

Cuidados paliativos y covid 19: mirando a los profesionales

Yolanda Santesteban



Lo de octubre, Día Mundial de los Cuidados Paliativos. 1 de noviembre, Día de Todos los Santos. Hasta ahora eran días y fechas marcadas en el calendario, recordatorios que como psicóloga de una Unidad de Atención Paliativa tenía bien presentes.

El día de los cuidados paliativos, por la importancia y la necesidad de seguir trabajando para lograr una atención integral a todas las personas con enfermedad avanzada, asistiendo tanto la parte física de su proceso, como la que afecta a sus parcelas psicosocial y espiritual. Una fecha para reivindicar estos cuidados, con todo lo que todavía nos queda por conseguir.

El día de los muertos, por ser una manera de traerlos a nuestro recuerdo y así mantenerlos vivos. Una jornada para reeditar y tener presente también, la responsabilidad que manejamos los profesionales sanitarios en la prevención de duelos complicados al atender y acompañar a personas en el final de su vida, y a

sus familias. El cómo lo hagamos puede ayudar a que el proceso de duelo sea lo más natural y normal posible.

Pero llegó el 14 de marzo de 2020. Otra fecha que no olvidaré. Estado de alarma y confinamiento por la covid-19. Lo desconocido para todos. El miedo, que nos iguala. En mi memoria reciente quedan rostros, voces y vidas de pacientes, su sentimiento de soledad resignada. Queda la indefensión de sus familias en la distancia impuesta por el virus. Y quedan equipos sanitarios competentes y activados para hacer su labor. Tensión, ganas de ayudar e incertidumbre. Gente dispuesta a luchar y seguir luchando, tantas veces a costa de un desgaste personal excesivo o de su propia salud física y mental, una realidad que no se ha visto con la profundidad con la que debería haber sido observada. Y seguimos en ello. Atención.

De todo esto y por nuestra actividad diaria en la Unidad, sabemos mucho. Sabemos de aliviar síntomas y acompañar, de ayudar a tomar decisiones y a cerrar asuntos pendientes. De compartir momentos de alegría y celebración, de ver sufrir y dolernos por ello. De lo difícil que es decir adiós y de lo bonito que también puede ser, de la intensidad de la vida y la muerte.

Y sabemos, mirando a los profesionales, de la dificultad de enfrentarse a este tipo de situaciones, del peaje que impone este trabajo, de la necesidad de sentir-

se arropado, de la importancia del equipo y, por qué no decirlo, de las heridas del equipo, de su estrés o su agotamiento...

Por eso hoy quiero poner el foco sobre los profesionales socio-sanitarios. Porque la población merece ser atendida por profesionales competentes y capaces que actúen con templanza y puedan sentirse en calma cuando toca sostener al otro. Toca hablar ya de la ansiedad y depresión que subyace, más de lo que parece, en este colectivo. Prevenir.

Para eso hay que cuidarles. Nos tenemos que cuidar. Es cuestión de recursos materiales y humanos (sin esto no podemos echar a andar) y es también cuestión de tener asentada la importancia de la comunicación y la necesidad de cuidar al profesional.

Queda abierta esta reflexión para el conjunto de profesionales, por si puede servir. Con un recordatorio esencial de que cuidar al equipo también es:

1. Escuchar y escucharnos. La comunicación en todas direcciones. Para entender lo que el otro detectó, pensó, decidió, hizo y sintió.

2. Preguntar. Para clarificar,

Toca hablar ya de la ansiedad y depresión que subyace, más de lo que parece, en este colectivo

para ayudar a pensar, a poner nombre.

3. Identificar. Para hacer y ser consciente de las y mis dificultades, los problemas que hubo, lo que se podía haber hecho diferente.

4. Hablar. Para buscar soluciones/alternativas. Para prevenir bloqueos, burnout. Para favorecer la coordinación entre equipos y ambiente de diálogo y no cuestionamientos. Dotar de tiempos para ello.

