

1 Imaginario colectivo

3 **Misterios de dolor**

5 **The mysteries of pain**

7  
9  
11 Y Dios dijo a Eva: «Parirás con dolor»  
13 (Génesis, capítulo 3, versículo 16)

15 Imaginarios colectivos, dolores privados. Sanidad pública,  
17 sanidad privada. Siglo XXI, dolor lumbar crónico. Dolor.

- 19
- El dolor, ¿le irradia hacia la pierna?
  - No, no me irradia hacia la pierna.

21 Traumatología, reumatología, fisioterapia, neurocirugía, masaje  
23 ayurvédico, digitopuntura, acupuntura, masaje shiatsu, rehabilita-  
25 ción, restauración bioenergética, reiki, naturopatía, homeopatía,  
27 reflexología, respiración profunda, relajación muscular progresiva,  
nadar, reposar (moderadamente), fortalecer la musculatura,  
mantener una dieta antiinflamatoria.

29 Osteópatas “normales”, osteópatas “mareas profundas”, quiro-  
31 práticos, entrenadores personales, pilates, chi kung, yoga (a secas),  
33 hatha yoga, kundalini yoga, danzaterapia, tai-chi, antigimnasia,  
fitoterapia, ozonoterapia, higiene postural, hidroterapia, aromaterapia,  
musicoterapia, equilibrar chakras, feng shui, regresiones,  
palpaciones, constelaciones familiares, tarot, carta astral, videncia.

35 Ibuprofeno, paracetamol, ácido acetilsalicílico, metocarbamol  
37 magnésico, metamizol, dexketoprofeno, omeprazol, amitriptilina,  
ciclobenzaprina, tetrazepam, más omeprazol, hidrocloreuro de  
39 tramadol, sulfato de glucosamina, condroitín sulfato, calcitonina,  
árnica, flores de Bach, oligoelementos, hierbas chinas, infusiones.

41 Salas de espera. Resonancias magnéticas, radiografías, análisis.  
43 Ortopedias. Fajas, cintas autoadhesivas, plantillas, zapatos “ma-  
sai”, almohadillas eléctricas, crioterapia, unidades del dolor, mesa  
de descompresión vertebral, neuroreflejoterapia, bloqueos epi-  
durales, artrodesis, rizólisis, implantes dinámicos. Quirófanos.

45 Sufrir, pensar en lo feliz que he sido, escribir, reestructurar  
47 pensamientos, dormir, cantar (en la intimidad), beber (alcohol),  
comer (viandas especialmente sabrosas), reír, leer relatos cortos, leer

a Carlos Boyero y a Enric González, ver y oír (una y otra vez) el gol de  
Iniesta al Chelsea, escuchar a Lila Downs, a Rosendo, a Rachid Tahá y  
el *Brillante* de Eliseo Parra, ver capítulos (nuevos y antiguos) de *Los*  
*Simpson* y de *Padre de familia*. Impartir clases, dar conferencias.

Hablar con amigas y con amigos, besar, abrazar. Querer y  
dejarme querer. Pensar en mi hijo, estar con mi hijo, hablar con mi  
hermana. Mirar las fotos y las pinturas de Frida Khalo, y pensar en  
sus dolores, en sus intervenciones, en sus prótesis. Pensar y leer  
sobre la fibromialgia y sobre el síndrome de fatiga crónica. Viajar  
menos. Mirar más. Dosificar, dosificarme. Intentar moverme con  
más sosiego, con más calma. Más suavemente.

Reflexionar, leer y escribir sobre el suicidio, pensar en un título  
y un subtítulo para un futuro libro sobre el suicidio. Y escribir este  
artículo.

Intentar volver, una y otra vez, al aquí y al ahora. Y sobrevivir  
segundo a segundo. Repetir mantras (ortodoxos, heterodoxos,  
orientales, occidentales), rogar a Dios, rogar a los dioses. Clamar al  
cielo, chillar, callar, llorar. Culpar, culparme. Y pensar que,  
paradójicamente, me siento bastante feliz, bastante en paz,  
bastante tranquilo. En este soportable e inestable presente.

Un mes, dos meses. Un año, dos años, Dos años y un mes. Dos  
años y dos meses. Dos años, dos meses y siete días.

Gratis, veinticinco, cien, cuatrocientos, mil doscientos, dos mil  
trescientos, doce mil... euros.

- La salud no tiene precio.
- Claro.

Sanidad pública, sanidad privada. Siglo XXI. Dolor lumbar  
crónico. Dolor. Imaginarios colectivos, dolores privados, íntimos,  
personales, intransferibles.

José Luis Bimbela Pedrola  
Escuela Andaluza de Salud Pública, Granada, España  
Correo electrónico: joseluis.bimbela.easp@juntadeandalucia.es