



# SHOCK EMOCIONAL DEL MÉDICO Y COVID-19: TERAPIA INTEGRAL

**Prof. Dr. José Antonio Flórez Lozano**

*Catedrático de Ciencias de la Conducta, Departamento de Medicina  
Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Oviedo*

# ÍNDICE

	Presentación. Semblanza del autor.	
	Prólogo.	
<b>1</b>	Dra. Zuluaga, tsunami covid-19 y emergencia emocional del médico.....	<b>8</b>
<b>2</b>	La Dra. Elisa y el huracán covid-19: médicos sin aliento.....	<b>15</b>
<b>3</b>	“Megaestrés” de la Dra. Elisa y el pánico del médico.....	<b>22</b>
<b>4</b>	Evaluación de daños físicos y psicológicos: Dr. Mansilla, me siento sin fuerzas.....	<b>31</b>
<b>5</b>	El “estrés volcánico” del médico: Dra. Zuluaga, necesitamos ayuda.....	<b>39</b>
<b>6</b>	Dra. Salomé: bailando con el coronavirus.....	<b>48</b>
<b>7</b>	Tormenta perfecta: la impotencia psíquica.....	<b>54</b>
<b>8</b>	Desconexión mental y la Dra. Elisa: necesidad terapéutica del médico.....	<b>65</b>
<b>9</b>	Un fármaco ideal: <i>imaginasín</i> , la imaginación visual.....	<b>77</b>
<b>10</b>	Terapia emocional del médico: <i>relajasín</i> , relajación y respiración.....	<b>86</b>
<b>11</b>	Tranquilizantes: las gafas del optimismo y los baños de bosque para la Dra. Almudena.....	<b>103</b>
<b>12</b>	Vivir el presente: la Dra. Almudena practica la meditación y el <i>mindfulness</i> .....	<b>111</b>
<b>13</b>	Dr. Comas, la esperanza es la vida.....	<b>124</b>
<b>14</b>	El Dr. Zúñiga y su resiliencia frente a la covid-19.....	<b>130</b>
<b>15</b>	Dr. Rodolfo y su imaginación: el fármaco de la vida.....	<b>135</b>
<b>16</b>	Notas para recordar, reflexionar y aprender.....	<b>139</b>
<b>17</b>	Bibliografía.....	<b>144</b>

## PRESENTACIÓN

Tener que hablar de un amigo es una cosa seria porque ni debe arrastrar la pasión ni debe reprimir la discreción; pero, con gusto, acepto la tarea. Las personas somos más lo que hacemos que lo que decimos. El Dr. José Antonio Flórez Lozano pertenece a esa estirpe de héroes de la transición que contribuyeron a crear la universidad democrática que hoy disfrutamos. Fue cocinero, fraile y prior. Supo formarse dentro y fuera de nuestras fronteras, pasó por el filtro de las oposiciones como funcionario público, alcanzó su Cátedra de Ciencias de la Conducta, que ejerció con autoridad y criterio, y también cumplió con obligaciones administrativas, como Director de la Escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Oviedo. Su *currículum* habla por él, y su vida profesional se corona ahora con los merecidos laureles de los eméritos, como reconocimiento a su trayectoria.

Una breve síntesis confirma todo lo anterior: Premio Nacional a los Mejores Becarios, Premio Nacional a la Vocación, Premio Nacional del Ministerio de Cultura “María Espinosa”, Premio Nacional del Ministerio de Asuntos Sociales (1989), Premio Nacional de la Asociación Nacional de Enfermos Ostromizados (1989), Premio “Doctor Escudero” de la Real Academia Nacional de Medicina (2000) y Premio Nacional de la Fundación Científica “Eduardo Barreiros” de Madrid (2000). Ha sido galardonado con el Premio Nacional Reflexiones Sanitarias (2007), por su trabajo en el ámbito de las habilidades de comunicación en la praxis clínica actual y, asimismo, ha recibido el Premio Nacional Farmaindustria (2007), a título individual “Mejores Iniciativas de Servicio al Paciente” (accésit, 2007).

Es Académico Correspondiente de las Reales Academias de Medicina y Cirugía de Galicia y de Valladolid. Becario del Gobierno Francés en la Facultad de Medicina de la *Université Pierre et Marie Curie* de París y de la *European Science Foundation* en Suiza y en Finlandia. Su labor científica e investigadora se ha centrado en las relaciones entre el sistema nervioso central y la organización de la conducta, dando como resultado la publicación de numerosos trabajos científicos en Revistas Internacionales de gran impacto como *Experientia*, *Physiology and Behavior*, *Indian Journal Medical Research*, *Psicología General y Aplicada*, *Behavioral and Neural Biology*, *Psychologie Medicale*, etc. En total más de ciento treinta trabajos de investigación y/o revisión que han sido considerados positivamente por la Comisión Nacional de Evaluación de la Investigación del Ministerio de Educación y Ciencia (reconocimiento de tres sexenios de investigación). Igualmente, ha publicado más de cuarenta libros. El Prof. Flórez Lozano, fue miembro del panel de expertos del Programa Academia de la Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación del Profesorado (ANECA, M<sup>o</sup> de Educación y Ciencia) y también de la Agencia Nacional de Promoción Científica y Tecnológica de Argentina (ANPCyT).

