



El Umbral de dolor

April 26, 2007 By [Juan Carlos](#)

Hace unos años leí un libro de Carlos Cuauhtémoc Sánchez, que decía:

"Todos tenemos diferente umbral de dolor. Algunas personas con una simple infección estomacal se dan cuenta de que deben cambiar sus hábitos alimenticios, hacer ejercicio y procurar una vida más sana, un pequeño estímulo les es suficiente a ellos para llevarlos a la reflexión y al cambio... Otros, en contraste, hacen caso omiso a las advertencias suaves y requieren hallarse moribundos con una cirrosis aguda o con una angina de pecho para decir: "caray, ahora sí tengo que cuidarme... " Es cuestión de cómo se es... de cómo se reacciona...

Nada ocurre de repente, siempre tenemos advertencias graduales hasta que llegamos al umbral de dolor. Hay personas que reaccionan con la simple voz de su conciencia o la lectura de un libro y hay otras que hacen oídos sordos a todo y sólo cuando están hundidos se dan cuenta de que es momento de hacer algo".

¿Cómo descubrí mi Umbral de Dolor?

Al pensar en mi segundo post, pensé que sería bueno examinar de a poco todo esto que me ha sucedido.. lo que trataré hacer en los siguientes posts para comentarles un poco más como me encuentro y para que los no infectados puedan saber como funciona esta enfermedad. Primero la infección y que la provocó. Al pensarlo, la frase "Umbral de Dolor" vino a mi mente enseguida, sé a qué se debía. Hace muchos años leí el libro "Volar sobre el Pantano" y me conmovió tanto que lloré, creo haber tenido 18 años, luego lo volví a leer alrededor de mis 25 años y volví a llorar, aún así ahora entiendo que a pesar de eso nunca apliqué realmente lo aprendido.

La razón de mi infección es fácil de adivinar, ya que el Hiv se transmite ÚNICAMENTE de cuatro formas específicas:

1. Sexo sin protección.
2. Transfusiones de sangre contaminada con el virus.
3. Al compartir agujas y/o jeringas con alguien que este infectado
4. Verticalmente de madre a hijo durante el embarazo o lactancia.

Me pongo a pensar ahora cuantas advertencias tuve antes de caer en la infección, y es difícil creer que haya sido tan sordo y ciego, pero lo fuí. En año 2002 aprox. mi Madre nos comentó que había visto por televisión que para el año 2005 en Ecuador, todas las personas tendrían por lo menos una persona infectada con Hiv en su círculo de amigos y/o familiares. Siempre me pregunté si sería verdad, de ser así era algo que daba miedo.

En Marzo del 2006 conocí a la primera persona con Hiv con la que pude conversar. Un conocido de hace muchos años. Fué un choque emocional, sin embargo reaccioné bien, tratando de darle aliento. A finales de ese año otro amigo mío de Quito, nuestra capital, me comentó que también era Hiv+. Era claro que la estadística se había cumplido “demasiado bien”. No entiendo entonces por qué no me dí cuenta del riesgo que estaba corriendo.

Lastimosamente mi umbral de dolor estaba más lejos, la vida me había puesto avisos en el camino de muchas formas, pero yo no podía o no quería interpretarlos. Siempre al conocer a alguien infectado me hacía la prueba de Hiv y una y otra vez me prometía "está vez ya no voy a volver a cometer el mismo error". Pero volvía a suceder, algunos años viviendo en varias partes del mundo y creyendo ser una persona de "mente abierta" habían en realidad degenerado en convertirme en una persona que no calculaba correctamente los riesgos a los que se exponía. Mi umbral de dolor estaba demasiado lejos.... y solo llegué a él al momento de infectarme de Hiv.

La noche antes de hacerme la prueba inicial de Hiv oré con mucho fervor a Dios, rogué como un niño que siente su vida pendiendo de un hilo. Pero creo que hasta Dios se cansa a veces de los hijos que no aprenden la lección y a veces para que un niño aprenda a no jugar con fuego, tiene que quemarse. De una manera u otra fue algo relativamente bueno... pasé de ser un chico arriesgado y sin preocupación de nada en su vida.... a ser una persona un poco más centrada pero a la vez expuesta y vulnerable que ahora se cuida mucho.

Al saberme infectado lo primero que comprendí es que no podía culpar a nadie más que a mi mismo. Nadie me obligó a tener sexo sin protección, fue mi decisión... y había sucedido solo en ciertas ocasiones en las cuales pensé que el momento y la persona con quien estaba eran especiales. La entrega no fue el error, el error fue no haberme cuidado. Uno no debe bajar los niveles de protección solo por un par de ojos bonitos. Ahora lo sé, aunque ya es tarde.

Una y otra vez...

Durante este primer mes en este nuevo camino encuentro que casi a diario la gente, los temores, los problemas y la enfermedad mismo me llevan a cruzar mi umbral de dolor una y otra vez... siendo esto un constante sufrimiento... todo ha caído sobre mi al mismo tiempo... tanto que en días como hoy me miro al espejo y pienso... ¿Cómo he logrado llegar al final de este día vivo?

