

Testimonios recogidos para la realización del reportaje:
"Enfermos crónicos y pacientes de salud mental, los colectivos de riesgo olvidados en la crisis del covid19", publicado en El Salto el 24/03/20.

PACIENTES

Paciente de 40 años con patología del sistema nervioso central

Atendido en el Hospital de La Paz

Han cancelado sus citas por teléfono. "Que debido a la situación actual todas las citas están siendo post puestas. Que los que teníamos cita tenemos prioridad a la hora de elaborar un nuevo calendario y Que cuando sepan una fecha para darme me avisarán." No le han enviado ningún comunicado oficial en La Paz.

Empeoramiento: "No, todo igual. Afortunadamente mi patología se encuentra estable de momento y puedo hacer una vida semi normal."

Psicológicamente: "Me encuentro bien, intento pensar que es por el bien de todos. No siempre es fácil, ya que los medios de comunicación no están ayudando nada a la población y solo crean pánico. Ahora mismo no tengo posibilidad de ir al psicólogo." A los pocos días corrige: "Me come la ansiedad. Esto va a ser una montaña rusa."

Sobre salir: Intenta salir solo una vez a la semana a hacer compras. No tiene mascarilla.

Valoración del contexto: "Comprendo el estado de alerta, y en algunos casos lo haría mucho más estricto, esto ayudaría a que gente con necesidades pudiera salir a la calle con más confianza. ¿Cómo te sientes con respecto a ello? Por un lado preocupado, pero intento ver el lado bueno de todo para no volverme loco, por ejemplo que puedo pasar tiempo de calidad en casa con mi mujer e hijo."

Impacto familiar: "Mi mujer fue despedida de su trabajo en cuanto la cuarentena fue anunciada, y ella si está sufriendo de ansiedad constante."

"Espero que esta situación nos haga ver de una vez la importancia de la sanidad pública, y que la clase política de una vez le dé el mimo que necesita", añade.

L.R.S. paciente con trastorno de ansiedad – pánico

"Tengo cita el próximo 31 de marzo con mi psiquiatra de la seguridad social y todavía no me han comunicado que se cancela la cita, aunque lo doy por hecho, llevo 3 meses esperando que llegue la cita y me temo que voy a tener que seguir esperando."

Empeoramiento: "He tenido varias crisis de ansiedad y, en general, el estado de nerviosismo y ansiedad se me ha disparado. Por mi cuenta y riesgo he decidido aumentar la dosis de lorazepam porque los síntomas se han hecho muy presentes y patentes."

Psicológicamente: "Asisto a consulta privada con una psicóloga, afortunadamente me va a atender por Skype mientras dure la reclusión." (Sanidad Privada). Este es un servicio que no da en Seguridad Social. "Que si en algún momento se encuentra mal la puedo llamar por teléfono."
"Entiendo que la cita con mi psiquiatra está cancelada."

Contexto: "Siento falta de claridad, no termino de entender el peligro real del virus, siento mucha confusión en los medios de comunicación y más aún en los políticos, es como si estuviésemos dentro de una película. Me siento desbordada entre el trabajo del hogar, la familia, los cuidados y las obligaciones

laborales, siento que no llego a todo y echo muchísimo de menos a mis amigas.”

Sobre salir: “Salgo lo menos posible al supermercado. Sin mascarilla, no tengo. Vivo en una casa con jardín y salgo de vez en cuando a ventilarme, pero siento que ni para eso tengo tiempo, estoy todo el día ocupada y desganada.”

Impacto familiar: “Mi hermano tiene que elegir coger vacaciones antes de que le propongan para un ERTE. A las que más afectadas siento es a mis amigas por todo el trabajo extra que tienen que hacer estos días. Mis hijos se quejan, quieren ir al colegio, ver a sus amistades, volver a su rutina.”

Gudrun Palomino Tirado (21 años, Cádiz) - Trastorno mixto ansioso depresivo desde hace dos años

“Desde el centro médico donde atienden a las pacientes de salud mental del hospital nos han llamado por teléfono. Simplemente me dijeron que se anulaba mi cita y que ya me llamarían para concretar otra. A los dos días, me dieron cita para mayo, pero en mi caso llevan atrasando la cita desde varios meses antes.”

