

## Recomendaciones para profesionales de la salud, en especial aquellos que hacen cuidados paliativos, en el contexto de la emergencia sanitaria provocada por la pandemia del COVID-19

La OMS define los cuidados paliativos (CP) como el:

Enfoque que mejora la calidad de vida de pacientes y familias que se enfrentan a los problemas asociados con enfermedades amenazantes para la vida, a través de la prevención y alivio del sufrimiento por medio de la identificación temprana e impecable evaluación y tratamiento del dolor, así como otros problemas, físicos, psicológicos y espirituales.

Destaca que los cuidados paliativos no deben limitarse a los últimos días de vida, sino aplicarse progresivamente a medida que avanza la enfermedad y en función de las necesidades de pacientes y familias.

Desde diversas sociedades científicas —nacionales e internacionales— sabemos que los cuidados paliativos disponen de valiosas herramientas asistenciales para afrontar las enfermedades crónicas de largo aliento y los cuadros agudos generados, por ejemplo, por la pandemia del COVID-19. Es de interés destacar el trato humanizante, que dada la realidad de la pandemia, las condiciones de vida-muerte, tienden a centrarse en el *virus* y no en el paciente ni en su condición de dolor y sufrimiento, así como el de su familia.

Los CP se interesan por la integralidad del paciente y su entorno, es así que atienden la comunicación paciente-familia-equipo, así como las acciones que consideren el proceso del duelo, la dignidad dentro de la pérdida de autonomía, el control de síntomas, la trascendencia a través del camino espiritual, los abordajes no convencionales procedentes de la interdisciplina dirigidos a la salud emocional y afectiva, la aceptación y adaptación a la enfermedad, el apoyo a la familia en el proceso particular de acompañamiento a su familiar y del equipo que logre mitigar los efectos del *burn out* y la fatiga por compasión.

Por tal motivo, consideramos de especial importancia mencionar algunos aspectos que resultan relevantes en la intervención de un equipo de cuidados paliativos y que proporcionan un aporte en la situación de la contingencia actual. Al tomar la enfermedad del COVID-19 como una amenaza para la vida en personas que cursan con otras enfermedades, con un sistema inmunológico debilitado, y en aquellas que pueden llegar a tener complicaciones agregadas a partir de los 65

años, los cuidados paliativos deben estar presentes en la atención integral de estos pacientes y sus familias.

En cuanto a los pacientes, el acompañamiento será de importancia en el proceso de enfermedad por la elevada incertidumbre que plantean dichos contagios. Si bien la variable dolor puede ser controlada por los médicos que trabajen en la emergencia, el factor de sufrimiento agregado, dados los aspectos de las medidas extremas de aislamiento físico y el rápido devenir de la enfermedad, pueden disparar significativamente los estados de angustia, inquietud y agravar el estado general de los pacientes. Por lo que el abordaje de los aspectos psicosociales deben ser considerados a la par que el tratamiento médico indicado, desde el inicio de la confirmación de la enfermedad.

Es crucial que un integrante de CP se haga presente en la evaluación y tratamiento con la finalidad de intercambiar con sus colegas sobre el control del factor dolor, para evaluar también el componente subjetivo del sufrimiento que en estos casos puede verse complejizado aún más, e introducir el abordaje psicosocial hacia el paciente y los familiares que corresponda.

Dentro del abordaje psicosocial, se determinará según las fortalezas y los recursos del paciente puestos en juego en otras formas de sufrimiento de su experiencia. Se recomienda recurrir a prácticas alternativas que contribuyan a la aceptación, adaptación y disminución del sufrimiento a través, por ejemplo, de prácticas de meditación (en cualquiera de sus formas) visualizaciones, terapia del sonido, del movimiento suave, ejercicios de narrativa, mandalas. Se explorará según sea su sistema de creencias sobre los contenidos trascendentes generadores de resiliencia, o de aquellos factibles de generarla.

Todo esto se puede llevar a cabo con tecnología virtual. Los videos o audios cobrarán un sentido especial, serán aproximaciones, equivalentes a la presencia y el contacto físico que no pueden tener, dadas las medidas de confinamiento en las que estos pacientes se encuentran. El médico y personal de salud autorizado a aproximarse al paciente pasarán a ser —mediante acuerdo previo con el paciente y sus familiares—representantes de la persona enferma ante los familiares, y los familiares cobrarán vida en la persona del médico, enfermera. Esto supone un costo mucho más elevado en el compromiso e involucramiento personal del que el equipo de CP normalmente guarda con los pacientes que no se encuentran en confinamiento.