Y continúo, las personas, aparte de nuestra versión profesional, también tenemos otra dimensión, que cada cual desarrolla como puede o quiere: la vertiente del compromiso con la sociedad en la que vivimos. A veces, la atalaya de la universidad, que debiera ser fuente de conocimiento, nos impide ver la calle, donde circula la realidad cotidiana. José Antonio tiene la virtud de escanear la vida por dentro y por fuera, dando respuestas comprometidas a cada situación. Cuando hizo falta hablar de cáncer habló, cuando fue preciso pronunciarse sobre la situación de la población senil lo hizo, cuando el dolor o la felicidad requerían un comentario lo dio. Ahora se atreve con la peor calamidad que nos ha tocado vivir en el último siglo, si descontamos la segunda guerra mundial; y aborda la pandemia del coronavirus desde una perspectiva delicada, humana, constructiva, para hacer que la covid-19 pronto sea una experiencia pasada y el SARS-CoV-2 un virus corriente. Este es su nuevo acto de valentía, que espero no sea el último; pues, como emérito, va a tener más tiempo libre para pensar y para hacernos pensar a todos. Mi enhorabuena por tu vida y por tu mérito.

**Ramón Cacabelos**

*Catedrático de Biotecnología y Genómica  
Universidad Camilo José Cela de Madrid*



## PRÓLOGO

La pandemia de SARS-CoV-2 ha tensionado a los países y sus organizaciones sanitarias y ha requerido medidas extraordinarias. En medio de esta pandemia, han aparecido nuevos neologismos como *coronababy* o *corona look*, bulos en internet sobre tratamientos milagrosos, mascarillas, etc., que han hecho que el filósofo Slavoj Žižek hable de “una enfermedad planetaria que, entre otras cosas, ha revelado miserias tremendas”. El mundo actual globalizado, nos ha traído además otro aspecto que no puede ser explicado en su totalidad con modelos, como los matemáticos, en lo que los economistas llaman la “incertidumbre radical”. Hay demasiadas “incógnitas conocidas” e “incógnitas desconocidas” a las que los modelos no pueden llegar. Por ello, para las “incógnitas conocidas” debemos “aprender de los otros” y para las segundas tener “una mayor resiliencia” que ayuden a luchar contra una nueva pandemia.

Susan Sontag escribió que los escritores se enfocan en las enfermedades que se pueden usar como metáforas, y la principal metáfora de la actual pandemia son los temas marciales o bélicos que en 1993 puso de moda, con relación a la peste, el historiador italiano Carlo Cipolla: la lucha contra un enemigo mortal e invisible. Esta metáfora ha sido usada por todos los presidentes de gobierno de muchos países y se ha utilizado como excusa para motivos políticos, a veces poco claros, y que no han tenido nada que ver con el ámbito científico y sanitario. Uno de estos términos, ha sido el usado por ejemplo por Andrew Cuomo, Gobernador del Estado de Nueva York, que describió a los médicos y enfermeras como “*the soldiers who are fighting this battle for us*” Otro término bélico es el de “héroes” al referirse al duro trabajo de los sanitarios durante la pandemia.

Un aspecto importante de esta pandemia es el psicológico, nada desdeñable y que puede traer secuelas graves y permanentes. Algo tan simple como la mascarilla, trae problemas a personas con discapacidad auditiva al no ser capaces de ayudarse con la expresión facial del que le habla. Otro, fue el problema del confinamiento y la separación social para muchas personas. Pero donde impactó de forma muy grave es en el personal sanitario, garante de nuestra salud y de la recuperación de esta enfermedad. Así, asistimos a un panorama desolador donde los sanitarios han sido sobrepasados y han sufrido una fase de agotamiento físico, y sobre todo psicológico, pasando de “héroes” a “villanos” en cuestión de meses tras soportar el mayor esfuerzo de luchar contra esta pandemia. Muchas veces sin los medios necesarios, con horas de trabajo interminables, y en un escenario de total incertidumbre sobre la evolución de sus pacientes y de su propia seguridad. Para entender estos aspectos psicológicos, son necesarios libros como el de mi amigo y compañero en la Universidad de Oviedo, el Dr. Flórez Lozano, que en cada uno de sus capítulos desgrana todos estos aspectos

y nos da una visión inteligente del problema. Es necesario que existan libros como este, que nos ayuden a entender, a aprender de esta pandemia y sean de referencia para las siguientes que seguro están por venir.

### **Prof. Dr. Fernando Vázquez Valdés**

*Catedrático de Microbiología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Oviedo  
Jefe del Servicio de Microbiología del Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA)*



## AGRADECIMIENTOS

**Mi agradecimiento al Prof. Dr. Fernando Vázquez Valdés**, *Catedrático de Microbiología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Oviedo. Desde el primer momento de nuestra idea y proyecto he podido constatar una gran empatía y sensibilidad para el colectivo médico luchando sin tregua contra la covid-19. Muchas gracias, Fernando. Agradecido siempre.*

**A mi esposa Mercedes y a mis hijos: Nacho, Patricia y Alex.**

**Al Dr. Eliecer Coto**, *Especialista en Inmunología del laboratorio de Genética Molecular del HUCA (Oviedo) y Profesor Titular de la Facultad de Medicina de la Universidad de Oviedo (UNIOVI). Sin duda una gran presentación científica que nos abre nuevas ideas, nuevas perspectivas y líneas de afrontamiento frente a la covid-19. Un marco científico que nos ayuda a pensar, reflexionar y despejar muchas dudas. Gracias por su extraordinaria aportación. Él también me ha animado de forma muy entusiasta para abordar este problema emocional del médico.*