Empeoramiento: “Sí. He tenido varios ataques de pánico, insomnio, noto las piernas entumecidas y me noto bastante cansada.”

Psicológicamente: “Me siento bastante desbordada y cansada. No, no tengo la posibilidad de ambos: el personal psicológico que está prestando su trabajo online de forma gratuita está desbordado, no puedo costearme una cita por lo privado y desde el hospital no me atienden.”

Valoración del contexto: “Entiendo completamente la gravedad del asunto, pero a las personas con trastornos mentales y enfermedades crónicas nos están dejando completamente de lado. En mi caso también me cancelaron una cita desde otra especialidad, pero sí que me han llamado por teléfono y se ha realizado la cita telemáticamente.”

Sobre salir: “Solo he salido para tirar la basura y comprar el pan. No, no lo he hecho con mascarilla, aunque debería tener una por tener una enfermedad respiratoria. Ha sido imposible encontrar alguna.”

“Mi madre tiene una enfermedad rara y está prácticamente en las mismas que yo. La organización en los centros de salud mental está siendo nefasta y se nos está negando la atención psiquiátrica que necesitamos. Si ya era deficiente antes, ahora más”, añade.

J.S.V.

“Desde hace cinco años que convivo con **dolor crónico (varias patologías en pié y rodillas)**, lo que derivó en un **trastorno de depresión adaptativo y un trastorno de angustia con episodios de hipocondría y agorafobia**. A nivel de enfermedades mentales estoy mucho mejor, digamos que "estable", sin crisis y con medicación de mantenimiento; no obstante sigo teniendo algún episodio de ansiedad y el dolor es un condicionante constante para mi salud mental. En mi caso tengo citas programadas en varias unidades, las más próximas son traumatología y psicología. Por el momento no me han informado de que se cancelen y sé que hay gente que sigue acudiendo a consultas en traumatología (hablo de Lugo). Mis síntomas físicos no han empeorado y con respecto a los psicológicos comparto por aquí lo que te comentaba por instagram:

Hace unos días leía a una chica que contaba que su vida no cambiaba mucho con la cuarentena, debido a su enfermedad mental estaba acostumbrada a no salir de casa ni socializar, le sorprendía como podía afectar tanto a los demás lo que para ella era su día a día. A mí me pasa un poco lo mismo, he pasado por varios postoperatorios recuperándome en casa, he vivido meses con episodios de agorafobia y con hipocondría a causa de un trastorno de angustia. Para mi madre con una enfermedad crónica que la obliga a estar temporadas en cama sin poder salir tampoco cambia mucho. Muchas veces dejé de salir con mis

amigas a causa del dolor y estos días están acercando conciertos y todo tipo de eventos culturales a las que nos quedamos en casa. Para muchas la enfermedad y el dolor supone una cuarentena constante. Yo ya estoy mucho mejor y hablo y reflexiono desde la experiencia pasada.

<https://twitter.com/sazuotaku/status/1239294274342203393> (este es el hilo de Twitter donde la chica hablaba sobre esto)

Mis padres trabajan normalmente 12 horas diarias, al igual que mucha gente, termina la jornada laboral y vuelve a comenzar, los fines de semana pasan volando y a veces los dedicas a tareas pendientes. En mi casa preocupa el hecho de que pueda contagiarse mi madre, ya que tiene patologías previas que pueden complicar la recuperación.

Lo único que salgo es al huerto con mi perro. En mi caso tengo suerte de que vivo en una casa, tengo mi espacio personal y estoy en una zona rural. A nivel económico también puedo permitirme de vez en cuando sesiones de psicología privada a través de Skype. Muchas veces pienso sobre todo esto.

Valoro esta situación como una llamada a reflexionar sobre la importancia de los cuidados más allá de una cuarentena, de darnos cuenta de que el sistema tal y como lo conocemos es incompatible con la vida y de que no hay ni habrá salud (mental o física) sin justicia social.

