

Imprimir

Este artículo es, en parte, fruto de un diario que empecé el pasado 15 de marzo, tres días después de que el gobierno español decretase una cuarentena¹ a causa de la irrupción en nuestro país del COVID-19.

Según el Diccionario de la R.A.E², una pandemia es una enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región. Aunque no todos los gobiernos impusieron una cuarentena en sus países respectivos, generalmente han ido maniobrando de acuerdo con las propias circunstancias.

No obstante, no está de más advertir que, desde antiguo, ha sido frecuente, la aplicación de cuarentenas en ciudades donde las plagas se hacían amenazantes. También que los efectos de la actual serán permanentes. Ahora bien, a pesar de la gravedad que suele acompañarlas, asumidas como un desafío pueden desarrollar vertientes positivas, si bien por sí mismas no cambian un modelo socioeconómico y cultural. En todo caso, solo un «liderazgo» innovador podría provocarlo.

A lo largo de este asombroso período, hemos experimentado situaciones complejas y difíciles cuyos efectos a largo plazo desconocemos todavía. No estará de más recordar algunas.

La primera, la información con la que hemos contado. En general, la de los medios de comunicación ha sido de un sensacionalismo carente de ética. Ha habido además un uso creciente de las redes sociales por donde se han «colado» muchas «fake news» de la extrema derecha para pervertir las directrices del gobierno, una coalición de PSOE y UNIDAS PODEMOS. Dicha «carroña informativa» ha producido tal saturación que, afortunadamente, los usuarios inteligentes han optado por recurrir solo a fuentes fiables. Asimismo, hemos contado con nuevos instrumentos como consecuencia del distanciamiento impuesto: reuniones vía «zoom», «webinars», etc. Ante el hartazgo informativo sufrido, los gobiernos deberían tranquilizar a la ciudadanía con noticias veraces, claras y fáciles de comprender.

Con todo, las situaciones más preocupantes quizás hayan sido las médico-sanitarias, económicas, sociales y culturales a escala planetaria. En el ámbito económico, por ejemplo,

podría elaborarse un programa basado en la asunción de un nuevo proteccionismo estatal en ámbitos como el sanitario, el educativo y el laboral merced a un sistema impositivo más justo. En cualquier caso, son necesarios cambios radicales que afectarían tanto a países pobres como ricos. Otro ejemplo ha sido la irrupción del teletrabajo³ en el contexto laboral.

Del mismo modo, no podemos obviar la situación vivida en entornos como las residencias de ancianos, personas de riesgo, niños, mujeres sometidas a la violencia de género, cárceles o la creciente adicción a las redes sociales en áreas como la pornográfica.

La otra fuente en que se ha basado este artículo procede de la información que he obtenido de dos especialistas⁴ en salud mental. La cuarentena los pilló tan de sorpresa y se desarrolló tan rápidamente que les resultó difícil de creer al principio. Ahora bien, siempre supieron que la cuarentena no iba a ser igual para ellos que para el resto de la población.

A Mercedes Asuero le impusieron que trabajase una semana y descansase la siguiente para no caer enferma. Nunca creyó que se cerraría su centro laboral ni que la reubicarían en otro. Sentía que, por trabajar con un colectivo tan vulnerable y con un elevado porcentaje de personas que viven solas, las estaba abandonando a su suerte; sobretodo porque llevaba mucho tiempo acompañándolas para que se defendiesen solas y que su calidad de vida fuese la adecuada. Cuando se decretó el confinamiento, solo tuvo tiempo de anotar los teléfonos de sus pacientes para contactar con ellos en horario laboral las veces que hiciese falta. Igualmente, se interesó por quienes vivían en familia y aquellos que atravesaban un brote psicótico. Ha constatado que llevaron mucho mejor que el resto de la población la cuarentena, porque están más acostumbrados al aislamiento y la distancia social a causa de su salud. El mes de julio significó la vuelta a las citas, pero con una valla de por medio o las distancias permitidas al aire libre para actividades complementarias. Sin embargo, teme que la situación empeore a partir de ahora.

Ciertamente, el trabajo de personas como Mercedes ha sido un auténtico «reinvento», porque las administraciones, que son las que mandan, parecen más edificios, que personas y no dan siempre la talla. Sin embargo, todos deberíamos asumir los problemas a pie de calle

—dice—, porque cuidar a la población con dicha problemática es una responsabilidad delicada. La solución pasa por una coordinación entre los trabajadores sanitarios, educativos y sociales por ser un momento tan difícil y de tanta crispación entre la ciudadanía a causa de la incoherencia en tantas actuaciones. Los usuarios de Mercedes, por ejemplo, no entendían que hubiese normalidad en la calle y que ellos no pudiesen ir al médico de cabecera, al trabajador social o al centro de rehabilitación.

