

Autocuidado y manejo del estrés durante la crisis COVID-19: Herramientas para profesionales de la salud en oncología

(Material adaptado en colaboración por el CR Psicooncología del Instituto Nacional del Cáncer - Chile y la Sección Psicooncología Hospital Británico, Bs Aires -Argentina)

Estos son tiempos sin precedentes. No existe una hoja de ruta que nos ayude a recordar, seguir procedimientos y pautas que cambian con frecuencia mientras luchamos por encontrar el equilibrio entre nuestras propias necesidades y las demandas del lugar de trabajo.

El aumento de la ansiedad es común a medida que transitamos por esta pandemia de Covid-19, esto tiene un amplio impacto en los equipos de salud. Es una respuesta normal y natural, así como la incertidumbre propia de este período puede generar sentimientos de estrés, preocupaciones múltiples y diversas por la propia salud y la de quienes nos importan: tristeza, enojo, temor, culpa, confusión, inseguridad, soledad e incluso decepción. Cuanto más nos centramos en lo que está fuera de nuestro control, más estresados y ansiosos comenzamos a sentirnos. Fortalecer su bienestar y resiliencia emocional son esenciales para usted, su familia y nuestros pacientes mientras trabajamos juntos para superar colectivamente esta crisis.

Autocuidado

El autocuidado es especialmente importante bajo un estrés elevado porque a medida que aumenta los hábitos de vida saludables pueden debilitarse, para ello:



• Programe y tome breves descansos para atender sus necesidades básicas.

• Programe y tome breves descansos de relajación en el trabajo. Unos pocos minutos de descanso durante un turno pueden ser relajantes. Incluso una caminata de cinco minutos puede mejorar la energía y la concentración.



• Tome un tiempo cada día para hacer algo que le brinde alegría, aunque solo sea por un breve momento.

• Mantenga una dieta saludable y si es necesario traiga sus propias comidas al trabajo.

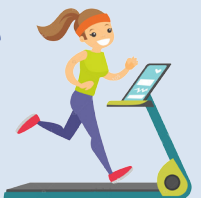
• Mantenga un horario de actividades diarias tan regular como pueda.

• Priorize recibir luz solar de manera diaria, aunque sea por períodos breves.



• Intente practicar ejercicios breves: yoga en silla, estiramientos en el trabajo o lo que le permita volver a sí mismo y prestar atención a lo que está sintiendo.

• Haga ejercicio regularmente. Intente caminar o andar en bicicleta al trabajo si puede.



• Evite o limite el uso de alcohol y cafeína, observe el efecto que tienen estos estimulantes en usted.



- Regule tu fatiga excesiva, irritabilidad, falta de concentración o ansiedad. Pueden ser los primeros síntomas de un agotamiento importante.

- Vaya a su ritmo. No es posible hacer más de lo posible.

- Tómese un momento para respirar lentamente antes de ingresar a un área de trabajo, ingresar a la habitación de un paciente o salir. Esto puede ser difícil mientras se usa equipo de protección personal como una máscara, pero la respiración es calmante y ayuda a su cuerpo a aliviar los síntomas físicos del estrés.

Anímesese! Practique:
Respiración de calma link:
<https://cultivarlamente.com/practicas-guiadas-cft/>



- Identifique algunas actitudes que pudieran ser obstáculos para su autocuidado. Expresiones como "sería egoísta tomarme un descanso ahora", "otros trabajan más, estoy bien, ni si quiera cansado/a", "no estoy haciendo lo suficiente", "sólo yo puedo hacerlo suficientemente bien", "no puedo permitir que nadie sepa lo afectado que estoy con esto". Estas son expresiones que dificultan su autocuidado.

- Si una práctica espiritual es importante para usted o ha sido en el pasado insértela en su rutina habitual.

- Si no consulta regularmente a un profesional de salud mental, pero cree que hacerlo podría ser útil para usted en este momento, consulte la manera más realista y responsable de obtener atención.

