

Me llamo Ángel

y estoy ingresado/a en el Hospital San Juan de Dios de León. Aquí dentro, el tiempo pasa diferente. Las horas se alargan, los días pesan... y aunque estoy bien cuidado, hay algo que duele más que cualquier síntoma: la soledad.

Esa soledad que no se elige, la que llega cuando la vida se detiene un poco y el silencio ocupa la habitación entera.

Cada semana, sin falta, llaman a mi puerta. Son los voluntarios, personas que no me conocen, pero que entran, se sientan a mi lado y me regalan lo más valioso que tienen: su tiempo. Hablamos, reímos a ratos, o simplemente compartimos unos minutos de presencia.

Y ese gesto, por pequeño que parezca, hace que la habitación se sienta menos fría, menos grande, menos sola.

Cuando terminan la visita, siempre me quedo pensando en lo mismo: qué importante es sentirse acompañado, que alguien te mire a los ojos y te pregunte de verdad cómo estás.

Qué importante es no desaparecer en el silencio.

Hola soy Encarna

Llevo mes y medio en el hospital por esta vez, ya que es la segunda este año.

Me gustaría contarte un poco mi historia. Soy una mujer trabajadora, encargada de su familia como la mayoría, tengo tres hijos, y de pronto llega esta enfermedad y cambia todo mi mundo a limitaciones y a depender de otros para moverme. Me doy cuenta de que las personas que deberían estar conmigo no están, lo que me hace sentir sola, derrotada y con pocas ganas de seguir adelante.

Pero lo bueno es que la vida te pone delante personas que jamás pensaste conocer ni temer, y éstas te dan todo el ánimo del mundo y la fuerza para que no te sientas sola. Vamos, que la vida o Dios, como quieras llamarle, te ha dado una segunda oportunidad para que ahora luches por ti. Si te pasa algo como a mí, nunca te des por vencida, nunca estás sola, siempre aparecerá alguien en tu vida, aunque no sea tu familia ni un amigo y te dará ese valor.

Y ya sabes, primero tú, segundo tú, tercero tú y luego los demás, ya que hay que ser egoísta.

Un abrazo. Encarna

Me llamo Aurora

Tengo dos hijas que me quieren mucho y los nietos también.

Tengo 93 años, vivo en un pueblo de la comarca del Órbigo y estoy muy contenta de los servicios del Hospital San Juan de Dios, porque aquí me tratan muy bien.

He tenido una vida agradable dentro de lo que cabe. He tenido memoria, que es muy importante.

Me quedé viuda con 66 años, pero he salido adelante con la fuerza de mis hijas.

Somos una familia muy unida.



Me llamo Antonio

Nací en 1946. Tengo casi 80 años. No tengo pueblo porque el mío fue uno de los inundados por el pantano de Riaño.

Soy sacerdote jubilado y actualmente vivo en una residencia de personas mayores de la ciudad de León. Estoy en ella porque no puedo valerme por mí mismo y mi familia no puede atenderme.

He trabajado en diversos puestos encargados por el Obispado. Y a día de hoy estoy ingresado en San Juan de Dios con párkinson y dolores en todo el cuerpo. También muchas veces desorientado.

Hola soy Isabel

Hoy ha sido un día muy largo porque en el hospital parece que el tiempo pasa muy despacio. Son días con muchas horas para pensar en lo que es verdaderamente esencial, como la salud. Es importante establecer una buena relación con la compañera de habitación. Yo he tenido mucha suerte porque me ha tocado una señora estupenda. Ella me ha hablado del 'Teléfono de la Esperanza' al que se puede llamar cuando nos sentimos solos. Hay momentos en los que siento que me hundo en un pozo sin fondo y me pregunto: ¿Qué será de mí si la salud no vuelve?

Tengo que agradecer a quienes me cuidan que hayan conseguido que mi estancia en el hospital sea más fácil, sobre todo las visitas de amigos y de la familia. Son tan fundamentales como lo es la voz de un ser querido al teléfono.

Hasta ahora he llevado una vida muy activa. He vivido en el extranjero y hablo varios idiomas. Todo eso te enriquece y te hace comprender a los demás un poco mejor.