**Al Prof. Dr. Ramón Cacabelos**, *Catedrático de Medicina Genómica, científico, médico y clínico de amplios horizontes y de presupuestos científicos muy sólidos. Desde hace años, nuestra amistad ha impulsado una colaboración científica de alta intensidad. Ha hecho una semblanza del autor emocionante en base a los dos pilares esenciales: el trabajo y la amistad. Nuestros recuerdos, trabajos, cursos, artículos y eventos científicos y clínicos se han fundido en un abrazo. Muchas gracias, Ramón.*

**Mi agradecimiento a todos los médicos que lo han dado todo y lo siguen haciendo sin ambages.** *Ellos han prestado al límite su experiencia clínica, su buen hacer, su praxis clínica de calidad para evitar lo inevitable. Su entrega incondicional, hasta la extenuación, debe de ser una lección magistral grabada en los textos futuros de la carrera de Medicina. A todos ellos, con mucho cariño, dedico este libro de autoayuda para mejorar su situación personal y la de su familia, muy afectada también durante la pandemia.*

**Muy agradecido a todas la personas y colegas que me han estimulado para conseguir este libro.** *Y, por supuesto, gracias sinceras a Roche Farma S.A. A su Directora Médica, la Dra. Beatriz Pérez por su gran acogida a la realización de este manual, contribuyendo positivamente para la realización de este libro; muy agradecido por su apoyo incondicional. A la Dra. María del Valle Somiedo Gutiérrez (Therapeutic Area Leader. Immunology & Infectious Diseases), mi más profundo agradecimiento. Su comprensión, amabilidad, empatía y sensibilidad me han ayudado mucho para abordar la tarea de este proyecto. A todos ellos, mi gratitud y aprecio por su apoyo para hacer realidad este trabajo terapéutico de ayuda para los médicos alcanzados por el tsunami de la covid-19.*



# 1

## DRA. ZULUAGA, TSUNAMI COVID-19 Y EMERGENCIA EMOCIONAL DEL MÉDICO



***Cuando mi voz calle en la muerte, mi corazón te seguirá hablando.***

*Rabindranath Tagore (1861-1941), poeta bengalí, Premio Nobel de Literatura en 1913.*

***¡No te desanimes, quizá sea la desgracia la fuente de tu felicidad!***

*Menandro (342 a.C. - 292 a.C.), dramaturgo griego.*



***El síndrome respiratorio agudo producido por el coronavirus-2***, es una pandemia global que ha impactado en una gran parte de la población mundial y ha fulminado de un plumazo la felicidad y el bienestar del ser humano (Xiao y cols., 2020). Pero este tsunami no es nuevo. Los romanos perdieron la mitad de su imperio por la peste “Antonina”, la primera pandemia global que se instala en el *orbis romanus* y que arrojó unas cifras de 2.000 fallecidos al día. Desde que se registró el primer caso positivo de SARS-CoV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2*) en España, el 31 de enero de 2020, en una persona de origen alemán que llegó a la isla de la Gomera en calidad de turista, hasta hoy, se suma más de un millón de infectados, lo que nos confirma como el sexto país del mundo en número de contagios. Los trabajadores de la salud (médicos, enfermeras, auxiliares de clínica y personal sanitario en general), están en la primera línea del esfuerzo global para cuidar a los pacientes con covid-19, mientras corren el riesgo de contagiarse (Wu y cols., 2009). El Dr. Mansilla, ha sido sorprendido por este tsunami en su despacho en la planta de medicina interna. El Dr. Mansilla me comenta: ***“estoy en el epicentro de la pandemia, estamos sobreviviendo, pero es muy difícil. Nos sentimos impotentes, hundidos; estamos a los pies de los caballos”***, dice el Dr. Mansilla. Así, devino el “megaestrés”, una gigantesca respuesta neuroendocrina y emocional acorde con el tsunami de la pandemia. ***Una tormenta perfecta que no cesa, que nos agobia, que nos desmotiva y desalienta.***

Esta nueva pandemia mundial denominada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como covid-19 (enfermedad infecciosa por coronavirus-19) está provocando un enorme impacto en la población. Por otro lado, las medidas de drástica restricción de la libertad de movimientos acordadas por el Gobierno español tras la declaración del estado de alarma, si bien pueden ser en algún grado necesarias con la finalidad de reducir la propagación del agente etiológico, han supuesto cambios trascendentales en el desarrollo normal de la vida privada, familiar, laboral y social, que se pueden ver reflejados en alteraciones de su salud y estado de ánimo, generando sentimientos de inseguridad, angustia, desmotivación, fatigabilidad, temor, depresión y desánimo (EAE *Bussines School*, 2020). Como un gigantesco meteorito, la covid-19 impactó de lleno en nuestra salud y en el sistema nacional de salud (hospitales y atención primaria).

**En fin, una gigantesca crisis de seguridad sanitaria** que genera un estrés inmenso e incluso pánico en la población general, así como en los médicos, al sentir miedo a adquirir la enfermedad y morir a consecuencia de la infección (Holmes y cols., 2020; Hawryluck y cols., 2020; Kang y cols., 2020; Rana y cols., 2020). **Y los médicos fueron noqueados;** aumento de cifras de infectados, hospitalizaciones, ingresos en UCI y muertos. La inseguridad, la desprotección, el desconocimiento y el miedo fueron brutales y dispararon niveles de angustia incompatibles con la salud y con la asistencia. Miedo por nuestros pacientes, miedo por nosotros mismos, miedo por nuestras familias, cuyo riesgo de contagio aumenta exponencialmente. Miedo y más miedo, hasta la extenuación y la impotencia (Xiao y cols., 2020). Una jefa de la unidad de cuidados intensivos (UCI), manifestó: *“sentí que entrábamos en un territorio desconocido sin mapas ni brújula; tuve la extraña sensación de entrar en un territorio totalmente desconocido, no cartografiado”*. Recuerda esta médica una conversación con la mujer de un paciente que acababa de ingresar en la UCI; le dijo: *“su marido está muy grave y lo vamos a sedar y a intubar, ¿quiere que le diga algo de su parte?”* Y ella le contestó: *“dígame que le quiero mucho”*. *“No soy capaz de olvidar esta frase que retumba en mi mente como un eco constante y repetitivo; aquellos momentos que se repiten en cualquier momento de forma intrusiva y obsesiva y que me impiden descansar. ¡Mi vida ha cambiado y necesito mucha ayuda emocional y psicológica integral!”*