En cuanto a los niños, de nada sirve que los padres les digan que no tengan miedo cuando los pequeños perciben que están horrorizados. Sin embargo, los hay que han vivido la situación con normalidad porque sus padres tenían una actitud más equilibrada.

Por lo que respecta a los colectivos más vulnerables, la nueva realidad los ha hundido en la miseria y de nada sirven el optimismo y el equilibrio emocional si no tenían ni un euro para alimentar a la familia.

En el centro donde trabaja Mercedes también hay trabajadores sociales que se están dejando la piel, pero los usuarios tienen prohibido el acceso a su centro y solo mediante cita telefónica pueden acceder. Desgraciadamente, la administración no ha tenido en cuenta que hay gente en estos momentos que carece de dinero incluso para cargarse el móvil y, por tanto, no pueden concertar citas, aun siendo los más necesitados de ayuda. En el fondo, estamos tan en nuestros despachos que nos olvidamos de la grave problemática real y, aunque han aumentado las ayudas económicas de emergencia, hay también muchas trabas. Lo es trabajar o estudiar telemáticamente cuando no se tiene dinero para comprar un ordenador. Realmente, ¿queremos ayudar o solo cubrir el expediente? Solo aunando esfuerzos desde distintos ámbitos, podremos conseguir que el mundo funcione mejor. Aunque no está de más recordar que, ciertamente, no se trata de «cantidad» de actuaciones, sino de un compromiso personal auténtico. A veces, con pocos recursos humanos se consigue mucho más que aplicando bastantes en espacios donde el trato a los enfermos mentales recuerda la situación que se vivía a mediados del siglo XX.

Mercedes concluye que la administración no es la única culpable y que se trata de asumir la

responsabilidad individual, que empieza por el autocuidado para poder cuidar a los demás, dejar de actuar como discapacitados, reaprender a sentir y sustituir el «hacer» por el «ser». En el ámbito privado, sin embargo, Mercedes ha disfrutado de su casa de un modo distinto y ha valorado profundamente las relaciones familiares a pesar de implicarse mucho en el dolor ajeno.

José López Cócera, el otro especialista en salud mental, no pensó que sería tan negativa la cuarentena cuando se decretó. No obstante, temió que las personas con problemas mentales perdiesen derechos, como ocurre en todo periodo de crisis. Así pues, se planteó con otros compañeros que no ocurriese y organizaron el acompañamiento a sus pacientes, enviaron a casa a quienes vivían en centros de acogida y se preocuparon de informar y compartir con los usuarios la problemática con la que se enfrentarían.

Como Mercedes, también constató que sus usuarios tuvieron una actitud ejemplar en general, lo que ha sido un gran aprendizaje para él y ha convertido su vida en un reto en positivo.

Insiste en apuntar que, además del enorme impacto de una pandemia todavía en curso y una cuarentena de más de tres meses, ha surgido una «postpandemia» de exclusión en amplias áreas. De hecho, algunas universidades prevén la aparición de nuevas necesidades en salud mental y sugieren dar una respuesta adecuada que no se ciña exclusivamente a las víctimas del COVID-19, pues surgirán exigencias mucho más graves. La situación familiar, por ejemplo, será un reto importante y de gran complejidad. Con todo, ha sido una gran oportunidad para las familias estrechar lazos en un período tan duro compartiendo intereses, confidencias, alegrías y sufrimientos.

Un aspecto que debería desarrollarse es la escucha activa con personas de nuestro entorno para generar empatía y aportar reflexión. Se han reactivado viejas relaciones e intensificado otras; ahora cabe mantener los cambios.

Ciertamente, no podemos obviar la existencia de un sufrimiento psicosocial derivado de la

pandemia y vivido durante la cuarentena de forma larvada, por eso es importante potenciar unos servicios de calidad que den respuesta a los retos que irán apareciendo. Para ello, es muy importante que abramos las puertas a la gente más vulnerable y que seamos muy flexibles en asistencia domiciliaria.

Constatación grave de dicho sufrimiento ha sido el aumento de las tentativas de suicidio, apunta José. La cifra es enorme y un grave problema de salud pública. No obstante, la Comunidad Valenciana cuenta con el primer Plan de Prevención de Suicidios de España y se espera que dé una respuesta eficaz en una situación de especial vulnerabilidad. José lanza un mensaje de esperanza —también la OMS—, pues el suicidio se puede prevenir a pesar de que en situaciones de catástrofe las cifras aumentan de forma considerable. Efectivamente, hay elementos de ayuda y la población en general —no solamente los directamente afectados y sus familiares y amigos— tiene derecho a saber cuáles son, a pesar de que el desconocimiento y la falta de información han sido hasta ahora la tónica. Basta con acudir a la web de Prevención de Suicidios de la Comunidad Valenciana. De todos modos, la atención primaria es el primer escalón de todo el proceso de ayuda. En ese terreno, los medios de comunicación pueden llevar a cabo un importante papel, serio, objetivo y sin caer en el morbo. Tanto José como Mercedes asesoran en cursos especializados a periodistas.