Enri Benito, médico paliativista, que actualmente dicta cursos sobre espiritualidad, menciona: «Somos responsables de nuestro esfuerzo, pero no de los resultados de nuestro esfuerzo». Esta frase extraída de los Upanishad (libros sagrados hinduistas del año 500 a.C.) nos recuerda que como profesionales debemos hacer lo que consideramos mejor para ayudar a nuestros pacientes, pero nadie nos puede pedir que el resultado sea *curar* o *salvar* a estas personas, ya que ese

resultado no depende solamente de nuestra intervención, tanto si sale bien como si sale mal. Los profesionales sanitarios a menudo nos exigimos hacer milagros, pero las personas mueren porque han nacido, no por nuestra culpa. Morir, como decía Borges, «es una costumbre que tiene la gente». Y lo que tenemos que entender los profesionales es que si no estuviéramos haciendo todo lo que podemos, seguramente las cosas irían peor. Cuando tenemos claro que alguien va a morir, no debemos luchar para evitarlo sino acompañarlo para que muera bien. No debemos estar tristes porque se *nos* ha muerto el enfermo, sino agradecidos por haberle ayudado a morir mejor de lo que lo hubiera hecho sin nosotros.

Esto cobra una relevancia crucial tratándose del impacto de una pandemia cuyos resultados en el ámbito sanitario y en las repercusiones económicas, no podemos prever. La apuesta es que el apoyo externo a un equipo de CP en términos de prevención del *burn out* y fatiga de compasión está en ubicarse dentro del sistema de salud como parte de un engranaje pequeño de una maquinaria compleja, sabiendo que la responsabilidad llega hasta un punto, pero no va más allá de los designios de la vida, y que la muerte formando parte de esta. Los recursos que nos ofrece el arte son herramientas fundamentales para hacer de nuestra experiencia en el acompañamiento sobre el final de la vida de otras personas una vivencia rica, plena y llena de sentido:

No intentes salvar al mundo entero, ni hacer algo grandioso. Abre en cambio un claro en el denso bosque de tu vida, y espera allí con paciencia, hasta que la canción que es tu vida caiga en tus manos ahuecadas y la reconozcas y la acojas. Solo entonces sabrás cómo darte a este mundo tan merecedor de rescate. (Martha Postlewaite, s/d)

### Recomendaciones<sup>1</sup>

Las dos herramientas con las que contamos para trabajar en el entorno del sufrimiento son la sabiduría y la compasión.

**Compasión: forma parte del ADN de los profesionales sanitarios. Escogimos esta profesión para ayudar a la gente.**

**Sabiduría: es la que a veces nos falta, y es la que nos permite diferenciar lo que podemos hacer y lo que no es conveniente.**

- **Acepta tus emociones.** La situación que estamos viviendo es nueva para todos. Tenemos mucha incertidumbre sobre cómo se desarrolla todo, lo que genera miedo e impotencia. Reconoce cuáles son las emociones que esto te genera. Permítetelas y acéptalas.
- **Cuida tu mente.** Es fundamental el autocuidado para poder seguir cuidando. Busca espacios para tu propio cuidado mental. Si conectas con ello, medita y sé consciente de cómo te afecta esto.
- **Respira.** Practica técnicas de relajación y respiración.
- **Cuida tus hábitos.** Incorpora en tu día a día el ejercicio físico. Intenta mantener buenos hábitos y conductas saludables. Vigila tu dieta y el consumo de alcohol y tabaco.
- **Descansa.** Tómate periodos de desconexión. Busca espacios para relajarte y realizar actividades que favorezcan el descanso.
- **Reconoce tu vulnerabilidad.** Es imposible que lo que estamos viviendo no genere un impacto en uno mismo.
- **Pide ayuda.** Si ves que la situación te está sobrepasando, aprende a identificar el malestar y reconoce el derecho a ser ayudado.
- **Busca a los que te consuelan.** Intenta pasar tiempo con tu familia, son fuente de gratificación.
- **Reconoce los pensamientos catastróficos.** Pueden ser habituales en esta situación, pero a veces son poco realistas.

- **No te sientas culpable por lo que no depende de ti o no puedes manejar.** Acepta tus limitaciones como profesional sanitario.
- **Refuerzo positivo.** Practica el refuerzo positivo con tu equipo. Fíjate en lo que estás consiguiendo en vez de en lo que no puedes conseguir.
- **Protégete de la sobreinformación.** En estos días estamos sufriendo un bombardeo continuo de informaciones a través de los medios de comunicación y de las redes sociales, es importante dosificar la información y acudir siempre a fuentes fiables.