**Una realidad distópica del ser humano, sobrecogedora,** con una sensación de extrañeza indescriptible, relacionada con esa distancia física impuesta por la dictadura de la covid-19, que barre literalmente la comunicación y nos deja tan sólo con la mirada; con una percepción disminuida para transferir nuestras emociones saludablemente. Dice la Dra. Zuluaga, esta altísima tensión física y psíquica, provocó el gran “apagón” de la comunicación, **fragmentando la relación esencial “médico-enfermo”**. Como relata la Dra. Zuluaga, con la explosión volcánica letal del **SARS-CoV-2**, todo ha saltado por los aires: hábitos, trabajo, economía, sistema de salud, proyectos, ilusiones. Estamos aturridos, confundidos y desorientados. La pandemia ha bajado la persiana de muchos negocios. De un día para otro todo viró hacia la tecnología y la salud. Han aparecido robots capaces de purificar el aire, de tomar la temperatura, de hablar en función de la gravedad de los síntomas. La asistencia virtual, ha sido masiva, pero también **ha alejado a los médicos de los pacientes**, rompiendo los puentes de la relación “médico-enfermo”. Según información del *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)* y la *Organización Mundial de la Salud (OMS)*, entre el 78% - 81% de los pacientes infectados tienen un cuadro leve (Xiao y cols., 2020), el 13,8% de los casos presentan una condición severa (disnea, polipnea, desaturación) que requiere hospitalización, y el 6,1% tendrá una condición crítica (fallo respiratorio, shock séptico, y/o fallo multisistémico). La pandemia, el agujero negro, que vivimos, psicológicamente es similar a desesperación, indefensión y depresión (Qu, 2020; Qu y Zhou, 2020; Qiu y cols., 2020; Reger y cols., 2020; Shigemura y cols., 2020). El SARS-CoV-2, es una celebridad planetaria capaz de trastocar gravemente los sistemas fisiológicos del organismo humano, produciendo lesiones letales (Xiao y cols., 2020). Hasta la fecha ha infectado a más de 236 millones de personas y ha generado cinco millones de fallecimientos. La tasa de letalidad, llegó a superar el 3,8% de las personas infectadas. La gente entró en pánico; un pánico que aún continúa

intensamente en la mente de todos nosotros. Derechos y libertades fueron secuestrados con el impacto psicológico y emocional que ello supuso. Se cerraron bares, hoteles, colegios, centros deportivos; en fin, el desplome fue total, incluida la natalidad y el consumo de psicofármacos se disparó de forma desbocada. Los médicos con su impulso altruísta, brindan atención a pacientes portadores de un virus con altísima capacidad de transmisión. **El tsunami de la pandemia** adquiere especial relevancia teniendo en cuenta que no existe certidumbre sobre su evolución ni sobre el posible fin de dicha situación excepcional, y el impacto psicológico sobre la sociedad conlleva elevados niveles de estrés, ansiedad, miedo, depresión y soledad, no sólo en los médicos, sino en toda la población (Ibáñez-Vizoso, 2020; Cash y Patel, 2020).

Este tsunami gigantesco, ha llevado a un 20% de los médicos a plantearse adelantar su jubilación y hasta un 34% de los médicos, ha llegado a considerar la idea de abandonar la profesión. **Nos encontramos ante una pandemia de ansiedad.** Lamentablemente, los últimos meses han hecho que se recrudezca este problema en prácticamente todos los países del mundo. La llegada del coronavirus ha generado grandes cambios existenciales, desafíos sanitarios sin precedentes e irreparables pérdidas humanas (Xiao y cols., 2020). Maltrechos, magullados, heridos, confusos como un topo que sale a la luz después de un túnel de tierra. El médico después de 17 meses o más de lucha ininterrumpida en la trinchera del dolor, ha sido como una esponja gigante que ha absorbido infinidad de penas, lágrimas y pérdidas. Dice la Dra. Zuluaga, *“si pudiera contarte todas las veces que he vuelto a empezar”*. En efecto, nos enfrentamos a un reto que impone un ingente esfuerzo adaptativo y que reúne una serie de propiedades que lo hacen todavía más exigente y difícil. **Los niveles de ansiedad se desbordan** y no somos capaces de contener esta riada de ansiedad patológica.

