

Nota

Una condición de excepción en los tiempos del COVID-19: los profesionales y trabajadores de la salud no pueden aislarse

JEANETTE DRYZUN

JEANETTE DRYZUN
Médica Psicoanalista.
Asociación Psicoanalítica
Argentina (APA).
Ciudad de Buenos Aires,
R. Argentina.

Cuidar al que nos cuida representa, en estos tiempos excepcionales, una prioridad tan importante como implementar las medidas exigidas por los efectos de la pandemia del COVID-19. El mundo se ha detenido y aparece una perspectiva incierta de cómo y qué será volver a habitarlo nuevamente. En esta dramática coyuntura, la comunidad de trabajadores de la salud se encuentra en plena actividad, a la vez que sometida a una exigencia física y psíquica sin precedentes. Cumplir con el aislamiento social es lo que cuida a la comunidad en general, pero el trabajador de la salud, por su trabajo específico, queda en la trinchera. Su actividad y labor específica —que le impide aislarse— se vuelve de máxima exposición y aumenta su vulnerabilidad tanto infecciológica como de su salud emocional. El contacto estrecho y continuo con los efectos de la pandemia en el área sanitaria, lo expone virulentamente al drama emocional que no solo debe asistir sino que tampoco puede evitar. Se describen factores de vulnerabilidad y de protección tanto individual como de la red comunitaria de salud.

Palabras clave: Trabajador de salud – Cuidar al cuidador – Aislamiento – Exposición – Vulnerabilidad física y emocional.

An Exceptional Condition in the Time of COVID-19: Health professionals and Workers Cannot Isolate Themselves

In these exceptional times caring for the caregivers represents a priority as important as implementing the measures required for the Covid-19 pandemic. The world has stopped and it appears an uncertain perspective of how and what it will be like to inhabit it again. In this dramatic situation, the community of health workers is in full activity while undergoing an unprecedented physical and mental demand. Compliance with social isolation is what keeps the community safe in general, but health workers remain in the trench. Their specific activity and work, which prevent them from isolating themselves, imply maximum exposure increasing both their infectious vulnerability and emotional health. Close and continuous contact with the effects of the pandemic in the health area aggressively exposes them to the emotional drama that they must attend and cannot avoid. Vulnerability and protection factors are described, both individually and from the community health network.

Keywords: Health Workers – Caring for Caregivers – Isolation – Exposure – Physical and Emotional Vulnerability.

CORRESPONDENCIA
Dra. Jeanette Dryzun.
Maure 3515 piso 5B, C1427EFA.
Ciudad Autónoma de
Buenos Aires, R. Argentina
Ciudad de Buenos Aires,
R. Argentina;
jeanette.dryzun@gmail.com

Los gobiernos del mundo con sus ministerios de salud privilegian el *distanciamiento social* como medida eficaz. A pesar del gran acatamiento, todavía persisten trasgresiones que van llevando a los gobiernos a estrechar por ley el *margen de libre movimiento*.

El continente americano es el último en recibir el impacto de esta pandemia y tal vez sus países puedan aprovechar de esta ventaja temporal para aprender tanto de los errores como de los aciertos de Asia y Europa.

Esta es la primera pandemia en la era de la globalización y de la información instantánea. El mundo vertiginoso que conocíamos se detuvo y reina un sentimiento extraño, cuasi de pánico y de desconcierto. El 2020 dejó de resultar un número simpático para pasar a poner a toda la humanidad en alerta y, a pesar de las decisiones que se toman para proteger a las comunidades, el panorama es incierto. Persisten dudas básicas respecto de qué sería lógico priorizar: la salud o la economía y más fundamentalmente de cómo priorizar ambas a la vez. Lo cierto es que parece que esta pandemia determinará un antes y un después del COVID-19 en términos sociales, económicos, sanitarios, políticos, comunitarios y relacionales.

Comunidad en general

Pensando en la comunidad en general, en este contexto mundial de emergencia, *las poblaciones están obligadas en mayor o menor medida al aislamiento*. Esperanzados en sus efectos positivos en términos infectológicos, sin embargo, tendremos que asistir a sus efectos negativos sobre el psiquismo, tanto en el presente inmediato como a mediano y largo plazo.

