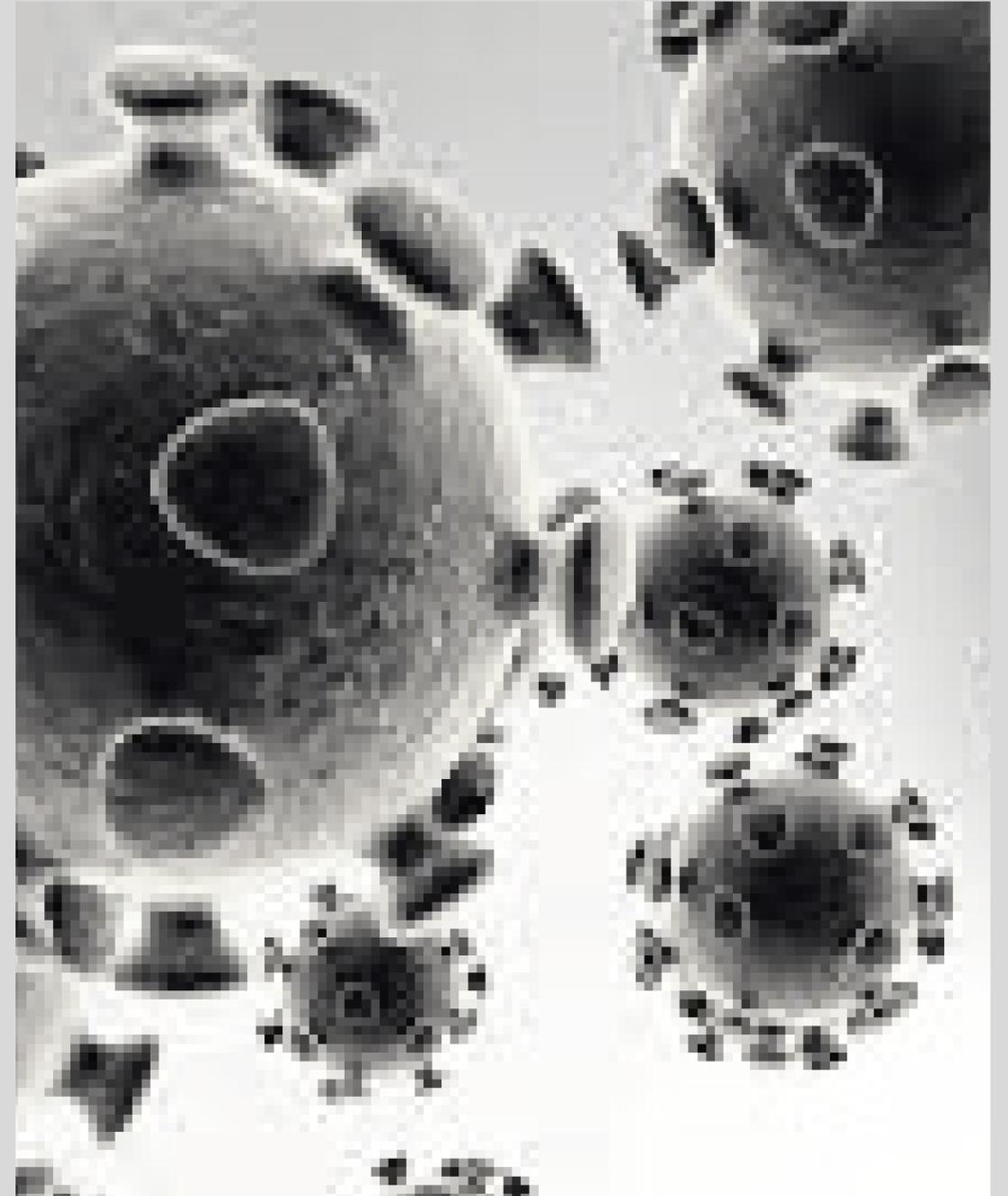


# Guía para la resiliencia frente al estrés provocado por la pandemia de Covid-19: recursos para sanitarios

Dr. José Antonio Barbado Alonso - *Psiquiatra y Psicoterapeuta*  
Dra. Mercedes Fernández Valencia - *Psiquiatra y Psicoterapeuta*

---  
*MIMAPA - Centro de Psiquiatría y Psicología*  
[www.mimapa.es](http://www.mimapa.es)



## **ESTRÉS AGUDO**

Lo padecen personas que han experimentado un evento traumático y que desarrollan en las primeras semanas síntomas semejantes al estrés postraumático, pero con una duración de menos de un mes.

