

Entrevista a Natacha D'lorio *

Coordina acompañamientos externos en Centro de Integración Escolar. Co- autora del poemario "Vestigios de Alas", publicado en el 2018. Actualmente investiga y estudia acerca de la Escritura Terapéutica/ Narrativa Terapéutica como recurso valioso en el tratamiento de pacientes oncológicos adultos.

Entrevista realizada por la Lic. Estela Figueroa en Buenos Aires en contexto de Pandemia por covid-19 **Promoviendo Estrategias de Afrontamiento del profesional de la salud.**

Ante la situación de emergencia sanitaria en la que nos encontramos *¿Qué nuevos recursos utiliza en la clínica como profesional de la salud para continuar con la asistencia de pacientes?*

En el contexto de aislamiento social preventivo y obligatorio, continúo la asistencia de mis pacientes adultos a través de llamada telefónica, y de videollamada para aquellas personas que necesitan ver a su terapeuta y se sienten más cómodos/as utilizando la cámara. Asimismo, atiendo niños/as con discapacidad, por lo cual, es crucial el contacto visual con el terapeuta, y el trabajo con recursos visuales, en general. Como los niños/as permanecen en sus casas con sus padres, familia y/o tutores, es necesario acordar un encuadre de trabajo con los adultos responsables para llevar a cabo las sesiones por videollamadas. Este encuadre consiste en establecer un día y horario para las sesiones virtuales, buscar un sector de la casa tranquilo, en lo posible, aislado de ruidos, para permanecer durante el transcurso de las mismas, y utilizar auriculares para escuchar mejor. En el caso de algunos pacientes pequeños, cuyas familias cuentan con el dispositivo adecuado y pueden descargar la aplicación, utilizo Zoom. En otros casos, la videollamada solamente puede ser efectuada por Whatsapp, aplicación popular que, en general, todos los adultos disponen. Con estos pacientes también trabajo con material visual –cuentos con ilustraciones, imágenes, juegos, videos, páginas web, pictogramas, entre otros- que muchas veces son enviados por e-mail a las familias o se trabajan en el contexto de la sesión on-line. En estos casos también se suman llamadas a sus familias a modo de orientación a padres.

En lo que respecta a pacientes oncológicos adultos, específicamente, en los casos que están realizando quimioterapia, tratamiento y/o intervención, se procura enviar material, por el medio que les sea más sencillo al paciente – Whatsapp o correo electrónico -, de manera que cuenten con recursos para mantenerse ocupados cuando están internados, ya sea en hospital o en domicilio, siempre y cuando se sientan lo suficientemente bien como realizar alguna actividad. Esto se debe a que, muchas veces, estos pacientes se sienten ansiosos por leer, escuchar, música, escribir, ver videos o películas, etc., y no disponen de los recursos en el momento. Por ende, se trabaja anticipando esta situación y procurando reunir aquel material que puede resultar de interés para el paciente, por ejemplo: si el paciente es un lector frecuente, se procura reunir cuentos cortos de su interés para tenerlos a mano al momento de su internación, o en el caso de que esté muy cansado para fijar la vista y leer, se consiguen audiolibros o se graba la lectura de los textos.

¿Qué recomendaciones puede dar respecto al autocuidado del profesional de la salud que trabaja en este nuevo contexto de pandemia?

Pienso que los riesgos que atraviesa un profesional de la salud que trabaja en una institución de salud y debe salir a la vía pública son muy distintos a los de aquel que trabaja a la distancia desde su hogar. Se sabe que los trabajadores de la salud de aquel tipo de establecimientos están muy expuestos al contagio y deben tomar medidas muchos más estrictas, en lo que se refiere a las medidas de precaución como higienización de manos, utilización de equipo de protección completo –como tapabocas/máscaras, guantes, etc. -implementación del protocolo de higiene al entrar al retornar el hogar, distancia social, etc. Sin dudas, el hecho de trabajar en instituciones donde las posibilidades de transmisión del virus son mayores, potencian el estado de alarma de los profesionales, aumentando sus niveles de estrés y ansiedad, en general. Esto se suma a las dificultades propias de mantener una tarea vinculada al sostenimiento, contención y acompañamiento emocional y psicológico de personas en distintas situaciones, en este contexto particular en el que prevalece la incertidumbre y los estados de alerta permanente.

No obstante, los profesionales de la salud mental que trabajan desde su hogar también están expuestos a factores que elevan los niveles de estrés y ansiedad. Gran parte de ellos se dedican a sostener la atención de sus

pacientes por videollamadas o de forma telefónica, que implica una exposición permanente al estímulo de las pantallas y al contacto con dispositivos electrónicos, sin la opción de realizar otro tipo de actividades que generen una desconexión de estos recursos o la distensión. Se produce, entonces, una hiperconexión a través de dichos dispositivos que sobrecarga al profesional y puede generar agotamiento y cansancio. Se redobla el desafío de los profesionales de la salud mental en la medida en que ellos mismos, como sujetos afectados por la pandemia deben sobrellevar la incertidumbre, la ansiedad y la preocupación que acarrea esta situación, y recurrir a herramientas propias para regularse emocionalmente, debiendo sostener a otros, al mismo tiempo.