Y ocurrió lo que tenía que suceder, la Dra. Zuluaga, es una oncóloga, desplazada a la primera línea de ataque del coronavirus. De repente todo cambió, el trabajo, el método, los hábitos, el despacho, los pacientes, el servicio, los compañeros, el horario, la jornada, etc. El tsunami del coronavirus llega a todos los sitios y, lamentablemente, la Dra. Zuluaga con unos elementos protectores insuficientes, es contagiada por la covid-19, en el desempeño de su trabajo de ayudar y tratar a múltiples pacientes covid. **“El virus no sólo cambió mi trabajo, sino mi vida y la de mi entorno más cercano”**. Aunque esta pesadilla era algo muy presente, no fui plenamente consciente del enemigo tan poderoso al que nos estábamos enfrentando, no percibí el enorme iceberg que teníamos delante de nuestras narices, **no fui consciente del “megaestrés”**. De la noche a la mañana mi familia y mis amigos fuimos sorprendidos por el virus y quedamos confinados al dar positivo en la PCR. **El temor y la rabia fue indescriptible**; el pánico y la culpabilidad por contagiar a mi esposo e hijos e, incluso, a varios amigos y, especialmente, la culpabilidad por no poder desarrollar mi acción clínica con mis colegas cuando más me necesitan. Dice la Dra. Zuluaga, a pesar de nuestros cuidados, surgen nuevos brotes en módulos críticos del hospital; médicos, enfermeras y auxiliares son infectados. Recuerdo el caso de un médico de 52 años ingresado en la UCI a causa de la covid. Su estado era muy grave y estaba intubado. **“¡Nunca hemos visto nada así en la vida! ¡Esto es una barbaridad!”**

Todo esto ha ido incrementando progresivamente el nivel e intensidad del “megaestrés” del médico (Lee y Wong, 2020). Siempre tenemos muy presente la pregunta, ¿cuándo llegará la siguiente ola? Una de las medidas más duras y desgarradoras para muchos médicos, es la imagen grabada de aquellos que perdieron a sus seres más queridos durante la maldita pandemia en la que se prohibió la entrada en los hospitales; por lo tanto, ni siquiera pudieron ver los cadáveres de sus familiares. **El confinamiento, el miedo y el distanciamiento, se ha llevado por delante algo esencial en las relaciones humanas:** la comunicación integral, especialmente, la comunicación no verbal. Asimismo, la falta de comunicación (caras embozadas), el déficit de apoyo emocional, la falta de conectividad social y espiritual, las prisas, la ansiedad y el estrés continuo contaminan nuestro ambiente familiar y laboral, al igual que lo hace el coronavirus. Comenta la Dra. Zuluaga que el hospital parece convertido en un desfile de trajes y máscaras (un desfile de carnaval diabólico); una danza permanente de personas que producen desconcierto, incertidumbre, ansiedad y angustia (no es el carnaval de Venecia, ni el baile de la famosa ópera de Giuseppe Verdi, *Un ballo in maschera*); todos los protagonistas, es decir, todos nosotros, usamos la máscara que impide la comunicación terapéutica eficaz.

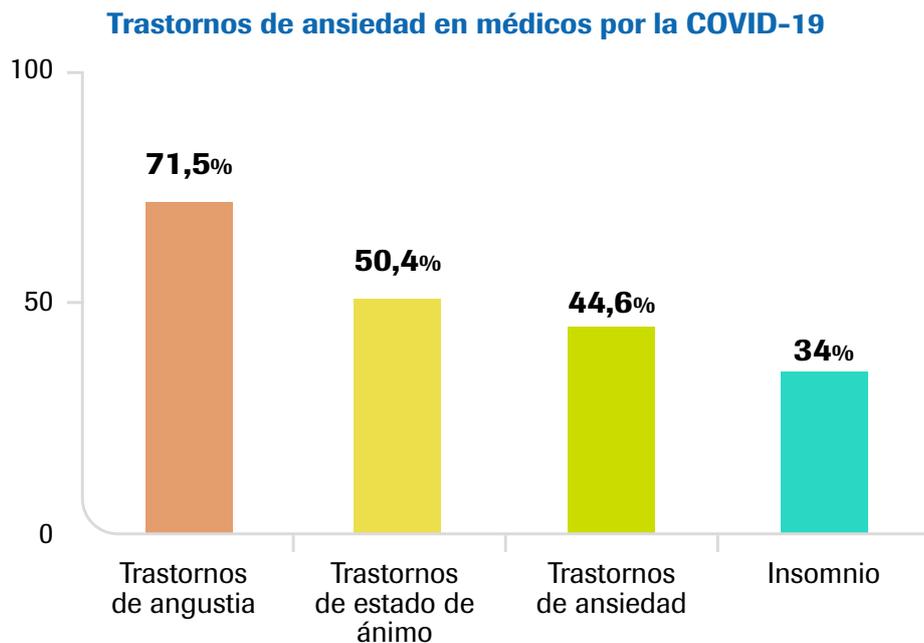
En efecto, el “apagón” emocional y de la comunicación se consumó y así, hemos visto a hijos, esposos/as y familiares que visitaban a sus padres en las residencias y en los hospitales, que les besaban, acariciaban y abrazaban y que fueron sorprendidos por el seísmo del covid-19, **que arrasó los lazos emocionales entre los seres humanos**, dejándonos atrapados y secuestrados en una dolorosa soledad. Dice la Dra. Zuluaga, ha habido momentos muy malos (**medicina al límite**), cuando las visitas estaban absolutamente prohibidas en todas las circunstancias. La Dra. Zuluaga, se apoya con su frente en la columna de la planta covid-19 y no puede contener las lágrimas. En fin, una abulia agónica como un puñal que atraviesa el alma. Tiene arcadas, vómitos y se va corriendo al baño; vomita lo poco que había comido. ¡Es tanto lo que vio, sintió, escuchó y experimentó! Recuerda el gemido de una paciente, no lo puede olvidar; sólo le decía, “no me deje sola ante la muerte; dígame a mi marido y a mis hijos que los quiero eternamente; que recen por mi alma”. Lamentablemente, en la inesperada (¿tal vez esperada?) hora de la muerte, el cruel destino de muchos pacientes mayores y altamente vulnerables, en vez de darles el cielo merecido, se les dio un infierno; **muchos han muerto como nunca debe de morir un ser humano**; en absoluta soledad, sin las caricias o el consuelo de unas manos queridas, en el angustiado estado de quien irremediamente se asfixia. Por otra parte, se vivió un escenario dramático y dantesco **en las residencias geriátricas**. Las personas mayores morían como moscas; teníamos a nuestros ancianos aparcados, depositados en asilos que llamamos residencias. Les decíamos, “estás como en un hotel de cinco estrellas”, “vas a estar mejor que en tu casa”, “vas a estar a cuerpo de rey”, “no te va a faltar de nada”, “vas a comer de cine”, “vas a tener médico, enfermera y terapeuta”. **Sin embargo, ha tenido que descubrirnos la covid-19, la realidad de nuestros ancianos.**