Lo de cómo mostrarnos en la publicación me ha hecho pensar... Tengo muchos frentes abiertos que trabajar, todavía me cuesta reconocermme y aceptarme con dolor físico y emocional, lo que me lleva a esconderlo a los demás. Es un proceso en el que ya estoy trabajando. Casi me animo a decirte que en caso de usar mi testimonio podrías utilizar mi nombre completo, pero prestar atención a mi autocuidado también es respetar mis tiempos." - Opta por identificación a través de las iniciales

Alicia Gómez Benito

Gestiona la iniciativa "Cuidando en Femenino" (@**cuidandoenfemenino** en Instagram) para visibilizar este tema de la salud mental ("siempre que me encuentro bien"). "creo profundamente que necesitamos estar conectadas a canales y comunidades desde los que poder recibir calma, amor y empatia. Creo que esto siempre es necesario, pero ahora más que nunca."

Comparte los recursos:

<https://clubdemalasmadres.com/ellas-opinan-vivir-miedo/>

<https://alexgarcia.eu/podcast/gobernado-el-estres-la-desmotivacion-y-la-ansiedad/>

"A mí me llamó directamente mi psiquiatra. Tenía cita para el martes 17 de marzo y me llamó directamente él. Me sorprendió gratamente que no fuera una persona de administración o secretaría para avisarme de la cancelación. Fue él y tuvimos una conversación sobre cómo estaba y cómo estaba llevando esta situación. Me pautó seguir con la misma medicación y me dio siguiente cita para inicios de junio (desde hace unos meses tengo cita cada dos meses)."

Empeoramiento: "Yo tengo **depresión y ansiedad**... Cuando tengo crisis de ansiedad incluye mareos, vómitos y dolor de cuerpo en general. Durante la cuarentena he tenido llantos en algún momento de enfado/tristeza pero no he llegado a tener una crisis como tal. Mi cabeza funciona mejor en momentos de crisis que en la vida "normal". Estoy "entrenada" para ayudar en momentos de crisis (soy Educadora Social) y he trabajado en situaciones dignas de "estado de alarma" aunque en aquel momento a nadie le importase. Creo que ese "entrenamiento" junto con los años que llevo de trabajo personal en terapia, creo que me da herramientas para sostener situaciones críticas y , en muchas ocasiones, las gestiono mejor que el día a día cuando todo funciona con normalidad."

Psicológicamente: "Sigo haciendo terapia con mi psicóloga (privada) via skype. Me está ayudando mucho tener esa hora a la semana para poder hablar con ella y saber que también está disponible vía whatsapp por si en algún momento puntual la necesito. Llevo en cuarentena desde el 9 de marzo y de momento no

he necesitado escribir whatsapp. Estoy bastante tranquila y ayer, 19 de marzo, fue mi mejor día desde que empezó mi cuarentena. Para mí está siendo muy importante mantener mis rutinas: hora de levantarme, vestirme como si fuera a salir de casa, mantener mi horario de entrada y salida del trabajo como si fuera a la oficina y hacer alguna actividad después del trabajo (una película, una videollamada con una amiga, un poco de ejercicio...). Los cuatro primeros días no tenía estas rutinas y, por ejemplo, me pasaba todo el día en pijama. Empecé a notar que mi ánimo empezaba a bajar y tomé la decisión de ponerme seria con las rutinas. Y desde entonces me encuentro mejor."

Sobre el contexto: "No lo entiendo. Tengo la sensación de que vamos a evitar alguna muerte de coronavirus por el confinamiento pero van a aumentar patologías y muertes por otros lados (estoy segura de que la tasa de suicidio va a aumentar exponencialmente)... Soy consciente de que no soy ni personal sanitario ni política y que por mucho que tenga este pensamiento no tengo mucha capacidad de acción a nivel gubernamental. Así que me centro en la realidad, y la realidad es que, me parezca coherente o no, tengo que quedarme en casa. Así que intento centrarme en las cosas positivas que está trayendo todo esto (los aplausos, los recitales y conciertos por redes, las cartas a las personas integradas y las diversas acciones solidarias) y no darle mucho protagonismo a mi mirada crítica ahora mismo porque eso no me va a hacer sentir mejor."