En mi opinión, como profesional de la salud mental, es recomendable ser flexibles con nosotros mismos/as, monitoreando constantemente en qué condiciones emocionales nos encontramos cada día y cada vez para poder escuchar a otros. En este sentido, es crucial permitirse generar espacios de descanso de la hiperconexión, tal como mencioné respecto de los dispositivos electrónicos y el contacto con otras personas a través de los mismos, pudiendo identificar cuando no es posible escuchar, contener o acompañar al paciente en determinado momento. Es importante sostener el autocuidado, en este sentido, pero también el cuidado del paciente al que estamos atendiendo, ya que no siempre es posible para nosotros, en estas circunstancias, estar en condiciones de hacerlo, pudiendo afectar al paciente si de todas formas se prosigue con la atención. En este sentido, es crucial ser responsables.

¿Qué características adquiere la intervención psicológica en el caso particular de la asistencia a pacientes con enfermedades crónicas?

A la hora de intervenir psicológicamente a pacientes con enfermedades crónicas, y específicamente oncológicas, es fundamental sostener la flexibilidad. Con esto quiero decir, que muchos de los pacientes en estas condiciones pueden estar cursando internaciones, tratamientos, estados post-operatorios, e incluso estar padeciendo episodios de dolor, y no siempre tiene sentido o sirve sostener un encuadre rígido para la atención, quedando a disposición, el profesional, para realizar una sesión a distancia, cuando ellos lo dispongan. No obstante, esta modalidad no es exclusiva a la situación actual

de aislamiento, sino que desde siempre, en lo particular, he ofrecido esta flexibilidad a los pacientes con este tipo de padecimientos.

En lo que respecta a la intervención más específicamente ligada a la pandemia por Covid, muchas veces es necesario ayudar al paciente a organizarse con respecto de los convivientes, para evitar salir a la calle y exponerse innecesariamente, delegando las tareas del hogar, compras, trámites, etc., a otros que estén por fuera del grupo de riesgo, en lo posible. Asimismo, como dije anteriormente, el paciente suele requerir asistencia para anticiparse a períodos de internación, y organizarse en relación a los cuidados, pero también con respecto a aquellas actividades que puede sostener en períodos en los que se sienta bien, como por ejemplo: procurar un listado de textos, libros, cuentos, audiolibros, links de videos, películas, juegos, etc. Además, es crucial trabajar naturalizando ciertas emociones en relación al estado de alerta constante que implica el riesgo de contagio, y el hecho de que ellos pertenecen a un grupo de riesgo muy vulnerable.

¿Qué otras sugerencias o recomendaciones puede compartir a otros colegas desde su experiencia?

Algo que he observado en la atención de pacientes oncológicos y que me gustaría compartir, tiene que ver con el hecho de que, si bien son un grupo de riesgo muy vulnerable, y se supone que ello conlleva un padecimiento mayor por el estado de alerta que esto implica, éstos pacientes manifiestan sentirse más preparados que el resto para sobrellevar la situación actual. Esto se debe a que manifiestan sentirse familiarizados con el aislamiento y los protocolos de higiene estrictos, por cuanto muchos de ellos han estado inmunodeprimidos luego de los ciclos quimioterápicos, e incluso neutropénicos, en el caso de un trasplante de médula ósea, por lo cual, necesariamente, han tenido que evitar salir a la calle, viajar en transporte público y/o tener contacto con varias personas, incluso teniendo que quedarse en sus casas por varios días, procurando cuidados y requiriendo de una higiene adecuada. Por ende, puede ser sumamente enriquecedor, a los fines del tratamiento terapéutico, trabajar sobre estos ejes que han fortalecido los recursos de afrontamiento de los pacientes con respecto de su propia enfermedad, para sobrellevar el contexto de la pandemia.

¿Existen nuevas demandas o problemáticas planteadas por los pacientes a partir de ésta situación de emergencia sanitaria?

En este contexto de emergencia sanitaria, las problemáticas que más se escuchan, en general, tienen que ver con la precipitación de conflictos vinculares latentes con familiares con los que conviven. El aislamiento ha recrudecido situaciones de conflicto familiar, desencadenando en muchas ocasiones violencia. La convivencia con el otro, que desde siempre fue difícil, ahora se hace aún más dura. Todo esto es catapultado no solamente por el estado constante de alarma en personas que no tienen otra opción que salir a la calle a trabajar, o que se preocupan por el familiar que debe hacerlo y luego ingresar al hogar siguiendo el protocolo de higiene todos los días, sino también por la situación económica que se agrava y suma más preocupaciones y ansiedad. Muchos pacientes sostienen los tratamientos de forma particular, y se les hace costoso pagarlos, en este momento que más lo necesitan. Por ende, queda en la responsabilidad ética y posibilidades de cada profesional decidir si sostener o no la atención más allá de no percibir honorarios en este momento. Es una decisión compleja y personal.