Dice la Dra. Zuluaga, en los momentos críticos de la pandemia, **hemos constatado que el 80% de las víctimas del virus eran personas mayores**; que uno de cada tres muertos es un anciano que vive en una residencia; que en algunos asilos han aparecido cadáveres olvidados; que en la lista de cuidados

están los últimos porque en términos científicos, su vida vale menos. Considera la Dra. Zuluaga que **entre las muchas enseñanzas del coronavirus, resalta la de no dar la espalda a los ancianos.** Nuestros mayores, fueron los más olvidados y maltratados por esta crisis; necesitaban tratamientos y no los tuvieron y fueron desprovistos de los mejores remedios terapéuticos: el cariño, el amor, la ternura y la compañía. ¿Cómo se puede resistir meses y meses secuestrados en una habitación sin comunicación, sin contactos y sin libertad de decidir? Por otro lado, la sensación es muy dolorosa, da la impresión de que nos han robado a nuestros muertos; la deuda será eterna y, lamentablemente, el duelo mostrará la intensidad de toda su patología y culpabilidad. La tragedia de las residencias geriátricas ha sido una muestra intolerable de gestión ineficaz y de una gran incompetencia. Aquello fue desolador, horrible, apocalíptico, terrorífico y **las imágenes dantescas no desaparecen de la mente de los médicos atrapados por la covid-19.**

El Dr. Zúñiga, dice que eso siempre le pesará emocionalmente (evento vital; angustia y culpabilidad). Una inmensa carga emocional que ha afectado a su forma de ser, de sentir y de pensar. **“¡No puedo más!”** En fin, una desdicha que ha dado paso a grandes pérdidas, no solo económicas, sino lo más importante: afectivas, con heridas emocionales muy profundas difíciles de cicatrizar. **La muerte segaba vidas sin parar;** la gente enferma se moría en cuestión de horas. **“¡Y eso no lo aparto de mi mente!”**, dice la Dra. Zuluaga, **“¡No estaba preparada para enfrentarme a la muerte fulminante y gélida de mis pacientes!”** Se cerraron los velatorios y se restringió al máximo la presencia de gente en los enterramientos. Ni siquiera hubo esquelas, ni coronas, ni flores (**“¿para qué?”**, dice un familiar). La soledad y el silencio eran gigantescos (silencio sepulcral). En poco tiempo, hemos pasado de héroes a villanos; nos entristece ver tantas fiestas sin ninguna clase de prevención, incluso, al lado del hospital; los “botellones” se multiplican y el virus encuentra ahí un caldo de cultivo especial; el resultado final es la UCI, el dolor y la muerte.

**En fin, el “megaestrés”, incrementa la síntesis y liberación de cortisol;** que sirve para movilizar energía, lo cual contribuye a aumentar la vigilancia, enfocar la atención y la formación de la memoria (Wangy cols., 2020). Tiene efectos reguladores sobre el hipocampo, la amígdala y la corteza prefrontal. A nivel de la amígdala y el hipocampo, el cortisol (y el estrés) aumenta la concentración de hormona liberadora de corticotropina (CRH), con lo que tiene efectos sobre el condicionamiento al miedo y sobre la memoria emocional. Y ciertamente como sucede en la respuesta del médico ante el tsunami del coronavirus, una secreción excesiva y sostenida de cortisol puede tener efectos adversos como hipertensión, inmunosupresión, dislipidemia, problemas de coagulación, aterosclerosis y enfermedad cardiovascular. Se produce en el organismo un ambiente pro-inflamatorio que facilita la aparición de infecciones virales persistentes y provoca la continua reactivación viral. Igualmente, se afecta la reparación del ADN, la apoptosis y la respuesta celular frente al estrés. El tsunami emocional (Figura 1) que ha sufrido el médico en esta explosión volcánica activa la liberación de dopamina en la corteza prefrontal medial e inhibe la liberación de la dopamina en el núcleo *accumbens*, lo que puede generar anhedonia y conductas de desamparo (Charney, 2004), comportamientos que hemos reconocido en muchos médicos que trabajan en plantas covid-19.



