
Cuidando a los profesionales que nos cuidan

Trabajando en situaciones críticas,
trabajando con el COVID19

Silvia M. Duarte, marzo 2020

Asociación para la Intervención Psicológica en
Urgencias, Emergencias, Crisis y Desastres
(ASINPEC)

www.asinpec.org

¿Y yo qué?

Los acontecimientos que estamos viviendo estos días han llevado a que muchas personas estemos trabajando o viviendo en condiciones y escenarios altamente estresantes.

Por un lado, los profesionales de las emergencias están soportando cargas inusuales de trabajo y se están enfrentando a una situación totalmente nueva.

Por otro, hay cantidad de personas (profesionales de la limpieza, personal de supermercados, transportistas, especialistas en geriatría, etc.) que se han visto abocadas a trabajar en un contexto que les expone a estresores propios de la intervención en emergencias.

Y toda la ciudadanía sin excepción estamos pasando por una experiencia negativa, inesperada y para la que no nos habíamos preparado.

Por eso nos gustaría comentar algunas cosas que pueden amortiguar la carga emocional a la que estamos expuestos, permitirnos desarrollar nuestras tareas de manera más eficaz y ayudarnos a evitar que la experiencia tenga consecuencias negativas para nosotros.

Es muy importante que nos cuidemos y tratemos de minimizar los aspectos negativos que la situación puede tener sobre nosotros, pues tenemos todo el derecho a ello, y además seremos más útiles cuanto mejor estemos.

Nos ayudará,

- **Contar lo que nos está pasando,** por extraño que nos parezca es mejor que aceptemos con normalidad el sentirnos mal o fatal, estamos teniendo reacciones normales ante una situación anormal.
- **Escuchar a los demás,** aunque cada cual de acuerdo a sus circunstancias, estamos viviendo lo mismo y es fácil que ponerlo en común nos ayude a integrarlo y asimilarlo.
- **Cuidarnos especialmente,** trataremos de alimentarnos bien, descansar y buscar actividades que nos distraigan (si... cuando estemos descansando podemos incluso intentar pasarlo bien)
- **Pedir ayuda siempre que lo sintamos necesario,** da igual si es un relevo, que me echen un cable con cualquier cosa, que me escuchen porque “estoy fatal” o

que me “dejen en paz” un rato; obligarnos a poder con todo y no darnos permiso para necesitar ayuda no traerá más que problemas para todos.

- **Cuidar de las personas que nos rodean**, en ocasiones es más fácil detectar los signos de que “algo pasa” en los demás, por eso es importante que prestemos atención a las reacciones del resto de la gente que nos rodea y les ayudemos a cuidarse.

¿Y luego qué?

Es evidente que no podemos vivir una situación así y trabajar en estas condiciones sin que la experiencia nos afecte.

Estaremos expuestos a numerosos estresores que pueden hacer que tanto trabajando como al terminar experimentemos ciertas reacciones:

- **Físicas**, subidas de pulso, sudores, escalofríos temblores, insomnio ...
- **De comportamiento**, aislarnos de los nuestros porque creemos que no nos van a entender o para que “no nos vean mal”, aumentar el consumo de alcohol y fármacos u otras drogas, ser incapaces de descansar, llorar, enfadarnos por todo ...
- **Cognitivas**, soñar con lo ocurrido, revivir imágenes (flashbacks), sentirnos desorientados, tener problemas para concentrarnos, ser incapaces de pensar con claridad o tomar decisiones, no recordar cosas ...

Los síntomas intrusivos (las pesadillas, los flashbacks, las rumiaciones) responden a los intentos del cerebro por dar sentido a todo lo vivido y asimilarlo.

La incapacidad para pensar, la extrañeza, la sensación de no sentir nada no son sino intentos de la mente por desconectar de la realidad para darse un tiempo muerto de respiro y recuperación.

Intentar evitar algunas situaciones o aislarse es un modo de protegernos hasta que nos hayamos recuperado y seamos capaces de afrontar de nuevo las cosas.

Todas **estas reacciones son normales** y si aparecen debemos permitirnos tenerlas y darnos tiempo para recuperarnos. Lo más probable es que con el tiempo vayan perdiendo intensidad y seamos capaces de retomar nuestras actividades cotidianas.

En caso de que persistan en el tiempo, se intensifiquen, nos resulten incapacitantes o nos agobien más de la cuenta **no debemos dudar en pedir ayuda psicológica profesional**.