Confío en poder superar mis problemas de salud y poder volver a vivir como antes. Entre tanto, trato de no ser una carga para los demás y confío en que el futuro sea mejor.

Saludos.

## Soy Elsa

Aquí estoy en el hospital porque me caí en casa. Yo soy ya muy mayor, tengo más de 90 años y hay cosas que me gustaría decir para los que vienen detrás, porque yo no siempre he hecho las cosas como ahora y hubiera sido mejor. Ya de niña mi madre me reñía cuando me pillaba leyendo en la cama debajo de las sábanas. He abusado de la vista, entonces y después, y ahora estoy casi ciega. Eso me entristece mucho porque no puedo ver bien a las personas que quiero.

También me gustaría aconsejar a los padres que dediquen a sus hijos el tiempo que ellos mismos no recibieron de los suyos porque tenían que trabajar, como yo que no pude darle a mi hijo el tiempo que necesitaba. Eso ya no se puede recuperar. A veces me da pena de los hombres que, por lo que sea, no han aprovechado esa oportunidad.

Lo único que pido ahora es que la gente trate de dar felicidad a las personas mayores que viven solas, como yo. Es fácil. Se trata de respetarlos y acompañarlos. A veces los jóvenes no se dan cuenta de que a estas edades somos muy sensibles y nos duele, casi diría ofende, que se nos trate con menosprecio. ¡Merecemos que se respete nuestra dignidad! Me alegro de tener esta oportunidad de decir lo que pienso y si mis consejos ayudan a alguien, habrá valido la pena escribir esta carta.

Mis mejores deseos para todos. Adiós.



## Soy Águeda

Tengo 84 años y cumpla 85 este mes de diciembre. Me crié y viví en la zona de Luna. Tengo alzhéimer y estoy en el hospital porque me caí.

Tengo dos hijos que me cuidan mucho. Y no tengo nietos, pero me hubiera gustado.

Mis padres eran agricultores y ganaderos y yo cuando me casé seguí la tradición también.

Mi hijo viene todos los días a verme.

Soy Pepa

No hay mucho que contar. Mi consejo es llevar la vida como mejor se pueda, cada uno a su manera pero de la mejor manera.

Agradezco mucho a la gente que me ayudó en algún momento de mi vida y que lo sigue haciendo, sobre todo a las personas que trabajan en el hospital aunque hay gente un poquito más tímida que otra. No sé qué más decir. Gracias por todo, por leer esto y ojalá algún día nos veamos.

Que Dios os ayude a salir adelante como lo hizo conmigo con el cáncer que superé hace 9 años.



## Soy Estrella

Estoy ingresada en el hospital. Me siento sola, mi familia vive lejos y no sé si pasaré las navidades en el hospital.

Estoy acompañada de las personas voluntarias que son muy agradables y nos tratan muy bien. Y eso hace que no nos sintamos tan solos.

Me llamo Rafaela

No quisiera pasar las navidades ingresada aquí. Lo he pasado muy mal, porque tuve una caída sobre otra caída.

Ahora tengo los dos brazos rotos, pero he sido afortunada porque cuento con la ayuda de mi familia.

Eso sí, quiero que mi recuperación llegue pronto y volver a casa.

Hola. Me llamo Loli

Tengo 94 años, estoy ingresada por una caída en mi casa. Gracias a una vecina que tenía la llave, me llevaron a urgencias y me ingresaron en San Juan de Dios.

Soy de Extremadura pero de muy jovencita me fui a Barcelona a trabajar. Allí conocí a mi marido y estuvimos trabajando en Cataluña toda la vida. Al jubilarnos los dos vinimos a vivir al pueblo, donde me ha costado un poco adaptarme.

Pero ahora ya me encuentro a gusto en él. Por eso, entre otras cosas, tengo ganas de volver a casa.

Felices fiestas



Hola. Me llamo Emilia

Tengo 86 años y tengo cinco hijos. En mis tiempos fui carnicera y soy de la zona de Valdefresno, por lo que iba y venía a trabajar en bicicleta. Me gustaba mucho ese oficio. Aunque ahora soy algo mayor para seguir haciéndolo, volvería a hacerlo sin pensármelo dos veces.

