

CORONAVIRUS



CUIDANDO EL EQUILIBRIO EMOCIONAL DEL EQUIPO DE FARMACIA



REAL E ILUSTRE
COLEGIO DE FARMACÉUTICOS
DE SEVILLA

CORONAVIRUS: CUIDANDO EL EQUILIBRIO EMOCIONAL DEL EQUIPO DE FARMACIA

13/04/2020

Mucho se habla estos días de las consecuencias de esta crisis para la economía y del impacto que está teniendo para todas aquellas personas que han sido “invitadas” a quedarse confinadas en casa. Sin embargo, poco se habla del **peaje que tendrán que pagar los profesionales sanitarios después de estar sometidos a mucha presión durante semanas.**

Es verdad que la ciudadanía expresa el agradecimiento por su trabajo, mostrado con palabras y con ese gesto simbólico diario de aplaudirles desde los balcones, pero no será suficiente cuando todo esto acabe, porque no se tardará mucho en olvidar todo lo que están haciendo. En este post daremos algunos **consejos para reducir en lo posible el coste de esta sobreexposición.**

Sin duda, **los farmacéuticos serán uno de los sectores de la población más afectados, porque todo esto lo viven desde su rol de persona y también desde el papel de profesional.** Deben compartir sus preocupaciones cotidianas como padres, madres, hijos, parejas, etc., en cuanto a participar, cuidar, prevenir y tratar cuando sea necesario... con sus funciones como especialistas en salud, y no solamente abordando la problemática infecciosa de los últimos días, porque las personas siguen enfermando con otras patologías.

Para reducir el coste de esta sobre exposición, será importante que desde YA se comiencen a **aplicar estrategias de abordaje psicológico**, propias de situaciones de emergencias, desastres y catástrofes.

Así, deberían comenzar a establecerse **sesiones de defu-**

sing, que son sesiones orientadas a aliviar emocionalmente toda la carga acumulada, y evitar que este estrés negativo evolucione hacia la fatiga de compasión, o en casos más graves culmine en un trastorno por estrés postraumático o un síndrome de burnout, que colocaría al personal de la farmacia en una situación muy delicada, tanto en el terreno personal como profesional.

Después de esta crisis, será muy recomendable realizar **sesiones de debriefing**, en las que de manera estructurada y mantenida en el tiempo se aborde en profundidad el estado psicológico de cada uno de los profesionales participantes en las tareas de abordaje de la situación crítica.

Ambos tipos de intervenciones deben estar organizadas y dirigidas por psicólogos clínicos, que tengan una formación y experiencia en temas de gestión del estrés, situaciones de crisis y escenarios en los que el desajuste emocional de los profesionales suele ser muy habitual.

Mientras tanto, **si trabajas en una farmacia y no tienes posibilidad de acceder a estas sesiones, te proponemos estas sugerencias:**

- **Acepta tus límites como ser humano.** Tu cuerpo y tu mente te envían señales que debes considerar para no entrar en un estado de colapso, lo cual generaría una parada forzada de tu actividad, sin olvidar del daño personal y familiar que ello supondría.
- **Crea tu propio sistema de autocuidado**, desde el egoísmo bien entendido, orientado a tomar aire, incluso de manera literal. Crea tu espacio personal, alejado de la rutina con la que te relacionas con frecuencia estos días.



- **Introduce alguna actividad física**, con la que centrate más en lo que haces que en lo que piensas. Con ello descargas la saturación de tu mente, oxigenas el cerebro y activas el resto de tu cuerpo.

- Recuerda que decir “no puedo más”, “estoy agotado”, “esto me supera”, “necesito parar” **no te hace peor profesional ni menos ser humano**, además sirve de modelo para que otras personas acepten sus márgenes.

- **Busca ayuda de un psicólogo/a** si ya te sientes sobre-

pasado, porque así evitarás que tu malestar se cronifique y se agrave con el paso de los días. No eres una persona débil por acudir a buscar ayuda psicológica.

No queremos terminar este artículo sin **reconocer y agradecer públicamente el esfuerzo que todo el personal sanitario está haciendo estos días, arriesgando sus vidas, de manera literal**. Gracias, por estar como siempre, al lado de los pacientes, los cuales saben que tienen siempre una cruz verde encendida, pase lo que pase.

Te invitamos a que mires el siguiente video (click en el enlace):
http://www.farmaceticosdesevilla.es/blog/coronavirus-cuidando-el-equilibrio-emocional-del-equipo-de-la-farmacia_aa1748.html

Autor: Manuel Salgado Fernández – Psicólogo Clínico y del Deporte. Director Centro CAIRYS

Co-Autor: Rosario Cáceres Fernández Bolaños – Farmacéutica

Desarrollo de Proyectos Profesionales y Relaciones Institucionales del COF Sevilla

BLOG REAL E ILUSTRE COLEGIO DE FARMACÉUTICOS DE SEVILLA- ESPAÑA