La *población civil está restringida y replegada* en sus casas, instruida en mantener el mayor distanciamiento posible y tomar medidas de higiene.

La cuarentena determina situaciones de cambio radical en la vida cotidiana de las personas, en especial en la vida urbana:

- se afectan rutinas de trabajo, de encuentros y de distracción,
- se experimentan restricciones, impedimentos e inmovilidad,

- se alargan las distancias para nuestras habituales y frecuentes relaciones,
- se agudizan preocupaciones en el campo de lo económico y de la subsistencia a futuro de las comunidades.

El hombre es un animal gregario que ha evolucionado en su hábitat a lo largo de los milenios. Y resulta importante comprender que las relaciones humanas, tanto afectivas como laborales, funcionan como un sistema invisible y continuo, que permite regular y balancear silenciosamente nuestros estados de ánimo, nuestra autoestima y nuestro sentimiento de continuidad existencial.

Comunidad de profesionales de la salud

Nuestro interés en este texto se focaliza en comprender coyunturalmente a la comunidad sanitaria de profesionales, la cual se encuentra en estos momentos *sometida a una exigencia sin precedentes*. Sabe que esta exigencia aumentará.

Sabe de la inminente saturación y/o colapso del sistema de salud. Se prepara en la medida de lo posible y teme por sus limitaciones.

Pero también sabe que sus integrantes no pueden cumplir con la medida de aislamiento, que más allá del uso instrumental de elementos de asepsia, deben concurrir a sus lugares de trabajo.

Deben acudir a sus centros de atención asistencial, sistemas de emergencia o consultorios. Es su trabajo, su profesión y para muchos una recarga positiva intensa para su motivación vocacional.

Si su trabajo específico les impide respetar la condición de distanciamiento social para así evitar el contagio, *tampoco pueden aislarse emocionalmente del drama continuo que deben asistir*.

Se acorta al máximo la distancia que los protege operativamente de la frustración, el dolor o la impotencia. En cierta medida, los profesionales de la salud pierden el uso instrumental y operativo de la negación como sistema psíquico de defensa.

Si los simpáticos monitos chinos se tapan los oídos, los ojos y la boca para evitar en algo la angustia, los profesionales de salud no solo *deben escuchar, ver y hablar sino que no pueden evitarlo*. Están de lleno expuestos a las condiciones dramáticas que asisten en forma tan exponencial como la curva de contagios, así como a las decisiones que deberán tomar frente a la finitud de los recursos médicos.

El mundo se paró, pero el sistema de salud está más activo que nunca. Los trabajadores de la salud más que nunca son requeridos en su hábitat natural de trabajo. No besan ni dan la mano, pero poco pueden hacer para mantener el metro y medio de distancia y deben tocar cuerpos y acercarse a *distancias imprudentes* para realizar exámenes físicos y resolver consultas.

No solamente no para sino que se expone. Sometida a una hiperdemanda de diverso grado según las zonas y centros asistenciales, la *práctica médica* *perdió su estilo rutinario para volverse exhaustiva y agobiante.*

Aún restringidas las consultas habituales, las que se admiten, suponen una *carga cognitiva y emocional superior a la habitual*. Tal vez no siempre por su dificultad diagnóstica sino por la atmosfera de la consulta que tanto embarga al médico como al paciente. A su vez el clima del sistema médico está recargado y tormentoso.

Los trabajadores no pueden perder la calma ni el criterio frente a la variedad de motivos de consulta o situaciones a resolver. Deben hacer su trabajo y a la vez contener la demanda imperiosa y ansiosa de los pacientes, frente a una situación crítica e inédita que no respeta fronteras. El ánimo, el temple y el carácter se afectan y alteran bajo estas nuevas circunstancias, responsabilidades y exigencias. Aumenta la ansiedad, la irritabilidad, los sentimientos de malestar y extrañeza en la tarea y aparecen más sensaciones de impotencia y frustración. La comunicación habitual entre el profesional de asistencia y el paciente y/o su familia puede quedar interferida a causa de la mayor dificultad de expresión y de comprensión, propias de las situaciones de emergencia o comunicación de

malas noticias. La duda e incertidumbre médica que siempre existieron, provocan en este contexto mayor apremio, muchas veces culpa y especial tensión de responsabilidad. Al cabo de un tiempo podría aparecer un desgaste empático del profesional a pesar de su voluntad y personalidad.