Sobre salir: "Estoy saliendo al supermercado y a la farmacia una vez a la semana. No tengo mascarilla."

Impacto familiar: "De momento, todos estamos teletrabajando y a nivel de salud no hay nadie teniendo problemas de salud."

"Creo que además de esta denuncia, que es necesaria e imprescindible, tenemos que dar visibilidad también a "consejos para vivir esta cuarentena si tienes una enfermedad crónica/mental" por ejemplo. Ahora mismo nos inundan las noticias negativas (muertes, ERTES, crisis económica, etc.) y la denuncia es necesaria pero también hacen noticias más neutras y/o positivas que nos ayuden a ganar tranquilidad en estos momentos de pánico", añade

I.D, paciente con varias patologías, físicas y mentales

"Todavía no me habían llegado los avisos de citación y pruebas que tenía pendientes durante las próximas semanas y meses, así que simplemente se han quedado en el aire. Nadie me ha dicho nada, pero sé que las cartas no llegarán. Me quedo atascada en una lista de espera aún más infinita."

Empeoramiento: "Mi salud física ya había empeorado durante los días anteriores a la cuarentena, pero lo había dejado pasar porque no tenía quién me acompañara al médico. Además de varias patologías físicas, también tengo agorafobia, y las salas de espera son uno de los lugares en los que peor lo paso. Ahora ya no me atrevo a ir al centro de salud y cruzo los dedos por que mis síntomas no vayan a más."

"Mi salud mental también ha empeorado mucho. He tenido que subir la dosis de medicación psiquiátrica diaria, después de pasar varios meses reduciéndola, y en ese sentido tengo mucho miedo."

Psicológicamente: "Como decía, estoy muy asustada. Mis niveles de ansiedad, depresión y mis conductas obsesivas se han disparado durante los últimos días. Siento que todo el trabajo que he estado haciendo durante los meses pasados no ha servido de nada, que he retrocedido a un punto que ni siquiera conocía. Tengo mucho miedo de mi cuerpo, de la saturación del sistema, de que me pase algo y no puedan atenderme. Mi vida no ha cambiado demasiado, porque ya estaba aislada en casa antes. Pero no poder ver a mi pareja, que era mi apoyo fundamental, y la situación de riesgo e incertidumbre añadida me generan mucho malestar. Tener síntomas nuevos y no saber por qué, no poder hacer nada, me aterra. Por otro lado, como mis enfermedades físicas son muy incapacitantes y se me hace muy difícil asistir a las consultas presenciales, hace años que hago terapia por Skype con una psicóloga privada. Tengo la suerte o el privilegio de poder pagar esas sesiones y de que mi psicóloga continúe trabajando a pesar de la

situación en la que estamos.”

Sobre el contexto: “Como enferma crónica perteneciente al grupo de riesgo, creo que muchas de las medidas tomadas son necesarias. Sin embargo, no creo que estemos preparados para hacer frente a algo así, o no creo que lo estemos haciendo de la mejor manera. El sistema sanitario ya estaba desbordado antes de la llegada del covid-19, y la sociedad (y la mentalidad) capitalista e individualista en la que vivimos no nos enseña precisamente a tener en cuenta a las personas vulnerables o a pensar en los cuidados y la colectividad. Ojalá esto sirva para cambiarlo y para concienciarnos, para hacer las cosas mejor en el futuro. Personalmente, solo espero que pase pronto.”

Sobre salir: “No estoy saliendo para nada, aunque tampoco salía mucho antes del estado de alerta. Mi padre se encarga de hacer la compra, y mi madre y yo, ambas enfermas crónicas, nos quedamos en casa.”

¿Mascarilla? “Tengo una mascarilla que me dio mi médica hace unos años, por otras razones (mi enfermedad respiratoria), pero no hemos conseguido comprar o adquirir más.”