Las malas noticias vienen acompañadas y eso me pasó a mi. Todo comenzó en Diciembre 2006. Acepté una oportunidad en la empresa donde trabajo, el puesto de administrador encargado de Tienda. Pensé que sería una buena experiencia y podía ayudar a mi CV. Durante todo Diciembre 2006 trabajé 12 o 13 horas, los 7 días de la semana, los 31 días del mes. Mi trabajo de administrador (por el cual no me iban a pagar extra) me impedía cumplir con mis metas de vendedor. El resultado fue que al final del mes logré hacer 48 ventas de las 53 que debía hacer. Todos mis demás compañeros trabajaron menos horas que yo y superaron la meta pues se enfocaban únicamente en su función. Hice una petición a mis superiores para que considerasen mi esfuerzo y la doble función que desempeñaba... y me dijeron: “No, porque no está dentro de las políticas”. Todos mis compañeros recibieron pagos de 800 USD o 900 USD en Enero 07 mientras que yo recibí solo 400 USD.

A raíz de esto y debido a las bajas ventas durante Enero, Febreo y Marzo del 2007 me atrasé con el pago de mis tarjetas de crédito. Esperaba que las cosas fuesen a mejorar... y de repente... un día me enfermé.

Sólo fue una fiebre. Duró dos días, luego vino la infección a la garganta, luego el dolor de cabeza, la diarrea, el vómito, la falta de apetito, los problemas al respirar en la noche, gases y sentimiento de llenura. Todo apareció en el lapso de 3 días y duró alrededor de una semana. Para alguien como yo, que casi nunca me enfermaba todo esto fue un gran susto. Visité varios Doctores, todos decían "es algo viral, no se preocupe, tome estas medicinas y se le pasará en una semana". Y así fué. Pero algo viral para mí significaba muchas cosas... entre esas Hiv. A la semana siguiente salí positivo en el examen de Microelisa.

Aparte del shock inicial que ya les conté en mi presentación hubo una pregunta que estuvo en mi mente a cada instante los primeros días y que aún ahora reaparece de vez en cuando.... "por qué ahora?". Por qué tenía que salir positivo cuando ya tenía suficientes problemas en mi vida. Cortaron el servicio de Agua en mi casa, problemas con el pago de mis tarjetas de crédito, bajas ventas en el trabajo además de un cambio de jefe.... y ahora, Hiv positivo. Ese fue mi umbral de dolor. Si no hubiera sido Hiv positivo talvez podría haber manejado el resto de problemas, pero hubiera seguido siendo descuidado con mi propia seguridad. De una u otra manera iba a suceder.

Entiendo ahora que tenemos un umbral de dolor en cada área de nuestra vida, al cual muchas veces no prestamos atención. De la noche a la mañana, he llegado a mi umbral de dolor en casi todas las principales áreas de mi vida...al mismo tiempo. Y no puedo expresar lo doloroso que ha sido. Hoy en día como parte de mi nueva vida y del proceso de reconstrucción que he comenzado trato de hacer correcciones en mí y de poco a poco llevar las situaciones lejos de mi umbral de dolor y hacia el umbral de mi bienestar, pero no es fácil.

Hoy fue uno de esos días que te obligan a atravesar el umbral de dolor muchas veces. Problemas con mi tarjetas de crédito y la poca flexibilidad de los bancos en Ecuador. Para poder acceder a mejores plazos de pago necesito decirles cual es mi enfermedad y mostrar mis exámenes, lo cual pone en riesgo mi trabajo, mi privacidad (además ellos no aseguran que vayan a ayudarme... a lo mejor se asustan pensando que me voy a morir mañana mismo y sin pagarles). Hoy me enojé y odié a todo el mundo y a la vida misma con todas mis fuerzas... porque no es justo lo que me está pasando. No es justo que todas las puertas se cierren y me hagan sentir como un ratón acorralado. Hoy lloré y por primera vez en 15 años dudé que Dios prestara oído a lo que me sucede....

Mi madre sin embargo, me pidió que siguiera confiando en Él y me sorprendió que ella pudiera tener fé todavía. Talvez este es el umbral de dolor de mi fé y necesitaba comprenderlo. Solo sabiendo lo debil que eres... es cuando puedes volverte fuerte. Y solo conociendo el umbral de dolor de tu vida... es que puedes evitar situaciones que obliguen a cruzarlo diariamente.

La lección que aprendí al infectarme es que debo estar más atento a las señales que abundan en mi camino, para un día no tener que estrellarme con mi umbral de dolor otra vez. Es cierto que hoy en día sufro mucho y lloro a menudo...y que eso es lo peor que esta enfermedad me ha dado hasta ahora: la vulnerabilidad. Pero confío y espero que con el tiempo me vuelva más fuerte... y me acerque más al umbral de mi bienestar, también espero que todos miremos un poco dentro nuestro... y veamos las señales que nos están llegando, talvez uds. aún esten a tiempo de evitar sentir dolor.