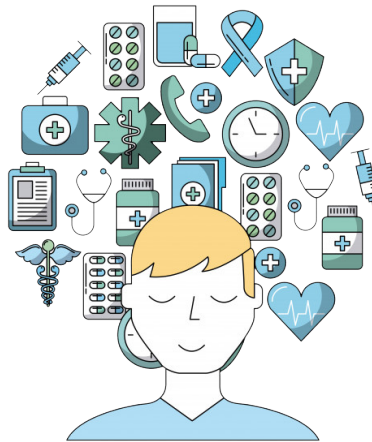


Cuidados a nivel cognitivo y emocional:

- Limite la entrada de noticias. Hacerlo puede ayudar a regular los sentimientos difíciles pues la sobreexposición constante de información aterradora puede crear más estrés y sensación de descontrol.

- Conéctese a fuentes confiables de información. Considere conectarse solamente una o dos veces al día durante 20 minutos con este fin.

- Reconozca los pensamientos catastróficos. Pueden ser habituales en esta situación, pero a veces son poco realistas. Reformule aquellos pensamientos que provocan ansiedad anticipatoria a otros que reflejen mejor la evidencia actual y le ayude a volver al momento presente. Esto puede reducir su estrés y aumentar las habilidades de afrontamiento. Por ejemplo, reformule, "mi familia contraerá el virus y morirá" a "la mayoría de las personas que contraen el virus se recuperan".



- No se sienta culpable por lo que no depende de usted o no puede manejar. Acepte sus limitaciones como profesional de la salud. Concéntrese en lo que está a su alcance ahora. Si bien no podemos controlar el virus Covid-19 podemos reducir nuestro riesgo de infección.

- Reconozca tu vulnerabilidad. Es imposible que lo que estamos viviendo no genere un impacto personal.

- Pida ayuda. Si ve que la situación lo está sobrepasando aprenda a identificar el malestar y reconozca el derecho a ser ayudado.

Crear comunidad

Las conexiones sociales son muy importantes para nuestro bienestar emocional, especialmente en estos momentos:

- **Comparta sus inquietudes y resuelva problemas con colegas, familiares y amigos.** Juntos planifiquen pasos para manejar las dificultades. No hay una única forma correcta, una pandemia nos requiere a todos conectados, comunicados y trabajando colectivamente por superar esta situación multiplicando resultados. Sintiéndonos parte de un ambiente seguro.



- **Conecte con el propósito común:** como grupo compartimos un sentido por el cual trabajar. Apóyese el uno en el otro. Estará allí cuando sus compañeros de trabajo necesiten ayuda, así que cuente con ellos para que estén para usted. Las competencias de cada uno permiten trabajar en equipo enfrentando de mejor manera esta contingencia. Respete las individualidades reconociendo las fortalezas y buscando las oportunidades para resaltar lo positivo.

- **Encuentre formas de conectarse virtualmente con amigos y familiares,** como las redes sociales o el teléfono. Las interacciones significativas con los seres queridos son importantes y nutren nuestro bienestar.



- **Observe su propia eficacia.** Si quiere generar un impacto positivo en su entorno inmediato, concéntrese en aquello que pueda cambiar o controlar. Trabaje desde sus recursos y habilidades.

- **Dé espacio para la esperanza, en cualquier forma que aparezca:** fe, sentido, crecimiento, oportunidad, etc. Esto nos ayuda a lidiar con la incertidumbre y tolerar los momentos difíciles que podamos encontrar.



Para mayor información contacte a psicooncologia@incancer.cl

Teléfonos de contacto :2 2575 7241 / 2 2575 7240

(Contribuciones de Mayo Clinic, Seattle Cancer Care Alliance, Siteman Cancer Center en Barnes-Jewish Hospital, O'Neal Comprehensive Cancer Center en UAB, Abramson Cancer Center en la Universidad de Pensilvania, Vanderbilt-Ingram Cancer Center, gracias al consultor Rev. George Handzo y al equipo de The Schwartz center for compassionate healthcare)

Referencias:

- <https://mentalhealthcovid19.ca/>
- https://www.theschwartzcenter.org/covid-19?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_content=COVID-19%20resource%20page&utm_campaign=COVID-19%20CEO%20Message%203-20-20
- <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>
- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/finding-purpose/202003/moral-character-and-purpose-in-the-face-absurd-adversity>
- <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>
- <http://www.secpal.com//Documentos/Blog/PROMOVER%20LA%20RESILIENCIA%20DE%20UN%20EQUIPO%20SANITARIO.%20Covid%202019.%20SECPAL.pdf>
- <https://cultivarlamente.com/>