

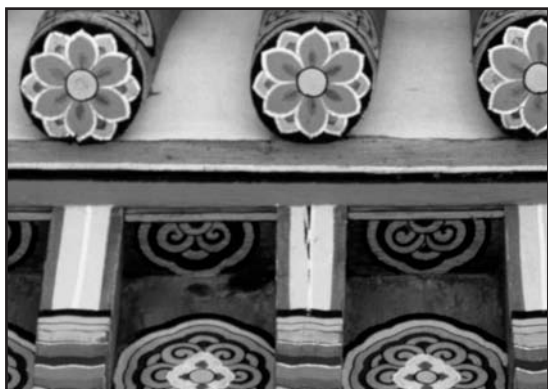
FENOMENOLOGÍA

ALTA TENSIÓN

Juan Cánovas Ortega

Finalista X Premios Narrativa Vida y Salud

2º premio en el XI Certamen Literario "Maestro Miguel"
Ayuntamiento de Villanueva del Pardillo (Madrid) en 2010



¡Tranquilo, corazón, tú tranquilo!, le digo yo a mi corazón con arrumaco melifluido y doblemente cordial para tranquilizarlo y para que deje de dar brinco taquicárdico y palpito de modo menos palpitante y lata pero sin dar tanto la lata, y procedo a tomarme la tensión en la muñeca con un tensiómetro de bolsillo de esos que anuncia en el teletienda el doctor nosequién en el programa nosecuál.

Me ha aconsejado el médico de cabecera que siga un protocolo de autocontrol doméstico durante un tiempo para saber si padezco el llamado síndrome de la bata blanca, a ver si así, jugando en casa y en pantuflas, sin la presión ambiental sanitaria de por medio (y de por miedo), mi presión arterial se normaliza y no arroja cifras tan escandalosamente tensas.

Además del síndrome de la bata blanca, debo de padecer también el síndrome del batín garrullo a rayas (que es justamente el que llevo puesto en estos momentos) porque, sólo de pensar en enroscarme el velcro del susodicho adminículo en la muñeca, me entran sudores fríos y se me pone el corazón a cien (y en sien) y me da incluso un atis-

bo de jamacuco de pánico, y ya me imagino una escena de alta tensión (y nunca mejor dicho) y tengo el palpito y la corazonada (de tanto como me palpita el corazón) de que el tensiómetro no va a poder con tanta tensión (ni arterial, ni nerviosa, ni de ningún otro tipo) y acabará por escoñarse irremediablemente no sin antes mostrarme un postrero mensaje digital de alarma que dice: ¡Llame inmediatamente a una ambulancia, hombre de Dios, que está usted fibrilando!

Y luego resulta que no es para tanto, qué alivio (relativo, porque tampoco es que sea para poco), aunque eso sí, el ritmo cardiaco es de curso de mecanografía avanzada: tropecientas pulsaciones por minuto. No sé si padeceré lo que suele llamarse en el argot médico una hipertensión esencial o si la mía será más bien una hipertensión aparente debida al miedo escénico que me produce la consulta ambulatoria, pero barrunto que mi problema no es el síndrome de la bata blanca ni el síndrome de la bata de ningún otro color (ya podría tomarme la tensión el médico de cabecera ataviado con bermudas y playeras que, para el caso, el resultado iba a ser el mismo), sino el síndrome de la hipocondría y del alarmismo y del cobarde gallina capitán de las sardinas y hasta del repelús por llevar dentro de mí una bomba de relojería que no sabes cuándo le puede dar por estallar y enviarte a criar malvas. Es la hipertensión provocada por el miedo a la propia hipertensión. El miedo al miedo, como si dijéramos. Es el corazón que no te cabe en el pecho y al mismo tiempo se te encoge en un puño (¡qué cosas tiene el corazón de los pusilánimes!) cada vez que el médico te enrosca el temido brazalete inflable en el bíceps y empieza a darle a la perilla insufladora

como si fuera a hacerte un enema en el sobaco. Es el betabloqueante que no quieres empezar a tomar porque sabes que una vez ingerida la primera dosis, esa ingesta ya será para siempre hasta que la muerte (la tuya, por supuesto) os separe.