5. Anclar la autoconfianza del profesional sin dificultad y coger de la mano al que sí tiene dificultad. Para empoderar, aprender y poder seguir siendo persona y profesional en equilibrio.

6. Formar, tutorizar y supervisar. Para dar seguridad y mantener viva la motivación, para crear líneas de trabajo comunes y generar ambiente de apertura y confianza.

7. Interrogarnos. Para pensar y pensar mejor, para estimular el pensamiento creativo no juicio-so.

8. Mirar a la persona y su mundo. No eres solo un profesional. Para generar respeto mutuo.

9. Reconocer y reforzar. Para educarnos en mirar lo positivo y crecer.

10. Cerrar y abrir puertas. Para cambiar y avanzar.

Cuidense, cuidenno y cuidémonos. Sabemos dónde tenemos que estar, más en tiempos de pandemia: donde se nos necesite. Se deben generar puentes de empatía y comunicación para poder seguir tratando bien a nuestros pacientes y a sus familias. Para que los profesionales seamos respetados. Nos va la vida en ello. Tú eres equipo.

Yolanda Santesteban Psicóloga Sanitaria. Hospital San Juan de Dios-EAPS Caixa

Elena Moreno



ALEMANES

MERKEL compareció el jueves ante los ciudadanos alemanes para comunicar las nuevas normas ante el incremento de los contagios en su país. El porcentaje de infectados resulta casi ridículo comparado con el nuestro, pero el pueblo alemán nunca se ha caracterizado por andarse por las ramas. En el Senado la prohibición del alcohol desató fuertes controversias, pero finalmente el sentido común se impuso. Desde las once de la noche a las seis de la mañana, toque de queda en Berlín. Prohibida la venta de alcohol, cerrados bares, discotecas, teterías, kioscos, restaurantes y demás establecimientos en los que uno puede distraer la atención de una pandemia. Los franceses, belgas e italianos también mueven ficha en la misma dirección, pues las dudas se convierten en certezas ante las cifras, mientras aquí nuestros dirigentes convocan reuniones para acordar reunirse cuando las reuniones se impongan, previa reunión, de la reunión prevista. A veces, he tenido la tentación de decir en voz alta que quería ser francesa, pero lo cierto es que no recuerdo haber deseado ser alemana. Este jueves, sin embargo, tuve que reconocer mi admiración por su manera de proceder. En la radio, un científico con un currículum de premio Nobel recomienda a quien quiera escucharle que es preciso hablar lo menos posible y en un tono moderado cuando nos encontremos en espacios cerrados. Si su teoría de las partículas en suspensión se eleva a la categoría de ciencia, o a la de sospecha fundada, quizás remate la convicción de que nuestras costumbres sociales no son las más adecuadas en tiempos de covid. Los vientos avisan de que hablar a gritos, pasar por el bar antes de irnos a casa y rociar la barra con nuestros alientos mientras reclamamos la comida no es aconsejable. Visto y considerando que los políticos no van a sacarnos las castañas del fuego, tendremos que ser los ciudadanos los que impongamos el sentido común. Yo de momento voy a comprar una serie de forros polares, blindados de pluma y material ignífugo para impartir mis clases con la ventana abierta, porque la vida se ha vuelto una explotación a cielo abierto. Nos taparemos la boca y no hablaremos a gritos. Lo que yo digo, quizás hasta podamos parecernos a los alemanes y se nos pegue la costumbre de hacer lo que se debe.

opinion@diariodenavarra.es

Lo bueno de lo malo y de lo peor

No creo que nadie, en este otoño que hemos comenzado, pueda establecer una fecha aproximada para el fin de esta crisis. Crisis sanitaria, económica y, en cierto modo, de orden social. Y mientras tanto, tendremos que seguir en estado de lucha y equilibrando nuestro estado emocional. Ya que, el uso de la mascarilla, la distancia social y la información que nos llega, nos está manteniendo en cierto grado de "estrés pandémico".