Los espacios de *intercambio social y descanso intratrabajo* *se ven reducidos y contaminados* por el monotema pandemia, la realidad sanitaria y social. El profesional muchas veces opta por *guardarse a silencio*.

Por otro lado, los profesionales de la salud vuelven a sus casas con su familia y los angustia y preocupa *ser fuente de contagio*. Y como el resto de la población sienten que la variable infectológica no será el único peligro, sino también la incertidumbre en el área de la economía y de la provisión de otros recursos esenciales. También en la vida familiar puede *replegarse en el silencio*. Tal vez no hable de todo lo que atravesó en su trabajo para no angustiar a su familia o se resguarde preventivamente tratando de *olvidar un poco y distraerse con otras cosas*. Pero en algunos casos *no puede apelar al «olvido»* porque siguen presentes dudas o preocupaciones sobre pacientes o retoman a su mente las escenas dramáticas que tuvo que asistir. Obviamente esto es un factor en su contra que aumenta diferentes manifestaciones de ansiedad, depresión o miedo y su necesario descanso.

A diferencia de la población civil general *está en la trinchera*. No tiene tiempo para aburrirse o para no saber qué hacer como le sucede a muchos de aquellos replegados por la cuarentena.

Si estas condiciones son de exigencia extrema, «estar en la trinchera» también le aporta:

- Un sentimiento de utilidad.
- Posibilidad de tener acciones eficaces.
- Cumplir con una misión relevante para el prójimo.
- *Asistir y compartir* los dramas sin solución.
- Sentir auténtica alegría cuando libera a pacientes o poblaciones del riesgo y del peligro.
- Ocupar un lugar protagónico y de excepción en el engranaje social y de ayuda al semejante.

- Tener la condición de ser agente imprescindible y de máxima utilidad.
- *Sentir que la excesiva tarea simultáneamente lo agobia pero también lo ayuda a disociarse por la acción*; la cual es generada en el mismo acto de «hacer su praxis» y que se opone a la sensación de impotencia y desolación: «el no pude hacer más o no puedo hacer nada».
- Sentir que la tarea bien realizada aumenta su autoestima.
- Sentir que el trabajo en equipo acompaña y es protector.
- Experimentar el «triumfo» y satisfacción frente a acciones eficaces con los pacientes actúa balanceando el sentimiento de impotencia y fracaso.
- Reconocer que el ánimo del equipo se mantiene por el mismo equipo que grupalmente «da ánimo».
- Ser un engranaje de un equipo sinérgico y sintónico con la tarea médica aporta nutrientes esenciales a la autoestima individual y la comunión del grupo, a pesar del cansancio, abatimiento, desesperanza o dolor emocional.

Su excepción al cumplimiento del distanciamiento social tiene su pequeña *contrapartida salutogénica*: ser parte de un grupo de trabajo con esfuerzos mancomunados en pos de la misión principal del profesional de la salud: cuidar, curar, salvar o meramente paliar.

El sistema de salud es un protagonista indispensable que no puede aislarse. *Cuidemos a sus integrantes, quienes son tan frágiles, vulnerables al contagio, al miedo, a la incertidumbre como todos los humanos*. Es necesario advertir que esta figura social tan importante hoy en la escena pandémica no debe sentirse personalmente ni elevarse socialmente a la categoría de «héroe», aun cuando cobre el mérito ganado por sus acciones de una virtuosidad heroica y altruista.

Si el distanciamiento social no es la vacuna disponible para los profesionales de la salud, su *dique de protección afectiva* reside en la contención y la red solidaria propia a su equipo de trabajo.