“Mi madre también tiene una serie de patologías de carácter neurológico y autoinmune. Actualmente está siendo tratada con inmunosupresores, así que tenemos mucho miedo de que el virus llegue a casa y se contagie. Ella también se encuentra peor, y está intentando no llamar al médico y aguantar sin tratamiento para su neuropatía (lo cual requeriría asistencia domiciliaria diaria). También le han cancelado varias citas”, añade.

FACULTATIVOS:

Profesional de la salud mental en la Sanidad Pública en el Hospital Clínico (Madrid)

Profesional de la salud mental Pública entrevistados insiste en que funcionan bajo directrices diarias. Se están dando citas para a partir de mayo. Precisa: “La mitad de los compañeros está de baja por positivo o sospecha y somos menos. Incluso cuesta estar centrado y activo, dormir y descansar bien.”

Informa justo antes de la publicación del reportaje de que lo destinan al Clínico para ejercer de médico general a una planta de Covid-19.

“En principio se ha visto reducida la asistencia presencial en el centro de salud, vemos algunos nuevos preferentes, las urgencias y casos graves agudos, pero desde esta semana estamos atendiendo por teléfono a todos los pacientes citados en el día (cambios de medicación, saber cómo están etc), al menos a una gran mayoría.”

“Si viene un paciente de forma presencial tomamos algunas medidas: estar con la mascarilla y a metro y medio de distancia, intentar no tocar nada, desinfectar con gel de alcohol, lavarnos las manos cada vez, aunque no haya habido un contacto...”

Impacto en los pacientes: “Muy probablemente las consecuencias del impacto las veremos más adelante y en el sentido más psicosocial de la psiquiatría. Todo va a depender de cuánto se alargue esta situación y de cómo evolucione. Hay pacientes de seguimiento con diferentes cuadros que aunque no estén mucho peor se mantienen en vilo (excluyendo cuadros agudos graves o urgencias de nuevos), una espera tensa e incierta, y que no van a poder estar demasiado tiempo así, esa es la verdad. Hay cierto tipo de patologías (ansiedades graves fóbicas, TOC, trastornos psicóticos, depresiones severas etc) con los que estamos y estaremos especialmente atentos porque puede afectarles mucho y desembocar en un empeoramiento importante.”

Impacto social: “Los cuadros obsesivos de limpieza-higiene podrán aumentar, pero no necesariamente lo que más (pueden exacerbarse los rasgos obsesivos de muchas personas, entre las que me incluyo, eso sí):

preveo más bien muchos cuadros ansiosos y depresivos reactivos, derivados de la circunstancia social y económica que quede de todo esto, es decir, de las consecuencias psico-sociales de la crisis sanitaria.”

A nivel personal y profesional: “Expectante e intranquilo, preocupado por la familia más cercana y por compañeros que están aislados. En algunos hospitales se están creando comités de ayuda a familias afectadas e incluso a profesionales.”

Marina Carretero Gómez

Facultativo Especialista en Psicología Clínica

Sanidad Pública

“Lo peor en salud mental está por llegar y tenemos que lucharlo y reivindicarlo entre todos.