Pero en cualquier caso, esta crisis tendría que dejarnos claro que otra crisis de más grandes proporciones no tendría que ocurrir. No tendría que ocurrir el uso de armas nucleares, ni el riesgo de que puedan utilizarse. Como no tendría que ocurrir ni por error de cálculo o diseño, ni por accidente, ni por dejadez o falta de acuerdos. Y ésta es la cuestión de la carta abierta que 56 exlíderes precedentes de los 20 países de la OTAN, de Japón y Corea del Sur han divulgado recientemente, suplicando a sus actuales dirigentes que se unan al Tratado sobre la Prohibición de Armas Nucleares. Entre los 56 exlíderes que firman esta carta se encuentran dos exsecretarios generales de la OTAN (Javier Solana de España y Willy Claes de Bélgica) y el exsecretario general de Naciones Unidas y exministro de exteriores de Corea del Sur.

Este tratado, que fue negociado en 2017, quedó abierto para que fuese firmado y ratificado por los distintos Estados. Pero hasta ahora solo tiene 6 ratificaciones de las 50 que se necesitan para prohibir y eliminar estas armas. Y los nueve poderes mundiales

en armamento nuclear (Rusia, Estados Unidos, China, Francia, Reino Unido, Corea del Norte, India, Israel y Pakistán) mantienen su rechazo a firmar este pacto. Además, el acuerdo de limitación y control de armas nucleares entre Estados Unidos y Rusia finaliza el próximo mes de febrero de 2021, sin que por el momento haya claridad de que se prorrogue (y se incluya a China). Es importante valorar que Rusia y Estados Unidos tienen más del 90% de las armas nucleares que existen en el mundo. Siguiéndoles en tercer lugar China, luego Francia y el Reino Unido.

Lázaro R. Carrillo



Gran parte de los países de Europa, entre ellos España, han rechazado firmar el tratado, escudándose en que la fuerza nuclear de Estados Unidos es esencial para su propia seguridad. Pero lo que nos conviene, como la carta y el tratado pretenden, es convivir en un mundo más seguro, libre de esa gran amenaza, la del probable uso de armas nucleares. En la misma línea que los tratados de prohibición de armas químicas y biológicas, de minas de tierra y bombas de racimo. Además, esta carta abierta para la ratificación del Tratado sobre la Prohibición de Armas Nucleares surge en el contexto de la celebración del 75º aniversario de las Naciones Unidas (ONU) a finales de septiembre, y en el contexto de lo que estamos viviendo con la pandemia del covid-19.

Ya la propia pandemia está teniendo cierto efecto catalizador, el efecto de activar y transformar, a mejor, la tendencia de la crisis, como ha sido el plan de solidaridad y unión promovido por la Comisión Europea, para reactivar las economías de los países de la UE. Y como ha sido la estrategia de unidad de la UE para dotar a todos sus estados miembros de la futura vacuna anti-covid-19.

Aun existen más desafíos para la Unión Europea: la crisis migratoria, para la cual la presidenta de la Comisión, Ursula von der Leyen, precisamente también a finales de septiembre ha presentado un Pacto para la migración, combinando la solidaridad entre los veintisiete países y un aumento del control en las fronteras exteriores.

Muy probablemente sean estas acciones de solidaridad, de estrategia y de control, las que nos han estado fallando para haber llegado al alto nivel de contagio que tenemos en nuestra España. El virus estuvo bajo control el 21 de junio, cuando finalizó el estado de emergencia. Desde entonces, qué ha intervenido para estar peor: nuestra incapacidad y falta de solidaridad en guardar la distancia y usar la mascarilla adecuadamente, la temeridad o imprudencia de la gente joven, la integración de la inmigración, la falta de refuerzo del sistema sanitario, la carencia de un sistema de rastreo adecuado al número de casos. Si esto es así, habrá sido también la incompetencia política en intervenir en las acciones de control, de estrategias y de solidaridad.

Lázaro R. Carrillo Guerrero Cronista