Por otra parte, también se escucha que los pacientes padecen de trastornos del sueño. A la noche les cuesta conciliar el sueño, sintiéndose fatigados en el día. Este cansancio es potenciado, también, por el uso constante de pantallas y de los dispositivos electrónicos para trabajar y comunicarse con los otros. Es importante, en estos casos, no dejar de ubicar e identificar el uso de dichos dispositivos como estímulos que producen agotamiento, y ayudar al paciente a generar rutinas que contemplen tiempos de desconexión y descanso de los mismos, pensando horarios y momentos, que también ayuden a acomodar la conciliación del sueño a la noche. Si dudas, el estado de alerta constante que genera la incertidumbre de la situación, así como también de alarma y preocupaciones constantes, contribuye al desgaste físico y emocional del paciente. Por esta razón, es recomendable trabajar con técnicas de relajación o Mindfulness que ayude a los sujetos a tomarse unos minutos al día para generar intervalos de descanso y enfocarse en el presente.

¿Existen nuevas problemáticas para los profesionales en éste contexto de pandemia?

En este contexto de pandemia, se presentan nuevas problemáticas a abordar en relación con la atención de niños con certificado de discapacidad a través de los dispositivos electrónicos, con la complejidad que ello conlleva. Sabemos que el tratamiento de niños y niñas con discapacidad tiene sus particularidades, en especial, teniendo en cuenta que muchos de ellos presentan dificultades a la hora de expresarse por problemas en el desarrollo de distintas vertientes del lenguaje, lo que hace complicado comunicarse a través de videollamada o llamada telefónica, ya que muchas veces el sonido no es del todo ajustado y no podemos escuchar adecuadamente. Asimismo, sabemos el lugar que ocupa la escena del juego en el tratamiento con niños y niñas, necesitando estar presentes para poder vislumbrar ciertos aspectos del juego e intervenir a través de éste. Esta dimensión queda trunca cuando sostenemos la atención de forma virtual, lo que nos obliga a recurrir a otros recursos como cuentos, pictogramas, historias sociales, videos, y otros materiales visuales. En general, los niños pequeños sostienen la atención ante las pantallas por períodos muy breves, y al estar en un ámbito distinto al consultorio se generan distractores que dificultan el transcurrir de la sesión virtual. Todos estos obstáculos, constituyen verdaderos desafíos para los profesionales.

En lo que respecta a la atención de pacientes adultos, una problemática presente de forma constante tiene que ver con el pánico y los estados de alarma que provocan los noticieros, redes sociales y medios de comunicación, en general. A través de un manejo irresponsable de la información, alertan permanentemente a la población de peligros potenciales, e incluso, en muchos casos, irreales o falsos, empeorando los niveles de estrés y ansiedad que la gente está sobrellevando desde el primer día en que fue declarada la pandemia. No cabe lugar a dudas de que dichos medios podrían transmitir un mensaje más tranquilizador y colaborar con la salud mental de la sociedad, aportando información ajustada y útil, que provea herramientas concretas a la población. Como esto no sucede, queda en manos de los profesionales advertir de los efectos nocivos generados por el bombardeo de información alarmista, por parte de los medios, y sugerir el acotamiento de los mismos. Es menester de los profesionales, también, corregir información falsa o distorsionada, y brindar fuentes confiables a las que los pacientes puedan recurrir para

orientarse. Es por ello que, en mi caso, he abierto una página de Facebook llamada “Crisálida”¹, donde se sube información acertada para acompañar a pacientes oncológicos adultos, específicamente, durante el contexto de aislamiento social.

¿Quiere agregar alguna otra recomendación, sugerencia o advertencia de interés al profesional de la salud?

Los profesionales de la salud mental tenemos el desafío de sobrellevar nuestro propio desgaste físico y emocional, que se precipita como consecuencia de la actual situación, ya que somos sujetos igualmente afectados por la pandemia como el resto de la población, y al mismo tiempo debemos contener y acompañar a otros. Por ello, es importante apoyarse en otros profesionales, en el propio espacio terapéutico, así como también en espacios de supervisión. Además, es necesario seguir formándose, en lo que respecta a la propia especialidad y a las cuestiones específicas que se vinculan con la situación de crisis y emergencia por la pandemia, y como esto impacta en los sujetos de manera general y singular.

Natacha D'Iorio.(*)

Licenciada en Psicología, recibida en la Universidad de Buenos Aires con Diploma de Honor (2013). Ha realizado un posgrado en Psico-Oncología y Humanización de la Salud en la UCES. Sigue formándose como especialista en Psico-Oncología de adultos en la misma universidad. Ha realizado cursos de posgrado en Psicoanálisis de Adultos en la Institución Psicoanalítica Mayéutica. Asimismo, ha cumplimentado cursos ligados al área de discapacidad en niños. Trabaja en el Centro de Integración Escolar hace 6 años y actualmente coordina acompañamientos externos en dicha institución. Atiende ambulatoriamente y en domicilio a pacientes adultos y niños con y sin discapacidad, así como también pacientes oncológicos adultos. Co-autora del poemario “Vestigios de Alas”, publicado en el 2018. Actualmente investiga y estudia acerca de la Escritura Terapéutica/ Narrativa Terapéutica como recurso valioso en el tratamiento de pacientes oncológicos adultos.

¹<https://bit.ly/2Zwl0ok>