- Es importante que los profesionales de salud se sientan acompañados por las medidas gubernamentales y sanitarias,

las cuales imperfectas en situación crítica, son las posibles y reales.

- Es importante que sus estructuras médicas jerárquicas y laborales, así como las pertenencias académicas o corporativas acompañen el reconocimiento de la exigencia y responsabilidad que todo el sistema sostiene en cada eslabón de su cadena. Reconocer que hoy lo disponible es lo único efectivo y lo posible.
- Es importante que los compañeros colegas sean un equipo no solo profesionalmente adaptado y sinérgico sino también que se muestren cercanos, atentos al compañero que presenta signos de vulnerabilidad, agotamiento, distracción, repliegue, cambio de humor y actúen cuidando, sin responder con indiferencia o crítica.
- Es importante preservar los pequeños tiempos de encuentros disponibles dentro de los servicios, para que sea posible una charla amistosa y empática.
- Es importante facilitar la expresión espontánea de afectos o sucesos dramáticos y también el mero relato catártico sobre acontecimientos, sean importantes o meras anécdotas banales.
- Es importante que exista un abrazo, una palmada, una simple mirada o una humorada porque *hacen la diferencia* frente al fracaso, la imposibilidad, el agotamiento.
- Es importante reconocer las expresiones de malestar, rabia, frustración y compasión cuando no «pudimos» hacer «nada», así como la expresión de alegría cuando «pudimos» hacer algo o todo y no dejar que los fracasos sepulsen los logros.
- La presencia del otro receptivo acompaña.
- La indiferencia desampara.

Estas líneas y sugerencias parecen obvias. En momentos críticos se es proclive a banalizar o desestimar algunas obviedades que proveen *benevolencia*. Reforzar y ser redundante sobre algunas obviedades no es en vano en estas circunstancias.

En momentos críticos y de emergencia las prioridades se recalculan y ajustan al máximo. Este *ajuste* puede involuntariamente facilitar la autocensura de expresión,

aumentar el sentimiento de que hablar entre todos de lo que le sucede a cada uno personalmente no es oportuno ni pertinente, crear un clima grupal que inhibe circularmente, acorrala en la soledad y el silencio y anula los *genuinos permisos* de expresar sentimientos.

Cabe esta tarea a todos pero principalmente al *líder o coordinador* de los equipos de trabajo, al referente sénior al que acuden desesperados, al mentor al cual se le adjudica sabiduría, al compañero de trabajo, todos ellos son los que deben activar estos *permisos de benevolencia*.

Bibliografía de consulta

Bleichmar H. Del apego al deseo de intimidad: las angustias del desencuentro. *Aperturas Psicoanalíticas* [internet]. 1999.2. Disponible en: <http://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=0000074>

Dryzun J. ¿Cómo se cuidan los que cuidan? Salud del médico y sus recursos de bienestar. En: Lasala F, comp. Proami. Programa de Actualización en Medicina Interna. Séptimo Ciclo, Fascículo 2. Buenos Aires: Editorial Panamericana; 2002. p.123-38.

Dryzun J. Daño o desafío: posicionamiento subjetivo ante el trauma. *Aperturas Psicoanalíticas* [internet]. 2006;24. Disponible en: <http://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=418>

Hombrados MI, comp. Estrés y salud. Valencia: Promolibros; 1997.

Linn LS, Yager J, Cope D, Leake B. Health Status, Job Satisfaction, Job Stress, and Life Satisfaction Among Academic and Clinical Faculty. *JAMA* 1985;254(19):2775-82. PMID: 4057485.

Reproducción en nuestra tapa:



Germán Caporale. *Prólogo (cuaderno de los sueños)*. 2016 (lápiz sobre papel 21 x 29 cm)

Agradecemos a Germán Caporale, artista, docente e investigador (Universidad Nacional de las Artes, Universidad de Buenos Aires, UNA/UBA), la autorización otorgada para la reproducción.

Datos de contacto:

Germán Caporale: germancaporale.com.ar