



07/

El buen humor

en los cuidados paliativos.
La experiencia de la
Clínica s. João de Ávila:
un acto de presencia
y humanidad.

Sílvia Antão Miguel,

Enfermera. Unidad de Cuidados Paliativos.
Instituto S. João de Deus. Lisboa (Portugal)

Este artículo reflexiona sobre el valor del buen humor en los cuidados paliativos como una expresión de humanidad, presencia y cuidado integral. A partir de la experiencia de la Unidad de Cuidados Paliativos del Instituto S. João de Deus (Lisboa), muestra cómo el humor, utilizado con sensibilidad y respeto, favorece la conexión terapéutica, alivia el sufrimiento, fortalece los vínculos entre pacientes, familias y profesionales, y contribuye a vivir con dignidad la etapa final de la vida. Lejos de trivializar el dolor, el buen humor se presenta como una actitud que afirma la vida, promueve la empatía y humaniza el acompañamiento.

Palabras clave: Cuidados paliativos, Buen humor, Humanización, Relación terapéutica, Calidad de vida.

This article reflects on the value of good humour in palliative care as an expression of humanity, presence and integral care. Drawing on the experience of the Palliative Care Unit at the São João de Deus Institute (Lisbon), it shows how humour, when used with sensitivity and respect, favours the therapeutic connection; alleviates suffering; strengthens bonds between patients, families and healthcare professionals; and helps people to live out the final stage of their lives with dignity. Good humour is presented as an attitude that, far from trivialising pain, affirms life, promotes empathy and humanises support.

Key words: Palliative care, Good humour, Humanisation, Therapeutic relationship, Quality of life.

¿Qué te viene a la mente cuando piensas en el buen humor en los cuidados paliativos?

Antes de compartir esto, conviene retroceder en el tiempo y recordar que, a lo largo de la historia, el buen humor no siempre se ha considerado una virtud. En la Edad Media, llegó a asociarse con el pecado, en un contexto social marcado por el control y la rigidez moral. Hoy vivimos una época en la que el buen humor se entiende como una manifestación de la alegría interior a través de la doctrina católica, y se reconoce como una expresión de inteligencia emocional, libertad y espiritualidad. Aun así, observamos en el ámbito de la salud una cierta ambivalencia: reír puede estar bien visto, pero con mucha cautela.

Es precisamente en este contexto donde surge una reflexión fundamental sobre nuestra práctica: ¿qué lugar ocupa realmente el buen humor en los cuidados paliativos?

Los cuidados paliativos constituyen una intervención técnico-científica centrada en la persona como un todo - un ser único, con dimensiones físicas, emocionales, sociales y espirituales interrelacionadas. Su objetivo principal es promover la dignidad humana, mejorando la calidad de vida de las personas con enfermedades graves e incurables, así como la de sus familias, tal y como lo confirma la Organización Mundial de la Salud.

En el **Instituto S. João de Deus - Lisboa**, el buen humor se funde con la misión y los va-

lores institucionales para cumplir con nuestro propósito. A menudo se manifiesta a través de una foto enviada a la familia de un usuario a petición suya, con un filtro facial de Superhombre; o mediante la celebración plena por parte de todo el equipo de Halloween con accesorios característicos y sin complejos, si se trata de una fecha significativa para esa persona. Se manifiesta a través de la ropa con un toque humorístico elegida a conciencia para el momento en que fallezca, o incluso organizando una salida a la playa acompañada por el equipo, aprovechando el sol para ver desfilar a los socorristas y pedirles una foto.

En este contexto, en el que nuestro objetivo es prevenir y aliviar el sufrimiento mediante la detección precoz y el tratamiento riguroso de las diversas necesidades, el buen humor no se presenta como un elemento superfluo o inadecuado, sino como una herramienta profundamente humana y terapéutica.

Según la experiencia acumulada a lo largo de años de práctica en nuestra unidad, donde en una misma sala atendemos a personas de todas las edades, de todas las clases sociales y con diferentes experiencias, la risa es un acto de presencia y conexión terapéutica que a menudo es inmediato. Una sonrisa compartida con el niño enfermo, dar rienda suelta al humor negro que a menudo afloran del sufrimiento de un joven adulto, una palabra amable o un momento de distensión al revivir situaciones cómicas de hace varios años, pueden dar un nuevo sentido al día, creando recuerdos, asumiendo legados y confirmando que lo que importa es la vida que se ha vivido.

El humor en los cuidados paliativos es una forma de reconocer que la alegría coexiste con el dolor, incluso en un entorno a menudo marcado por emociones intensas y, en muchos casos, desconocidas, en lugar de ignorar el sufrimiento o restar importancia a la gravedad de la situación. El humor alivia tensiones, fortalece los vínculos y crea una conexión genuina entre profesionales, pacientes y familiares.

Reírse «como si no hubiera un mañana» no es un acto de negación, sino una afirmación de la vida en el presente, para que podamos vivir el hoy en plenitud, valorando cada instante, cada relación, cada emoción. Son expresiones de nuestra jerga que lo dicen todo, y cuando la finitud está más cerca, esta elección adquiere una dimensión aún más profunda cuando nos atrevemos a reírnos de nosotros mismos, esa capacidad liberadora que humaniza y acerca. Permite romper barreras, acortar distancias y crear un ambiente de confianza. Para los profesionales de la salud, puede funcionar además como un mecanismo de protección emocional, ayudándoles a lidiar con la exigencia y la intensidad del trabajo diario.

Como dice irónicamente la paremia, «**Quien ríe el último, ríe mejor**»: en cuidados paliativos, la chispa de vida del presente adquiere un peso diferente debido a la proximidad del final, y cada risa compartida se saborea con la certeza de que vivimos el presente en plenitud. En el día a día se trata de un delicado equilibrio entre la ligereza y la solemnidad, entre la alegría y el respeto por el sufrimiento, pues se convierte en un legado. Permanece en la memoria de las familias, marca positivamente la experiencia del cuidado y contribuye a una vivencia más humana del proceso final de la vida.

Es cierto que el uso del humor exige sensibilidad y discernimiento; no todos los momentos son adecuados, ni todas las personas responden de la misma manera; debe ser siempre respetuoso, empático y ajustado al contexto.

Y este reto comienza en cada uno de nosotros. Comienza con la capacidad de rescatar a nuestro «niño interior», ese que ríe espontáneamente, que se maravilla con lo sencillo y que encuentra alegría en los pequeños gestos. Pero también se manifiesta en la forma en que nos relacionamos con los demás, en la apertura al encuentro y en la disposición a compartir momentos de buen humor. Elegir vivir con buen humor en el día a día es todo un arte. El arte de no dejarse amargar, incluso ante la adversidad.

Como decía **Santo Tomás Moro**:

«**Dame, Señor, sentido del humor. Dame la gracia de comprender las bromas, para que pueda disfrutar de un poco de alegría en la vida y compartirla con los demás**».

En un mundo a menudo marcado por la prisa por disfrutar de lo inmediato, por la tecnología e incluso por la distancia emocional, el buen humor en los cuidados paliativos nos recuerda lo esencial: la importancia de la cercanía, la empatía y la humanidad.

Reírse en cualquier momento es, ante todo, una elección. No una elección superficial, sino una actitud consciente ante la vida que puede y debe cultivarse y compartirse. Únete a nosotros, empieza donde estés, usa lo que tengas y haz lo que puedas.

Porque, al fin y al cabo, cuidar también es saber sonreír.