehabilitació diària més exercicis a casa. Això va ser els primers 12-16 mesos acompanyat de la magnífica i empipadora però efectiva presoteràpia. Després d'això i de deixar endarrera aquesta última, la pell arriba poc a poc al seu límit d'elasticitat que tu li has pogut tornar a donar. A partir d'aquí, si calen i vols, quedaran els retocs que es podran fer amb cirurgia plàstica. Fer talls, obrir brides, zetaplàsties, "cortar-pegar", deixar que torni a cicatritzar amb paciència i poc a poc tornar a rehabilitació, dutxa i hidratació. Llarg? Sí. Dur? Sí. Efectiu? Sí. Hi ha final a tot això? Sí.

6) Hidratació externa, Alimentació i Estima són també part del camí cap a l'èxit.

El fet de mantenir una dieta equilibrada durant tot aquest temps és també bàsica, necessària i imprescindible. Som el que fem, som el que pensem i també som el que mengem, i en moments on el cos ha rebut un impacte en la salut com el nostre és imprescindible ser fidel a totes aquestes màximes. Qualsevol nutricionista ens ajudarà, si ens cal, a posar fil a l'agulla en aquest tema.

Tot el temps que vaig estar tant a l'hospital ingressat com els mesos i mesos que em vaig passar fent rehabilitació després a la meua bossa sempre hi anaven dues ampolles, una d'aigua i una de crema hidratant. Necessitava beure tot sovint, el cos m'ho demanava i al principi sobretot amb certa exageració, després la cosa es va anar relaxant, però l'aigua sempre anava amb mi. Una altra era la crema hidratant. La pell se'm quedava tot sovint seca, sobretot a la zona dels glutis, si no m'hidratava tot sovint m'era difícil estar sentat gaire estona. I és que cuidar la pell amb molta hidratació és fonamental, i fins i tot ara no hi ha dia que després d'una dutxa em posi crema per tot el cos, ella ho agraeix. Però sobretot l'època més important és al principi, el primer any. No hi havia dia que no em poses crema per tot el cos dues o més vegades al dia, i determinades zones cada hora.

Una de les estones que més bon record tinc era cap a la nit, després de l'esgotament de tota la jornada i durant tot un any em feien massatges d'una hora per tot el cos amb crema hidratant fins que el meu cos l'assimilava. Era una hora que el meu cos es deixava anar, la meva ment es relaxava i la meva pell bevia. Tot això, dia a dia, m'ho donava la meva família i amb immenses dosis d'Estima.

| |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Rehabilitació + Presoteràpia + Hidratació + Alimentació + Estima dels teus = Èxit</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|

(Segur que s'hi poden afegir més paràmetres, suport psicològic, rehabilitació guiada per professionals... però aquesta és part de la clau de l'èxit per a mi).

7) M'he cremat, m'acceptaré ? m'acceptarà la gent, la societat?

La primera lluita és amb tu mateix, supera-la, no et possis data ni límits, no dubtis tot i que el primer que faràs cada dia durant la resta de la teva vida a l'aixecar-te al matí sigui veure't les lesions. Pots pensar que abans eres més guapo, atractiu o el que vulguis i ara no és el cas però el que passarà, si vols, és que les teves lesions acabaran per agradar-te.

Jo abans estava orgullós del meu cos, de com era, de poder-me mirar al mirall com tothom; ara, amb el temps, també he acabat estant-ne després d'un llarg procés però ara a més, estic orgullós del meu cos i de la meva ment per superar i suportar tot el que han hagut de superar i suportar

Destacar aquí en aquest aspecte d'acceptació la necessitat de l'abric de la família, dels amics, de l'entorn. Aquests són el pilar fonamental i necessari pel pacient cremat. Ells seran els primers en ajudar-te a què tu et comencis a acceptar, sense aquest ajut és molt difícil tirar endavant.

M'alegra molt formar part de Kreamics per poder a ajudar a la gent que, com nosaltres, han caigut en aquest **món desconegut**, en aquest limbo del dubte i la desesperació en un moment de la seva vida. Gràcies a l'ajut de la ciència, dels professionals que estan al voltant, de l'entorn pròxim i del que no tant i també de l'energia que brolla d'un mateix quan s'està al límit en tants aspectes han i hem aconseguit veure aquell camí de sortida cap la llum que en un moment concret, adoptant una altra forma, gairebé ens treu la vida.

Josep Pallàs i Carrera