

RECOMENDACIONES PARA PROFESIONALES DE LA SALUD. CRISIS COVID-19.

A consecuencia de la difusión de la infección por el virus SARS-CoV-2, los y las profesionales de la salud estamos en una situación excepcional, altamente generadora de tensión emocional que sobrepasa en mucho la que es habitual en nuestro quehacer.

Este documento que ofrecemos y compartimos con todos vosotros en esta difícil situación, es fruto de las aportaciones que diferentes profesionales han hecho, en base a la experiencia profesional, a los conocimientos académicos y a la revisión de la evidencia disponible.

EL EQUILIBRIO EMOCIONAL EN LA SITUACIÓN ACTUAL

Nos encontramos en una situación excepcional porque:

- Las experiencias previas que hemos vivido no son de la misma dimensión y no nos han preparado para la realidad con la que nos estamos encontrando.
- La situación se ha presentado de forma inesperada. En un periodo muy corto, han cambiado los parámetros de referencia.
- Tenemos limitaciones de recursos materiales y de profesionales y de posibilidades terapéuticas en determinados casos de COVID-19.
- Estamos expuestos a riesgo de contagio, de aislamiento o cuarentena, tanto nosotros como las personas próximas.
- Hay una gran incertidumbre sobre la evolución de la situación y sus consecuencias en todos los ámbitos de la sociedad.
- Estamos ante un reto extraordinario que tenemos que afrontar con recursos limitados que, por tanto, puede provocar una intensa tensión emocional, acompañada de sentimientos de impotencia y malestar.

“Estos son los deberes de un médico: primero curar su mente y ayudarse a él mismo antes de ayudar a nadie”

Epitafio de un médico de Atenas. Siglo II a. C. A



NECESITAMOS CUIDARNOS PARA PODER CUIDAR

Comprende que hay limitaciones. Acéptalas. Las tuyas, las de los otros, las de las instituciones. Prepárate para lo peor. No puedes estar siempre de buen humor. No te sientas culpable si lloras. Habla de lo que sientes y comparte, porque suele ser terapéutico.

Una cosa importante a recordar es que, a pesar de que no hay fórmulas mágicas, hay cosas que Sí sabemos y podemos hacer. Tenemos conocimientos, experiencia, habilidades, protocolos que nos ayudan. No lo tenemos fácil, pero no estamos indefensos.

Individualmente somos más frágiles. El equipo es un elemento de protección colectiva si está cohesionado. Esfuérate para cuidar también a los compañeros y compañeras. Hacerlo es también cuidarte a ti mismo.

Descansa. Es una obligación proactiva, no es huir. Estamos en una maratón, no en una carrera de 100 m. Aprovecha las ocasiones que tengas para desconectar. Eso te permitirá conectarte de nuevo más tarde.

Aliméntate bien, duerme, evita el consumo de todas las sustancias que alteren tu equilibrio, aprovecha las oportunidades que tengas para moverte, relájate, busca momentos de calma y silencio, respira. El equilibrio fisiológico y psicológico no están separados.

Tienes una vida que no puedes olvidar. Cuídate y cuida a los tuyos. Las personas que te quieren están preocupadas por ti y tú por ellas. Aprovecha la tecnología y utilízala de forma inteligente. Desconecta del ruido informativo. Protégete y protege, sabes cómo hacerlo.

Esforcémonos en la medida que podamos. Centrémonos en cada momento en la tarea que estamos haciendo. No pensemos en lo que se podría haber hecho y no es posible hacer.



Documento elaborado por Fundación Galatea con la colaboración del Colegio Oficial de Psicología de Cataluña.

La Fundación Galatea y el Colegio Oficial de Psicología de Cataluña agradecen la participación de los y las profesionales que han colaborado en la redacción de este documento.

Integrantes del grupo de trabajo:

ABADIA CASTELLÓ, CRISTINA	Médico del trabajo
ABELLA PONS, FRANCESC	Psicólogo clínico
BALLESCÀ RUIZ, ROGER	Psicólogo. Psicoterapeuta
BLAY PUEYO, CARLES	Médico de familia
BRAQUEHAIS CONESA, MARIA DOLORES	Psiquiatra
BULE ARBIOL, CARME	Médico
CALVO LÓPEZ, ANTONI	Psicólogo clínico
CLERIES COSTA, XAVIER	Psicólogo clínico
ESQUERDA ARESTÉ, MONTSERRAT	Pediatra
ESTEVE BALAGUÉ, LLUIS	Médico de familia
FERNANDEZ CASTRO, JORDI	Catedrático de Psicología
GIL RIPOLL, CARME	Psicóloga. Psicoterapeuta
GÓMEZ DURAN, ESPERANZA	Psiquiatra
GONZALEZ CONCEPCIÓN, MELINDA	Enfermera
GONZÁLEZ GÓMEZ DE OLMEDO, MARIA PAU	Psicóloga clínica
LEDESMA CASTELLTORT, ALBERT	Médico de familia
LLAVAYOL SOLANES, ENRIC	Psicólogo General Sanitario. Psicoterapeuta
LÍRIA ZAMORA, DOLORS	Psicóloga. Psicoterapeuta
MARTÍNEZ GOBERN, MONTSERRAT	Enfermera
MASSACHS FATJÓ, EULALIA	Médico de Salud Pública. Psicoterapeuta
MIRAVET JIMÉNEZ, SÒNIA	Médico de familia
NOMEN FERNANDEZ, MERCÈ	Psicóloga General Sanitaria
ROMEU MATEU, ANNA	Psicóloga clínica
PLANA FERNÁNDEZ, MONTSERRAT	Médico. Psicoterapeuta
SALA COLL, MARIBEL	Trabajadora social. Pedagoga.