# ESTRÉS CRÓNICO

Las personas estamos equipadas para responder biológicamente a eventos estresantes agudos, y pasado un tiempo, recuperar la normalidad, la homeostasis.

Cuando el estrés es crónico se va produciendo una desregulación psicobiológica que puede conducir a múltiples problemas de salud físicos y mentales

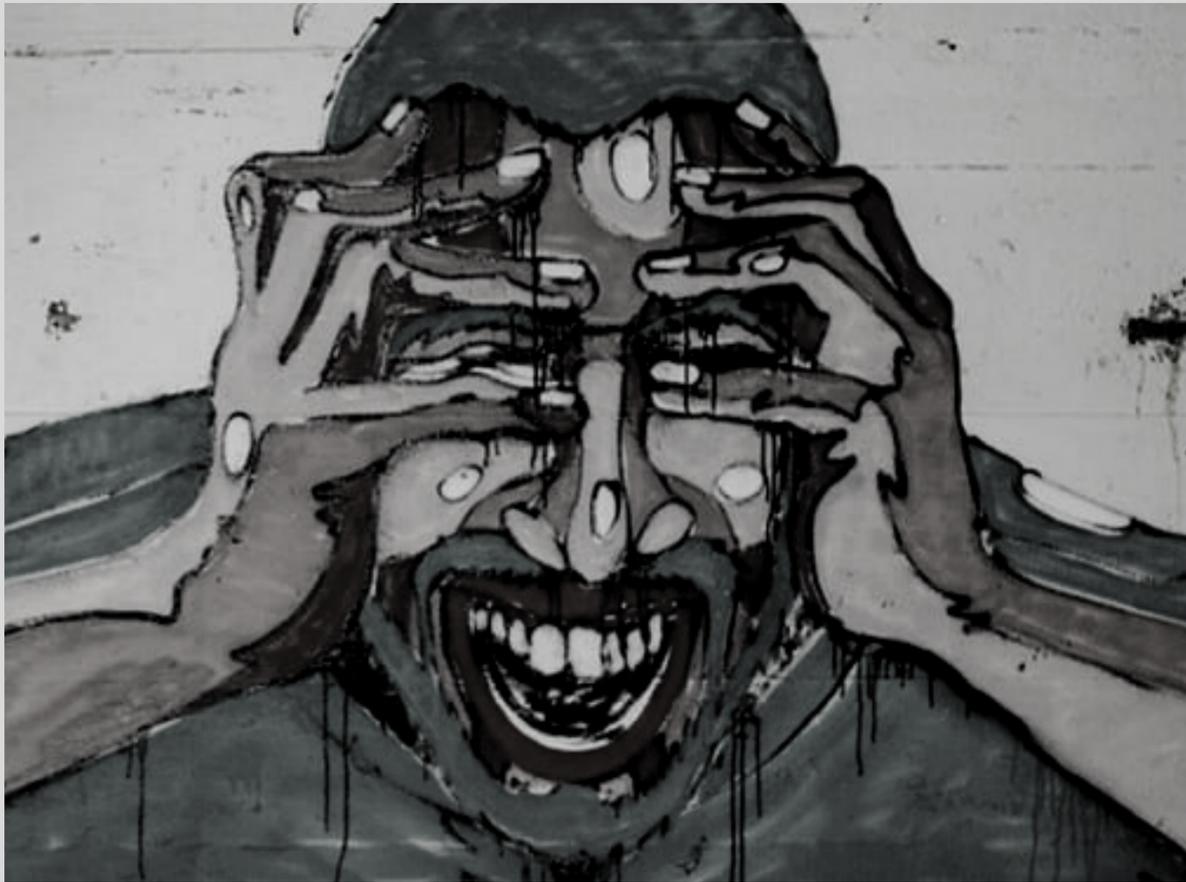
El estrés crónico produce un enorme desgaste, pudiendo provocar desajustes en muchos subsistemas biológicos.

# ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Trastorno de tipo mental que aparece tiempo después de haber sufrido un evento de tipo traumático. Los síntomas característicos son: lo **intrusivo** (recuerdos del evento, pesadillas sobre el tema, reviviscencias y gran angustia acompañando a estas sensaciones); lo **evitativo** (como reflejo del intento de la mente de excluir esas experiencias intrusivas: evitar lugares, personas, hablar del tema, incluso disociar esa parte de la mente); finalmente, a resultas de esta lucha entre el querer olvidar y la compulsión de recordar se produce desregulación de yo, del resto de las funciones psíquicas: alteraciones del ánimo, problemas cognitivos, de conducta.

- **La vulnerabilidad previa, en forma de patología psiquiátrica o historia de traumas, será fundamental para terminar padeciendo trastorno de estrés postraumático.**
- **La situación que está viviendo el personal sanitario a raíz de esta crisis de Salud Pública podemos calificarla de estrés crónico con probables episodios sobrevenidos de estrés agudo, lo que la convierte en potencialmente muy dañina para el equilibrio emocional de nuestro personal sanitario.**

# ANSIEDAD



La ansiedad y el miedo son la gasolina que enciende la mayor parte de la psicopatología. Tenemos que estar pendientes de su aparición, detectarla a tiempo y pedir ayuda, algo que tardamos en hacer, para poder actuar frente a ella. Y nuestro objetivo será modularla, controlarla, no podemos esperar eliminarla porque la situación excepcional exige tener un cierto nivel de ansiedad.

Si la ansiedad no la tratamos terminará agotando los recursos energéticos del organismo.

No debemos automedicarnos.

Consejo:

- pedir ayuda a los profesionales de la Salud Mental.

El desarrollo de un estrés postraumático va a depender de la historia de psicopatología previa, de la historia de traumas previos y también de la larga duración del estrés crónico actual.



# ACEPTACIÓN

Aceptar la situación que estamos y estáis viviendo no es fácil, especialmente aquellos que estáis en primera línea de fuego. Pero tenemos que aceptarla. La humanidad ha sufrido pestes y pandemias en el pasado. A pesar de los avances tecnológicos y sociales, a pesar de nuestros conocimientos y de los avances científicos, lo que estamos viviendo nos ha pillado por sorpresa, no estaba previsto...y, lo sorpresivo, es uno de los elementos de lo traumático.

- **Cuanto antes aceptemos lo que está pasando, menos nos resentiremos psicológicamente.**
- **La aceptación disminuye la rabia y el resentimiento psicológico. No aceptar nos desgasta, y nos lleva a rumiar o a irritarnos con nosotros o con los demás; nos cansa y nos hace menos eficientes.**
- **Todo esto algún día pasará.**

Os llaman héroes, y parecen poner en vuestras manos y en vuestro trabajo gran parte del éxito de esto que llaman “guerra” contra el coronavirus.

No sois responsables del éxito o fracaso de esta guerra.

Gran parte de vuestro trabajo es acompañar al enfermo. No siempre tenemos la solución. No debemos frustrarnos por ello. No sois supermanes ni héroes que están combatiendo en una guerra intergaláctica; ya sois un ejemplo admirable para toda la ciudadanía solo por estar allí.

Exigirse expectativas muy altas lleva a la frustración, y de ahí a la ansiedad.

**REBAJAR  
EXPECTATIVAS**

# APOYO MUTUO

Nacemos con sistemas de acción, con programas innatos de conducta para la vida diaria, tales como el juego, la sexualidad, la regulación de la energía. Uno de ellos es el sistema de colaboración.