**Figura 1.** Los trastornos de ansiedad del médico son muy generalizados como respuesta ante el tsunami de la covid-19.

El tsunami de la covid-19 implica un **estrés constante y persistente que sufren nuestros médicos** en la atención hospitalaria y, por supuesto, también en los centros de salud, se genera alostasis, carga alostática y sobrecarga alostática. Uno de ellos, el Dr. Montes, me comenta lo siguiente: *“he solicitado a mi médico de cabecera una incapacidad laboral transitoria; tantas horas sentado, batí mi propio record; salí a las doce de la noche de mi centro de salud, asistí a noventa pacientes, no dejé nada pendiente y la ciática se agudizó mordiendo rabiosamente mi pierna; tengo un agotamiento físico y emocional total, trabajo 16 horas diarias; me siento maltratado por mi administración y otras entidades, permanecen en silencio; este agotamiento se soporta por vocación de servicio y por el aliento y ánimo de algunos pacientes y amigos; pero todo tiene un coste y un límite que, a veces, se lleva la vida por delante”*. Las víctimas del tsunami emocional, como vemos en este relato del Dr. Montes, son innumerables y ello, va a repercutir de forma negativa en la salud del médico, en la salud de los pacientes, en la calidad asistencial y en la sostenibilidad del sistema.

El Dr. Montoya, es un médico internista ingresado como consecuencia de la covid-19. Recientemente, ha tenido que dejar la bata para ponerse el pijama de paciente. Él, mejor que nadie, valora la importancia de la relación “médico-enfermo”, arrasada por la tormenta huracanada del SARS-CoV-2. Dice el Dr. Montoya: *“cambia mucho todo, visto desde el otro lado; lo cambia todo; no creo que nunca vuelva a ser la misma persona después de esto; miraré la vida con los mismos ojos de antes, pero no veré lo mismo. Que te demuestren tanto cariño gente que ves a diario es algo que nunca olvidaré y que no quiero olvidar; las visitas, las sonrisas, las caricias, la ternura, los mensajes, las miradas... tienen un poder de curación inimaginable”*. **Los expertos alertan que la presión asistencial se trasladará de las UCI a los centros de atención primaria**, que se encargan de hacer la detección y el seguimiento de los

casos leves. Las fiestas de fin de curso, el inicio del verano y las dinámicas sociales de los jóvenes, con más movilidad e interacción entre ellos, han favorecido la expansión del virus entre jóvenes todavía no vacunados, como el macrobrote en Mallorca con más de un millar de estudiantes infectados.

Por otro lado, la Dra. Zuluaga nos comenta que está cundiendo el desánimo y aunque tenemos una buena parte de la población vacunada, asistismo impertérritos a una ola tras otra y a la percepción de la irresponsabilidad de muchas personas (especialmente jóvenes). Continúa la Dra. Zuluaga: **“eso te mina la moral y aumenta el agotamiento físico y emocional previamente consolidado”**. **La exposición sistemática a este tsunami, el miedo al contagio, la incertidumbre de no saber cómo tratar al paciente, el triaje, etc.**, genera la tormenta perfecta, un cóctel que cualquier persona expuesta puede acabar desarrollando un desequilibrio emocional muy grave. Por todo ello, dice la Dra. Zuluaga, tenemos que cuidar bien a los médicos y sanitarios que son los que nos cuidan. De lo contrario, la cadena se rompe y nuestra salud se resquebraja. Y, los médicos, también han tenido que decidir quién va o no a la UCI; **un distrés moral gigantesco** que aparece de forma reiterada en sus pesadillas y en sus angustias. El médico situado en las trincheras de la lucha contra la covid-19, se queda exhausto, sin aliento, el miedo le invade y le inmoviliza y la ansiedad y la angustia surgen a borbotones. Toda su vida, todos sus hábitos y el perfil de la personalidad, ha cambiado significativamente. Es **la angustia existencial, transformada en un ataque psicológico explosivo**, es una disección del vacío, de un vacío presente como antesala de la muerte; pero, puede también ser una oportunidad para despojarnos de actividades rutinarias y mecánicas en las que suele transcurrir nuestro día a día. Es una valiosa oportunidad de encontrarnos a solas con nosotros mismos, **de escuchar en silencio cómo el misterio de la vida emerge con sus asuntos y dilemas más vitales**.

De hecho, **el equilibrio afectivo y emocional está muy tocado (angustia, ansiedad, labilidad emocional, neuroticismo exacerbado, irritabilidad nerviosa)** y, por supuesto también el funcionamiento perceptivo y cognitivo (déficit de atención, disminución de la concentración, reducción de la energía mental, aumento de los errores, lentitud en las respuestas, disminución de la capacidad de reacción, etc.). Incluso, la Dra. Zuluaga cuando iba a su trabajo tuvo un accidente de tráfico por alcance y antes, dice, **“nunca me había sucedido; mi reacción fue demasiado lenta, lo que provocó el accidente; mis reflejos están tocados”**. Por todo ello, la saturación, la sobrecarga y el estrés a raudales para los médicos hospitalarios y de atención primaria, está asegurado. Y ciertamente, la ideación suicida (Rotenstein y cols., 2016), la ansiedad/angustia y los trastornos depresivos, aparecen en los médicos con una frecuencia mucho mayor que en la población general (hasta cinco veces más). En fin, miles y miles de sanitarios contagiados. Además, hay un efecto **“iceberg”** ya que los médicos **reconocen tarde sus síntomas**, porque viven como un fracaso en su profesión estar afectados y no poder ayudar a sus pacientes y compañeros. El “megaestrés”, entonces, se convierte en una terrible avalancha que fulmina psicológicamente al médico.