La atención en los Servicios de Salud Mental ha ido modificándose en las últimas semanas conforme la situación sanitaria general con relación al Covid-19 iba cambiando. Primero se suspendió, de un modo más o menos generalizado, toda atención grupal: grupos terapéuticos en centros de salud mental, hospitales de día, etc., manteniéndose las citas individuales. Posteriormente, y según la situación iba empeorando, la indicación general fue la de atender y supervisar el estado de los pacientes vía telefónica, manteniéndose la actividad presencial únicamente para urgencias o casos excepcionales en los que clínicamente se considerara imprescindible. Esta medida, a pesar de suponer la interrupción de tratamientos en un área tan importante como la salud mental, está dirigida a salvaguardar la salud tanto de pacientes como de sanitarios. Las medidas de protección (mascarillas, geles de desinfección, guantes...) han tardado mucho en llegar a los centros de salud mental, y lo han hecho de modo muy limitado. A nivel hospitalario, algunas plantas de psiquiatría han sido reasignadas para la atención de otras patologías médicas, dada la saturación de los hospitales, trasladando a los pacientes con trastorno mental a hospitales específicamente asignados. En las últimas semanas, los psicólogos clínicos de la Sanidad Pública, además de estos seguimientos telefónicos, hemos estado elaborando protocolos y guías de ayuda para los profesionales sanitarios que están en primera línea de intervención del Covid-19, compañeros que se están viendo desbordados ante las circunstancias actuales. Los equipos de Salud Mental (psicólogos clínicos, psiquiatras, enfermería especializada) han habilitado la posibilidad de asistencia de diferentes modos (teléfonos, direcciones de e-mail, videollamadas...) a todos aquellos profesionales sanitarios que lo necesiten. También se está asistiendo a familiares de personas en situación de aislamiento o de fallecidos a causa del Covid-19.

No obstante, es muy posible que el impacto real sobre la salud mental de la población esté por venir y se objetive cuando la crisis médica haya sido solventada. Aunque hay personas que ante la adversidad desarrollan una gran capacidad de afrontamiento, para muchas otras personas esta situación supondrá una experiencia traumática ante la cual desarrollarán síntomas, en mayor o menor grado; un porcentaje significativo requerirá ayuda especializada. Los profesionales sanitarios que actualmente están en primera línea de intervención y cuyas necesidades ahora mismo son de carácter instrumental y pragmático (organización, horarios, material...) es posible que transcurrido un tiempo puedan desarrollar síntomas psicopatológicos que interfieran significativamente con su vida, incluso a medio-largo plazo, una vez que la crisis actual haya pasado. Por ello es necesario que las instituciones sanitarias estén precavidas y tomen las medidas oportunas para ofertar atención e intervención psicológica de un modo temprano cuando lo necesiten. Por otra parte, también es posible que un porcentaje de las personas con trastornos mentales - que han visto interrumpidos sus tratamientos presenciales por la situación actual- presente agravamiento de síntomas. En general, toda la población está viviendo una situación sanitaria excepcional, un estresor ante el cual se nos piden medidas conductuales que afectan mucho a nuestra cotidianidad. Como en toda situación estresante, habrá personas más vulnerables que otras a desarrollar trastornos derivados (trastornos relacionados con el trauma, como el trastorno por estrés agudo o trastorno por estrés postraumático, trastornos de ansiedad, trastornos del estado de ánimo...). Muchas reacciones serán reacciones adaptativas y no indicativas de psicopatología, pero es esperable que se incremente la demanda en los Servicios de Salud Mental cuando esta situación se solucione. La población está viviendo situaciones fuera del marco habitual de nuestra experiencia: pérdidas de familiares sin la posibilidad de los

rituales sociales que facilitan el duelo; situaciones de soledad; situaciones de aislamiento que en algunos casos contribuyen a incrementar conductas desadaptativas que pueden suponer factores de riesgo añadidos (tabaco, consumo de tóxicos, sedentarismo, alteración de ritmos circadianos...). El impacto económico y social que esta situación sanitaria acarreará será, así mismo, otro factor de riesgo para el desarrollo o agravamiento de patologías mentales, tal y como se ha visto en crisis económicas previas.

Las listas de espera para recibir atención en Salud Mental ya son a día de hoy preocupantemente largas debido a la escasez de profesionales especializados, en especial de Psicólogos Clínicos. Si a la demora basal en primeras citas y en seguimientos terapéuticos añadimos las citas que ha sido necesario aplazar durante esta crisis sanitaria, y al –seguro- incremento de demanda tras esta situación, se hará necesario un replanteamiento de la Salud Mental en nuestro país y la contratación de un gran número de psicólogos especialistas en psicología clínica para poder dar la cobertura necesaria y con la garantía (tiempos, frecuencia) también necesarias. Sería indispensable planificar (como lo sería siempre, por otra parte, en Salud Mental) una intervención temprana y con la frecuencia adecuada para evitar la cronificación, la sobremedicalización de la población y el incremento de población aquejada de trastornos mentales. De lo contrario, en unos meses nos encontraremos con otro problema sanitario, al que esperemos que se atienda con la importancia que tiene y con los recursos apropiados.”