.Este “programa” ha favorecido el apoyo mutuo y la cooperación, y con ello, nuestra supervivencia como especie. El trabajo como grupo es fundamental en esta crisis. Es el grupo de sanitarios (médicos, enfermeras, auxiliares...) el que afronta la enfermedad, la soledad del enfermo, la muerte...

No estáis solos. Daros apoyo, buscar momentos para hablar, para escucharos, para llorar, para gritar, incluso, para reír.





- La soledad que nos sobrepasa y abrumba está en el origen de toda la patología, porque somos animales sociales, y nuestra mente es relacional.
- Si luchamos solos, caeremos antes.
- Darnos apoyo es esencial.

# AUTOCUIDADO

Otro de los sistemas de acción que se ponen en riesgo en situaciones críticas, donde nos domina el miedo y la preocupación, es el sistema de “regulación de la energía”. Nos olvidamos de comer, de beber, de descansar, de parar ...

El gran riesgo psicológico que se corre en esta situación laboral es el agotamiento psicofísico.

Estrés crónico, agotamiento psicofísico y luego la cristalización en un amplio abanico patológico. Tenemos que cuidarnos para poder esquivar esta situación.

Hay que darse cuenta que nuestra mejor aportación en esta crisis es cuidarnos a nosotros mismos para no enfermarnos.



**Cuidar el cuerpo:** alimentarse y dormir lo suficiente. Dormir ventila el estrés, lo procesa.

**Permanecer en el aquí y ahora:** cuando estemos en el trabajo, intentar mantener la atención solo en lo que estemos haciendo en ese momento, y si nos damos cuenta de que la mente, huida ella, se va a otros lugares, volver a traerla. Permanecer en el presente ahorra energía y minimiza los fallos.

**La gestión del tiempo:** la escasez de personal puede que esté provocando que muchos de vosotros no tengáis el tiempo suficiente para el descanso. Pero hacer pequeñas paradas de unos minutos por cada hora de trabajo es un reseteo útil para recargarse y seguir.

**Mantener nuestros hábitos:** por mucho que la situación nos parezca desbordante debemos continuar con nuestros pequeños hábitos, cualesquiera que sean, cada uno de ellos nos recuerda quienes somos y nos sirven de referencia, de ancla, son nuestra toma de tierra.

**Descargar estrés:** Desconectar con algún tiempo para actividad física o lúdica, o simplemente hablar, reírse con los nuestros. A veces el cansancio puede llevarnos a no hacer lo de siempre, pero es importante.

# RECOMENDACIONES DE AUTOUIDADO

# ACOMPañAR



El personal sanitario está familiarizado con la muerte. No obstante, ver morir a alguien puede ser generador de ansiedad y movilizar cosas dentro de nosotros.

Uno de los grandes dramas que está teniendo esta crisis es la cantidad de gente que está muriéndose sola.

Acompañar a estos pacientes, reconfortarles en su último momento, con una palabra, una mirada, una caricia, es un regalo, un momento profundamente humano y espiritual, que puede servirnos de nutrición interna.

# APRENDER

- Todas las crisis son también una oportunidad para el aprendizaje. No desde el miedo. Sí desde la curiosidad.
- La curiosidad de ver cómo cada día se nos presentan nuevos retos, nuevos obstáculos a superar, o a tratar de superar, y con ellos gente, mucha gente, de la que aprendemos también a cómo afrontar, vivir, enfermar, morir...
- De todo podemos aprender.



# Reflexiones

- Esta crisis va a traer cambios en la sociedad y en cada uno de nosotros.
- Supone un baño de realidad cruda, con esa mezcla de miedo e incredulidad que nos va a afectar y cambiar para siempre.
- La vuelta a la normalidad va a ser muy difícil.
- Dedicemos algún tiempo a pensar en nuestra propia vida, en este momento de nuestra vida, lo que somos, lo que queremos, para explorar qué cosas están cambiando por dentro, qué puedo sacar como aprendizaje para el futuro, para uno mismo y para nuestro entorno.
- Estas reflexiones también nos ayudarán a seguir en la lucha, a seguir en pie.



M I M A P A