Estoy ingresada por motivos de la tensión y espero que mañana me den el alta, ya que estoy muy a gusto en mi casa. Estoy muy agradecida de la labor que hacéis y espero volver a veros pero esta vez fuera del hospital.

Felices fiestas a todos

## Hola. Me llamo Fernando

Estoy ingresado en el Hospital San Juan de Dios de León. Mi mujer se fue hace poco y me siento muy solo a veces. Me han dicho que cuando esté mejor me iré a una residencia para que me cuiden, porque solo en casa no puedo estar.

Se me olvidan muchas cosas... a veces no recuerdo los días ni los nombres. Pero nunca olvido a mis cuatro perros. Ahora los cuida un vecino, y los echo mucho de menos, sobre todo cuando recuerdo lo contentos que se ponían cuando llegaba a casa.

Cuando voy a consultas al hospital, me acompaña una voluntaria. Me espera, me acompaña en la ambulancia y me hace sentir seguro. Se lo agradezco mucho, al igual que a toda la gente que trabaja aquí, que me trata con cariño.

A veces, cuando estoy solo en la habitación, miro por la ventana y me acuerdo de mi mujer, de los perros, de los días que pasábamos juntos... y siento mucha tristeza. Me alegra mucho cuando viene también por las tardes los voluntarios. Pasamos un ratito juntos, y aunque a veces olvide cosas, su compañía me hace sentir un poco menos solo.

## Hola. Me llamo Antonio

Estoy ingresado en el Hospital San Juan de Dios de León. Vivo en una residencia de un pueblito cerca de aquí, y ya llevo casi un mes en el hospital. Se me está haciendo un poco largo. Hace unos años me quedé viudo, y no hay día ni momento en que no me acuerde de mi querida mujer.

A mí me gusta mucho cuando entran en la habitación los médicos, las enfermeras, las auxiliares y hasta las chicas de la limpieza. Aunque solo entren a preguntarme cómo estoy o a ponerme la medicación, me da tranquilidad verles. Es compañía, y eso hace mucha falta cuando uno ya es mayor. Cuando ingresa un compañero nuevo en la habitación, me gusta tener a alguien al lado y hablar con ellos y con sus familias. He tenido mucha suerte, porque me han tocado compañeros muy amables, con familias muy cariñosas conmigo. Así se pasa mejor el día, hablando un poquito.

La mayoría de las tardes también vienen a verme los voluntarios, y eso me anima mucho. Jugamos la partida, aunque yo ya me lío con las cartas y me tienen que ayudar... pero lo pasamos bien. Me alegran las tardes, se sientan conmigo y me dedican ese ratito que tanto agradezco.

Hay días en los que me quedo pensando en lo diferente que es todo ahora. Uno nunca cree que va a pasar tanto tiempo en un hospital o en una residencia. Y aunque me cuidan bien, la verdad es que lo que más echo en falta es la compañía de los seres queridos.

Gracias por leerme. Ojalá que estas palabras sirvan para que más personas se acuerden de los que nos sentimos solos y se preocupen un poco de la gente mayor que tienen a su alrededor. A veces un simple "buenas tardes" puede cambiarte el día.



Me llamo Rosa

Tengo a mi marido ingresado en el Hospital San Juan de Dios de León. Lleva aquí unas semanas y yo paso todos los días con él; incluso muchas noches me quedo a dormir en la habitación para que no esté solo. Tenemos hijos, pero cada uno tiene su trabajo y sus obligaciones, y no pueden venir tanto como quisieran.

Un día vi a los voluntarios por el pasillo y me paré a hablar con ellos. Me parecieron muy cercanos y muy atentos, así que pedí que también pasaran a verme de vez en cuando. Desde entonces vienen algunas tardes, y también me han dejado varios libros de su biblioteca, cosa que agradezco mucho. A veces una necesita simplemente conversar un rato, leer algo o sentir un poco de compañía mientras pasan las horas en el hospital.

Aunque estoy aquí por mi marido, también hay momentos en los que la soledad se nota. Por eso me alegra saber que hay personas dispuestas a regalar un poco de tiempo y de escucha a quienes estamos en esta situación. Ese gesto, por pequeño que parezca, ayuda más de lo que muchos imaginan.