

ALBERTO RESINO. TÉCNICO SUPERIOR EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Descanso y coronavirus



EL COVID sigue aquí y estamos viendo cómo se suceden los brotes en cuanto relajamos los nuevos hábitos. La memoria es frágil y tendemos a olvidar lo que no nos conviene. En cierta medida es una estrategia de supervivencia, una herramienta de resiliencia que nos ayuda a centrarnos en el aquí y el ahora para avanzar hacia el futuro. Pero así nos acecha el riesgo de rebajar nuestro nivel de alerta y precaución. Ahora pensemos en el invierno. Pensemos en las enfermedades que padecemos en esa época del año. En invierno, la Covid se camuflará entre afecciones como la gripe común y generará incertidumbre, miedo y alarma. Pensemos que, año tras año, los servicios sanitarios experimentan una cierta saturación debido a la alta afluencia de la población más sensible a la gripe (ancianos, personas con patologías respiratorias...). Ahora, en este contexto, ¿qué crees que puede pasar este año?

Los sanitarios necesitan descanso físico y mental.

Las personas tendemos a imaginar que sucederá lo que ya sucedió antes. Por eso pensamos que como estamos de vuelta en lo habitual (gente en las calles, negocios abiertos, reuniones sociales...) seguiremos así, porque es lo normal. Pero también podemos imaginar que lo peor puede volver a suceder. Podemos imaginar ahora que muchos trabajadores de la salud están anticipando en sus mentes que este invierno volveremos a sufrir colapso sanitario, confusión, incertidumbre y elevada exposición al riesgo. Todos sabemos que entre las causas de ello están: la falta de equipos de protección individual (EPI), la falta de entrenamiento para su uso (colocación, uso y retirada),

las instrucciones poco claras de las que no sabemos si están en vigor o quién las emite, el cambio constante en las instrucciones y los procedimientos, el desconocimiento sobre qué pruebas diagnósticas son apropiadas y sobre su fiabilidad... Y todo esto genera ansiedad y estrés, que agotan el organismo y abotargan la mente, y, al mismo tiempo, facilitan que el clima laboral empeore, contribuyendo a episodios de violencia laboral (física o psicológica) y reforzando la ansiedad y el estrés en un círculo vicioso que puede terminar en la desidia característica de las personas que se encuentran quemadas en el trabajo (burnout).

Sólo leyendo esto ya nos hemos estresado, ¿verdad? O sea, sufrimos mentalmente porque tenemos incertidumbre sobre si se dispone ahora de las medidas preventivas necesarias para evitar que suceda lo de antes y si seguiremos disponiendo de ellas para afrontar los repuntes de la pandemia. Así que podemos afirmar que la reducción de la incertidumbre es algo que ayudará al descanso mental de los trabajadores y, en consecuencia, es una eficaz medida preventiva que actúa en el origen del riesgo.

Ya desde el primer mes de pandemia los médicos residentes sintieron una fuerte caída de su ánimo, al tiempo que se incrementaban los síntomas de depresión y ansiedad y se doblaba la violencia laboral, tal como refleja el Estudio de Salud Interna realizado en EEUU y China por la Universidad de Michigan. Y sabemos que esto les ha sucedido a los demás trabajadores de la salud, que han trabajado más y además lo han hecho más intensamente. De hecho, durante este

primer abordaje de la pandemia, han sufrido una gran carga de trabajo que les ha afectado en el plano físico, mental y emocional. Jesús Linares, coordinador del Dispositivo de Atención Psicológica de la Comunidad de Madrid y profesor de Psicología en la Universidad Europea, refiere cuál ha sido la principal sintomatología: ansiedad, depresión y alteraciones del sueño, alimentación y conflictos en sus relaciones sociales, pérdida de interés y satisfacción, culpabilidad, estrés crónico, reducción de la confianza en las propias capacidades y el desbordamiento o embotamiento emocional.

Muchos trabajadores de la salud sufren estrés por compasión, una dolencia similar al burnout (estar quemado) que se produce por un exceso de empatía con los pacientes gestionada inapropiadamente, y que es compañera habitual de los Técnicos en Cuidados de Enfermería, aunque muchas veces no sepamos reconocerla hasta que sus efectos hacen estragos en nuestra salud y nuestras relaciones. Nos sentimos tan cerca de las personas que cuidamos que nos afecta emocionalmente su situación de una forma extraordinariamente intensa. Y esto se manifiesta físicamente en la forma en la que nos relacionamos con los demás: la distancia que mantenemos con ellos, la posición que ocupamos, los gestos que hacemos, el tipo de palabras que empleamos...