Según José, estamos atravesando un duelo colectivo, porque hemos perdido el mundo al cual estábamos habituados y todavía no somos plenamente conscientes. La mayoría continúa en la primera fase, la de la negación. Un síntoma son los «negacionistas»; otro, el deseo irrefrenable de volver atrás lo más pronto posible y echar a otros la culpa de lo ocurrido. Nos quedan por completar la fase de aceptación y la de afrontamiento. Por ello, ante la pregunta «¿Vamos a recuperarnos?», hay que responder que sí. Ahora bien, ¿cuál será nuestra respuesta social? y ¿queremos realmente cambiar? El primer paso consiste en elaborar el duelo sin prisas y de acuerdo con las circunstancias, reflexionar y extraer los aspectos positivos. La «vorágine negacionista» que implica toda vuelta atrás debería convertirse en constatación de todo lo que hemos perdido y lo importante que era para nosotros, y tendremos que valorar, si no es posible recuperarlo, qué alternativas tenemos. Por ejemplo, ante imposiciones como la instauración en nuestras vidas de lo virtual —que nos quieren

vender como única solución a nuestros problemas— deberíamos rebelarnos, porque la presencia física es insustituible en la comunicación humana. En efecto, la telemática es adecuada en situaciones de emergencia, pero no es la preferible en el futuro: las máquinas están a nuestro servicio y no en sentido contrario.

Ante una situación que se prevé muy dura, José apunta que el duelo no se resuelve con un exceso de medicalización y que se deberían emplear herramientas tan válidas como el apoyo familiar o asociativo, vinculado a la música, la lectura, las actividades deportivas y lúdicas, etc. En realidad, cada uno, tendría que forjar sus propias herramientas personales y, solo en casos especiales, recurrir a las instituciones pertinentes. La primera son los centros de atención primaria, que pueden detectar y orientar la ayuda hacia otros ámbitos. Propone, además, que no intentemos olvidar rápidamente lo ocurrido. Aunque la tendencia humana es la evitación del dolor, la adversidad y el sufrimiento también son terapéuticos, porque nos ayudan a ser más fuertes y a tener respuestas que faciliten la recuperación del bienestar y la preparación ante lo que nos pueda venir. En ese sentido, tampoco deberíamos neutralizar el sufrimiento de los otros para que cada uno aprenda de su propia experiencia y cree sus propias inmunidades.

Finalmente, convendría preguntarnos a nosotros mismos qué hemos aprendido de este confinamiento y seguir aprendiendo, porque la situación sigue siendo grave y solo mediante la reflexión podremos obtener resultados positivos. También podríamos revalorizar lo que nos parece secundario, compartir con nuestra gente lo vivido y lo que queda por vivir y optar por las herramientas adecuadas⁵.

¹ Aislamiento preventivo a que se somete durante un período de tiempo, por razones sanitarias, a personas o animales (definición de la R.A.E.).

² Real Academia Española.

³ Trabajo que una persona realiza para una empresa desde un lugar alejado de la sede de

esta —habitualmente su propio domicilio— por medio de un sistema de telecomunicación.

⁴ Los sanitarios a los que entrevisté y que en todo momento dieron muestras de gran generosidad y disponibilidad a pesar de sus responsabilidades han sido Mercedes Asuero Lluesma —enfermera especializada en Salud Mental que trabaja como personal perteneciente a la *Conselleria* en el Centro de Rehabilitación de Salud Mental de Paterna, local municipal ubicado en el Centro Polivalente Dr. Valentín Hernáez de Paterna— y José López Cócera —enfermero especialista en Salud Mental desde 1991 que realizó un Máster en Rehabilitación Psicosocial y Laboral en la Universidad de Castilla La Mancha; es especialista en Rehabilitación Psicosocial por el Centro de Estudios Sociosanitarios de Castilla La Mancha y en Gestión Clínica en Salud Mental por la Universidad Internacional de Catalunya y, además, tiene formación en derechos de calidad en la OMS.

⁵ José López Cócera participa junto con otros colegas en el siguiente blog:
<http://blogs.publico.es/coronavirus-positivo/>

Pepa Úbeda