Y por eso escondo la cabeza como el avestruz ante el problema o finjo mirar para otro lado, y me salto contumaz y oprobiosamente los controles tensionales prescritos (más bien proscritos) que tanto me tensionan. Y mi médico de cabecera (que para eso es de cabecera) me la saca (la cabeza) y me da collejas verbales y lecciones aleccionadoras de medicina preventiva. Que si soy varón. Que si tengo más de cuarenta años. Que si tengo también algo elevados los índices de colesterol. Que si llevo una vida demasiado sedentaria. Que si soy de temperamento nervioso y eso no ayuda. Que si últimamente he pasado las de Caín como yo bien sé (vaya que si lo sé, como que fui yo quien las pasé y quien se las contó a él) y eso aún ayuda menos. Que si el corazón se me está poniendo cada vez más galopante y saltimbanqui. Y que me haga a la idea de que, tarde o temprano (más temprano que tarde) habré de empezar a medicarme.

Y yo que no me medico pero que cada vez me medico más y me acobardo y me acoquino y me amilano y cada vez me da más miedo el miedo a ser hipertenso, el miedo a llegar a ser hipermega-tenso, el miedo a que mis arterias cedan finalmente a la presión arterial o claudiquen embozadas por el colesterol u otras morrallas que circulan por la sangre como Pedro por su arteria y me dé un infausto de mioincordio (sí, porque un infarto es siempre infausto y el incordio sería mío) o una embolia alevosa y fulminante que me haga estirar la pata o, lo que aún sería peor, que me la deje tiesa e inservible para el resto de mi cardiópata vida (la pata o el brazo o cualquier otro miembro o apéndice del cuerpo), o hasta incluso que me deje en un estado balbuciente y alelado y medio ido (pero sin poder irme del todo).

Y, mientras tanto, tal vez para ganar tiempo (¡qué estupidez, el tiempo jamás se gana, siempre se pierde: el tiempo pasa y ya nunca más regresa!) o como añagaza o placebo para autoengañarme, o quizás porque en el fondo espero que funcione y no tener así que volverme adicto al atenolol o a cualquier otro medicamento hipotensor y evitarme el fastidioso (y odioso) control de la presión arterial

de por vida, trasiego ingentes dosis de gotas supuestamente hipotensoras (aunque al principio bastante hipertensoras cuando, al ir a comprarlas, te enteras del precio) y perlas de ajo pretendidamente desodorizadas (¡quia!: aún no ha nacido el perla que sea capaz de desodorizar el ajo) y vasos y vasos de leche con omega tres y omega seis (y omega al cubo) y ácido oleico y embutidos y quesos y conservas bajos en sal y bebidas y cereales con soja y cápsulas e infusiones de valeriana y pasiflora y comprimidos de triptófano (¡qué tristófano es todo!) y hasta del diazepam nuestro de cada noche para poder adormecer a duras penas la dura pena del insomnio. Y del estrés infame e inmisericorde de estos nuestros tiempos. Y de la infelicidad. Y del desamor. Y de los varapalos que nos asesta el devenir. Y de las tribulaciones de la vida que van mermando poco a poco la salud. Y de la salud poco a poco mermada que va mermando poco a poco a su vez la propia vida. Y de todos los enanos que nos crecen por doquier en el circo de la existencia. Y del mal fario. Y de la frustración. Y de las goteras en el ánimo tras años de diluvios y penurias torrenciales. Y de los sueños que acabamos por no realizar y acaban por convertirse en pesadilla.

Pero tú tranquilo, corazón, tú tranquilo, le digo yo a mi corazón con amansadora y redundante cordialidad para que se tranquilice y deje de darme pataditas (más bien chupinazos) en mi sufrida cavidad torácica (que parece mi corazón un feto inquieto que estuviera a punto de alumbrarse por el pecho o por la boca). Tú tranquilo, corazón, tú tranquilo, aunque estés tan partío como cualquier otro corazón de hijo de vecino y no haya nadie que te cure (como le pasaba al corazón de Alejandro Sanz en aquella canción). Tranquilo, corazón, aunque haya que acabar haciéndote de tripas. Aunque seas todo corazón y vayas siempre atravesado. Aunque sea todo últimamente tan descorazonadoramente descorazonador.

¡Tranquilo, corazón, tú tranquilo!, le digo yo a mi corazón mientras me dispongo a tomarme de nuevo la tensión con ese tensiómetro de la señorita Pepis que se coloca en la muñeca y que parece un estrambótico reloj de pulsera diseñado por Agatha Ruiz de la Prada, mientras pienso, entre apesadumbrado y divertido que, si mi vida dependiera de tener que superar con éxito la prueba del polígrafo, aun siendo rematadamente inocente, iba apañado.