Jesús Muñoz De Ana

Psicólogo general sanitario, experto en atención psicológica a personas con enfermedad crónica

Consulta privada presencial y online, también en el ámbito asociativo

Atiende ahora mismo por videoconferencia, por teléfono y por email, de la manera más cercana posible y con el respeto por lo que sienten y pueden necesitar en cada conversación que mantienen.

Afectación a su actividad profesional: “Principalmente en no poder hacer las consultas de manera presencial. Trabajo desde hace un tiempo con atención psicológica online, por lo que he podido adaptar mi trabajo a esta situación tan especial que estamos viviendo. Avisé a cada persona que atendía en consulta y le di la opción de continuar el acompañamiento de manera on-line o telefónica. Algunas personas aceptaron estas opciones, otras, prefieren esperar a poder hacer las sesiones presencialmente. ”

“Para mi práctica profesional, la fuente principal de información son los colegios oficiales de la psicología. Desde el principio llegó información sobre los efectos a nivel psicológico de la situación por el coronavirus, y sobre como cuidarse para prevenir el estrés, la ansiedad y otras vivencias emocionales difíciles. Tanto para profesionales sanitarios, para cuidadores y población en general.”

Cómo asiste a los pacientes: “Para los que atiendo online, sí es la situación normal, para las personas que de presencial han pasado a este formato, les resulta un tanto extraño, ambos vamos adaptándonos en cada encuentro virtual.”

Sobre colectivo vulnerable personas con dolor crónico: “Las necesidades de las personas con dolor crónica, implican una red de apoyo tanto sanitaria como social (familia, etc.) que puede verse afectada por la situación actual. Es posible que se retrasen cierto tipo de consultas que en estos momentos es difícil que se den por el riesgo de contagio. Quedarse en casa para no propagar el virus, o en situaciones de aislamiento, es más difícil tener el apoyo familiar, también no poder asistir a grupos de apoyo...”

Impacto en sus pacientes: “Atiendo sobretodo a personas con una enfermedad crónica y sus familias, personas con enfermedades autoinmunes o con tratamientos que los llevan a ser del grupo de riesgo. Por ello, voy acompañando a estas personas que sienten miedo, ansiedad, incertidumbre, y al tener que parar

por ejemplo las actividades que les son agradables, satisfactorias y contribuyen a su bienestar físico y emocional, los acompaño en estas pérdidas, y lo que sienten. También es un momento de parar para algunos de ellos, lo que les permite mirar las cosas de otra manera, centrarse en ellos mismos, ser conscientes de su necesidad de cuidado y encontrar maneras diferente de cuidarse. "

Infuencia del contexto en sí mismo: "De una manera u otra tiene un efecto en la vida de todos, de quien está en casa, quien atiende en los hospitales, las personas en aislamiento... implica un cambio en la manera de relacionarnos con nosotros mismos y con las personas que forman parte de nuestra vida. Es por eso que el trabajo que hagamos ahora para promover la salud mental es clave para reducir el impacto emocional. "

Como profesional: "Para mí también es un encuentro con mis límites, mis recursos y mi perspectiva de las cosas. Me siento con el compromiso de acompañar lo mejor posible dentro de lo que nos permite la tecnología, y mejorando con cada encuentro. "

"En estos momentos considero la comunicación clave para cuidar nuestra salud mental, la tecnología nos lo permite, siempre que se pueda usar las videoconferencias, o el teléfono. Comunicarnos implica, mantener el contacto con nuestros seres queridos, cuidarnos y cuidar de los cuidadores (profesionales y cuidadores principales), escucharnos y acompañarnos en nuestras emociones, proveernos de espacios solos y acompañados, también de rutinas co-construidas y compartidas que nos den la opción de flexibilidad, y dotar a toda esta situación de un para qué que nos permita seguir adelante."