

SALUD/DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

SANDRA R. POVEDA



En la imagen, una mujer mira la web de Coloplast

Más de 12.000 sanitarios infectados

En España ya son, al cierre de esta edición, 12.298 los sanitarios infectados por coronavirus. El 85 por ciento de estos profesionales se están recuperando en sus casas. Es decir, que aproximadamente más del 14 por ciento de los contagiados por Covid-19 en nuestro país son profesionales sanitarios debido, en gran parte, a la falta de medidas de protección, tal y como viene denunciando el sector desde que comenzó en nuestro país la emergencia sanitaria.

Asistencia psicológica para los sanitarios

«Igual que en la guerra, si no reciben ayuda ahora, las bajas después pueden ser numerosas», afirma uno de los psicólogos de ColoplastContigo, que brinda apoyo a estos profesionales

S. S. • MADRID

Estar en primera línea, sobrellevando la carga emocional que conlleva la pandemia puede derivar en casos de estrés postraumático futuro si no reciben el apoyo psicológico que necesitan. «La situación es extrema, nuestros sanitarios son la línea de frente en una batalla sin cuartel. Dependemos de ellos para salvar vidas. Si el frente cae, todos caemos. El desgaste emocional que tienen es tremendo, los profesionales sanitarios están lidiando con situaciones de desbordamiento sanitario, con riesgo constante de infección, con dilemas éticos constantes, con equipos incómodos e insuficientes, con la muerte y la desesperación de los familiares y en muchas ocasiones en condiciones que no permiten un desempeño óptimo de su labor. Por eso resulta fundamental sostenerles y ayudarles», afirma el psicólogo Tasio Pérez. Es uno de los

profesionales que participan en la iniciativa solidaria «ColoplastContigo» de apoyo psicológico y dirigida a los profesionales sanitarios.

A través de su web, los sanitarios pueden acceder a vídeos o a la información que necesiten para gestionar el estado emocional por el que estén pasando. Los micro-videos o píldoras formativas las están colgando todas las semanas con la idea de ayudar a todos estos profesionales a gestionar el estrés, el agotamiento y la angustia que esta situación tan difícil les está provocando. Además, si tienen dudas o quieren consultar algo en concreto con cualquiera de los ponentes, pueden mandar sus preguntas al apartado «Respondemos», tal y como explican desde la compañía Coloplast.

Es importante esta prestación porque al «igual que en la guerra, si no reciben apoyo y ayuda ahora, las bajas después pueden ser tremendas, porque mientras uno combate se sostiene como puede, pero después de la batalla, si no se ha cuidado, puede venir la caída. Los problemas re-

lacionados con la ansiedad, los trastornos depresivos o el trastorno de estrés post-traumático, son muy frecuentes en estas situaciones. Debemos prevenirlos, para evitar su sufrimiento, y con ciertos recursos, técnicas y apoyos podemos hacer mucho por prevenir posteriores problemas. Hay que pensar con perspectiva, no podemos improvisar, ya sabemos lo que pasa después y podemos prevenirlo»

Un estrés que empieza primero porque estos profesionales están muy expuestos a esta pandemia, y temen no solo contagiarse ellos, sino poder infectar a sus seres queridos. Eso les exige estar muy concentrados cuando tiene que ponerse y quitarse las protecciones individuales, cuando las tienen. Y todo ello con un cansancio acumulado debido a la sobrecarga laboral desde que comenzó la emergencia sanitaria. También se enfrentan a la frustración por no poder hacer más ante pacientes, por tener en ocasiones que enfrentarse a temas éticos ante la escasez de recursos, y porque no hay que olvidar que los sanitarios están acostumbrados a salvar vidas no a que fallezcan tantas personas en tan poco tiempo.

Por todo ello, «ahora más que nunca, es necesario colaborar y solidarizarse con los profesionales de la salud. Ayudarles a lidiar con toda la tensión, la incertidumbre, el miedo y el cansancio se convierte en una urgencia para colaborar a que sigan haciendo su trabajo de la mejor manera posible», precisa el psicólogo.

CÓMO DETECTAR EL ESTRÉS

Aprender a detectar los estados emocionales que uno tiene resulta esencial, y más en estos casos: «Cuando las emociones hablan hay que escucharlas. Por ejemplo, cuando aparecen llantos incontrolados, arranques de ira o rabia no proporcionales, cuando el aislamiento o la anestesia emocional aparecen o cuando el desánimo o la desesperanza son frecuentes, hay que saber interpretarlas y ponerse manos a la obra para poder gestionar todo lo que está pasando de la mejor manera posible», explica Pérez, que hace hincapié en que «es posible. De esto se trata, de detectar para prevenir. Esta es la idea con este proyecto».

«Participar en un proyecto como éste, creo que nos hace ser mejores personas. Pensar que puedo ayudar a otros profesionales sanitarios, que a su vez están salvando vidas, es sumamente gratificante. Simplemente, quiero agradecer a Coloplast iniciativas solidarias tan necesarias como ésta», afirma la doctora Belén Ramírez, otra de las colaboradoras de esta iniciativa, una campaña que refuerza las otras medidas puestas en marcha por las administraciones y por diferentes hospitales para cuidar el estado emocional de estos profesionales sanitarios a los que a las 20:00 horas (o a las 19:58) se les rinde un homenaje en todos los barrios del país.

EN CIFRAS

100% MAS MUERTES se han producido en la última semana, según la OMS que afirmó que se habían más que duplicado

1 MILL DE CASOS confirmados se habrán alcanzado esta semana a tenor de los datos que facilita la OMS cada día