

El libro de la esperanza

El día que Clara cruzó por primera vez las puertas del Hospital Universitario de Fuenlabrada sintió un vértigo desconocido.

El vestíbulo era amplio, luminoso, con carteles sobre embarazo, vacunación infantil y bienestar de la mujer. Ella escondía un test positivo en el fondo del bolso y el miedo apretándole el pecho.

Tenía veintinueve años, un trabajo precario y una historia sentimental que se había deshecho.

Una enfermera de sonrisa templada le tomó los datos, preguntó antecedentes, sus hábitos de sueño y alimentación. No sintió que la juzgaban sino interés y recibió una libreta de tapas verdes.

—Aquí anotarás tus controles, tus dudas, tus sensaciones. Es tu pequeño libro de salud

Clara escribió una sola palabra en la primera página: “Empezamos”.

En la primera consulta con la matrona escuchó por primera vez la expresión “Comienzo saludable”.

Le hablaron de ácido fólico, de hierro, de la importancia del descanso, del ejercicio moderado. Le explicaron que prevenir no era vivir con miedo a las complicaciones, sino ir un paso por delante de ellas.

—Cuidarte ahora es construir la primera casa a tu futuro hijo —le dijo la matrona

Clara empezó a acudir a los talleres de educación maternal.

En la sala se reunían mujeres muy distintas: adolescentes asustadas, parejas ilusionadas, mujeres que habían esperado años para llegar allí.

En cada sesión hablaban de lactancia, de depresión posparto, de la importancia de las revisiones pediátricas. Las profesionales respondían preguntas y desmontaban mitos.

Clara tomaba notas, datos, pero también emociones:

“Hoy he sentido el primer movimiento. He llorado sin saber por qué.”, “Temo no estar preparada.”

A veces, mientras esperaba en el pasillo, pensaba que el hospital tenía su propio latido.

En los murales vio fotografías de madres y bebés de años anteriores bajo un lema repetido: “Comienzos saludables, futuros esperanzadores”.

No fue hasta mucho después cuando comprendió que esas palabras también la nombraban a ella.

En la ecografía de las 28 semanas, el monitor mostró un corazón que latía con firmeza.

—Aquí está —dijo la doctora “X”, ajustando el aparato—. Va creciendo bien.

Clara asintió. Aquella figura de luz granulada en blanco y negro era su hija, un futuro entero encapsulado en un perfil diminuto. Por primera vez, la idea de mañana le pareció soportable.

Las semanas pasaron entre controles y análisis Aflojó jornadas de trabajo y empezó a escuchar a su cuerpo. La matrona insistía: “La prevención no es un lujo, es tu derecho. Y es también el de tu hija”.

A veces, al salir de una consulta, Clara se quedaba un momento mirando el edificio desde fuera. Le gustaba imaginar que, bajo sus cimientos, algo respiraba despacio: la suma de todas las historias, de todas las mujeres que habían pasado por allí buscando salud y encontrando también un modo de mirarse con menos dureza. No era magia, se decía, pero se le parecía.

El parto comenzó una madrugada de lluvia.

—Tranquila, Clara, ya estás en casa —le dijo una voz conocida.

Era la matrona Esa frase, tan simple, la desarmó y le arrancó un sollozo largo que llevaba meses conteniéndose.

En la sala de dilatación las miradas del personal confirmaban que todo avanzaba bien. Nadie la dejó sola.

Le recordaron las posturas que habían practicado en los talleres, una enfermera le dijo tomándole la mano:

—Piensa que ya has llegado hasta aquí. Tu cuerpo y tú habéis hecho un camino enorme

Cuando por fin el llanto del bebé llenó la habitación, Clara sintió que algo se rompía y algo se reparaba al mismo tiempo. La niña, tibia y temblorosa, fue colocada sobre su pecho. Olía a piel nueva.

—Enhorabuena —dijo la **doctora “X”**

Clara en su **libro** escribió: “Hoy he visto el futuro apoyado en mi pecho”.

Al día siguiente las enfermeras entraban con frecuencia pues estaba sola, revisaban constantes, ayudaban con la lactancia. Le mostraron cómo colocar a la niña, cómo reconocer cuando mamaba de verdad y cuándo solo buscaba consuelo.

En una sesión breve, le hablaron de la importancia de pedir ayuda si se sentía inundada de tristeza o ansiedad. Era una forma de decirle: “Tu bienestar también importa”.

En las paredes del pasillo, el cartel del Día Mundial de la Salud seguía allí: “Comienzos saludables, futuros esperanzadores”.

Clara lo miró mientras paseaba con la niña en brazos, y le pareció que aquel lema se pegaba a su historia como una segunda piel y escribió en su libro.

“No sé qué madre seré, pero hoy sé esto: la salud no es solo no estar enferma. Es que alguien te mire a tiempo, te escuche a tiempo, te acompañe a tiempo. Y eso cambia el futuro.”

Al salir del hospital, el aire fresco de la mañana le golpeó el rostro.

Empujaba el carrito despacio, como si cada metro fuera un tramo nuevo de una vida que ya no caminaba sola. Los meses siguientes regresó varias veces al Hospital Universitario de Fuenlabrada: revisiones pediátricas, vacunas, etc. Cada vez el hospital le parecía “más hogar”

En una de esas visitas, vio a una adolescente sentada sola en la sala de espera, abrazada a su chaqueta. Tenía la mirada perdida que Clara conocía bien.

Se sentó a su lado en silencio unos minutos. Luego, sin pensarlo demasiado, arrancó una hoja casi en blanco de su libro y escribió: "La salud también es que te acompañen. No estás sola".

Se la entregó doblada, con un gesto tímido.

La chica tardó en abrirla. Clara ya estaba de pie cuando vio, de reojo, cómo leía y apretaba el papel entre los dedos, como si sujetara un tesoro.

Esa noche, al llegar a su piso, abrió por última vez el libro de tapas verdes.

En la contraportada escribió: "El bienestar no se hereda; se aprende, se comparte, se cuida. Y en mi caso, empezó un día en que crucé unas puertas con miedo y me las devolvieron llenas de esperanza".

Cerró el libro con cuidado y lo guardó junto a los documentos importantes.