Además, estos trabajadores, como cualquier persona, se preocupan por sus asuntos del día a día, que incluyen el estado de salud de sus personas allegadas y los cuidados que necesitan, e incrementan su preocupación y estrés porque están expuestos a más riesgo de infectarse debido al trabajo que realizan. Sienten que son potenciales vectores de contagio para las personas con las que se relacionan. Sienten que son un peligro para la gente que quieren. Así que podemos evitar que nuestra emocionalidad nos dañe si tomamos consciencia de nuestra conducta y pensamientos, y luego gestionamos apropiadamente cómo nos relacionamos con los demás.

Estamos viendo cómo hay una variedad de factores que afectan negativamente a nuestro bienestar. Y sabemos que estos padecimientos psicosociales hacen que decaiga nuestro sistema inmunológico, lo que nos coloca en una situación aún más vulnerable frente al contagio, lo que a su vez genera temor, y así se conforma un círculo vicioso que se autoalimenta y genera más sufrimiento. Y tal como explica Luis Rojas Marcos en su libro *Superar la Adversidad*, la capacidad de sufrimiento del ser humano es limitada y acumulativa. Es decir, que las personas no se inmunizan y se acostumburan a lo malo, sino que los traumas que sufren van acumulando sus consecuencias a lo largo de la vida, restándonos cada vez más capacidad de sobreponernos y afectando a nuestra salud mental.

Por lo tanto, es importante romper ese círculo vicioso y lo podemos hacer dotándonos de las herramientas para sufrir menos y recuperarnos mejor cuando esto suceda. Podemos aprender las herramientas de la resiliencia.

Tal vez podemos reducir la incertidumbre y algunas medidas para ello son:

- Que se faciliten instrucciones claras para saber qué hacer en cada momento
- Que se establezcan los canales a través de los cuales se comunicarán los procedimientos e instrucciones y sus modificaciones, para que tengamos confianza en que la infor-

mación apropiada llega en su momento

- Que se identifiquen las personas que serán referentes y responsables de comunicar estos cambios, para que podamos comunicar los aspectos de mejora que identifiquemos.

- Que la información actualizada esté disponible y sea fácilmente accesible, para que estemos tranquilos confiando en que podemos encontrar la información rápidamente cuando la necesitamos.

- Que se disponga de EPIs apropiados y estén disponibles, garantizando su reposición, para que estemos tranquilos y evitemos forzar el uso previsto.

- Que se disponga de un plan de replazo para suplir a los trabajadores que causen baja, y evitar así el incremento de la carga de trabajo de los que quedan.

- Que se disponga de test de diagnóstico eficientes y certeros para asegurarnos que no somos vector de contagio.

Además, tal vez podemos reducir los daños a las personas y para ello necesitamos que se disponga de ayuda psicológica en tres niveles:

- Previo. Junto con un programa de formación en habilidades para preparar a los profesionales dotados de herramientas de afrontamiento.

- Mientras se atiende la emergencia sanitaria. Para detectar en las personas el empeoramiento de su salud psíquica

- Tras la baja. Para propiciar su pronta recuperación.

GRANADA

Reconocimiento como Técnicos



LOS DELEGADOS del Sindicato de Técnicos de Enfermería en el Hospital San Cecilio, Ricardo Carmen Moreno, tras varios años de trabajo y lucha, han conseguido que la Dirección del Hospital modifique las tarjetas identificativas de los TCE con el título que les corresponde, reconociendo así nuestra profesionalidad y titulación.

“Es evidente que nuestro colectivo debe ser identificado por su titulación actual, no por la de Auxiliar de Enfermería, obsoleta desde que en 1995 se instaurara nuestro título como Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería. Este es un gran paso para nuestro colectivo profesional y por ello vamos a continuar trabajando para que el resto de centros hospitalarios también lleven a cabo este reconocimiento, que nos permite avanzar como colectivo”, explica Francisco Morales, Secretario Provincial de SAE en Granada.