## 2

## LA DRA. ELISA Y EL HURACÁN COVID-19: MÉDICOS SIN ALIENTO



***Dormía y soñaba que la vida era alegría, desperté y vi que la vida era servicio, serví y vi que el servicio era alegría.***

*Rabindranath Tagore (1861-1941), poeta bengalí, Premio Nobel de Literatura en 1913.*

***¡Existe, al menos, un rincón del universo que con toda seguridad puedes mejorar: eres tú mismo!***

*Aldous Huxley (1894-1963), escritor y filósofo británico.*



La Organización Mundial de la Salud (OMS), en un informe del 26 de marzo de 2020, consideraba que **la soledad era uno de los problemas que surgirían con el confinamiento covid** (Ministerio de Sanidad, 2020). Más de la mitad de los mayores de 55 años (un 56,4%), experimentó un profundo sentimiento de soledad durante el confinamiento por covid-19; un dato que supuso un incremento de nueve puntos separar a la anterior situación a la pandemia (47,3%). Así, contando los días de forma desesperada y melancólica, médicos y pacientes se encontraban en el mismo laberinto de vida y de muerte. A todos nos ha vapuleado sin piedad esa moribunda atonía, esa extraña sensación de renuncia al único amor que queda por gozar cuando el crepúsculo y el final se acercan. Silencio y soledad te golpean, no hay manera de escapar de la tristeza. Todo concluye en el abandono de uno mismo, en la resignación como tantos y tantos pacientes que cuentan las horas muertas conectados a un respirador, mirando la pared blanca, escrutando cualquier signo que sea capaz de romper una rutina exasperante. La soledad, ha tenido efectos devastadores en el funcionamiento cognitivo y en el equilibrio afectivo de las personas mayores. Y la tragedia ha sido inmensa; desprevenidos, indefensos, con un miedo sangrante en las pupilas. Diversos estudios reconocen la soledad como **factor predictivo principal** para la formación de numerosas psicopatologías: depresión, neurastenia, ansiedad, angustia, niebla cerebral, fatiga psíquica, labilidad emocional y estrés postraumático (Brooks y cols., 2020). **También, la ética** ha salido muy mal parada y actualmente pasa por un túnel muy angosto. El tsunami del coronavirus ha podido destruir sus principios centrados en la dignidad y atención de la persona.

***¡Somos garantes de la dignidad de la persona humana!***

El Dr. Barcia, reflexiona: “en el autobús de esta mañana que viaja al hospital, las caras son denotativas de cansancio, desolación, melancolía, desamparo, preocupación, tristeza y estrés (viajeros anónimos); los médicos llevan sus espaldas cargadas de frustración y de preocupación obsesiva, es el autobús perdido (John Steinbeck; *El autobús perdido*), el autobús de la desgracia”. **Dice la Dra. Elisa, “otra vez a la guerra”.** La realidad del “estrés volcánico” nos ha aplastado fuertemente a todos los sanitarios;

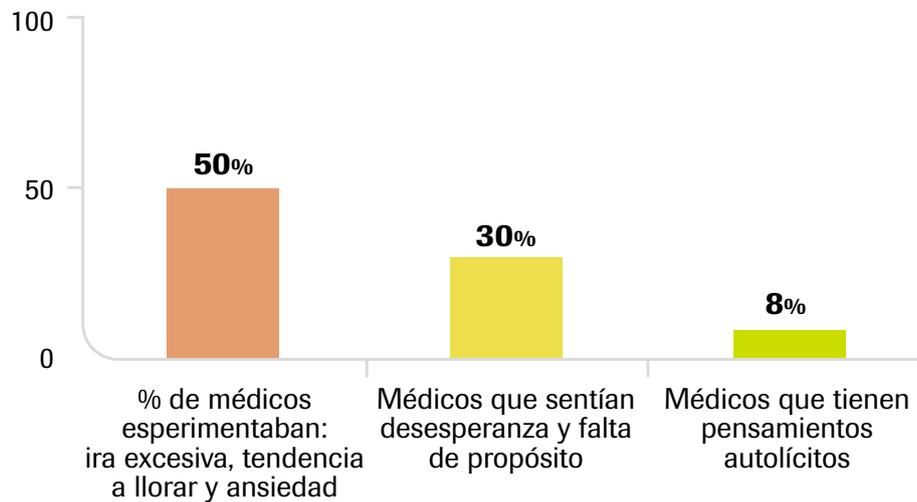
hemos tenido que aprender a gestionar el cambio de forma abrupta, sin demasiadas concesiones. **La prioridad después del tsunami de la covid-19 ha sido contener la epidemia;** protegernos y proteger; no contagiarnos y no contagiar. **Nada nos hacía presagiar** lo que en muy pocos meses iba a ocurrir de forma brutal, como una erupción volcánica gigantesca en todos los ámbitos de la vida. **Y surgió la explosión volcánica de la covid-19,** sumiendo a toda la población en el miedo y en un “megaestrés” gigantesco que dinamitó nuestro equilibrio emocional (Xiao y cols., 2020).

Ciertamente, la amenaza de una pandemia siempre ha estado presente en nuestro mundo, pero nunca pudimos imaginar que sus consecuencias llegaran a ser tan perturbadoras. **Médicos sin aliento.** La última gripe pandémica, cuya repercusión no se ajustó finalmente a las previsiones sobre sus efectos, y la familiaridad con los coronavirus como causantes de cuadros respiratorios leves, nos llevaron a subestimar la magnitud del problema que se avecinaba. Y, sin embargo, en el primer trimestre de 2020 la infección por el SARS CoV-2, la covid-19 o simplemente covid, entró en nuestra cotidianeidad, quebró nuestras seguridades y volvió del revés el modo en que vivimos. **El que un número significativo de pacientes tuviesen neumonía** sembró cierta preocupación por la semejanza con otros coronavirus próximos al SARS-CoV-2 que habían producido cuadros clínicos graves en años previos (el SARS en 2002 y el MERS en 2012) y que habían desaparecido al cabo de unos meses. Mas todo eso quedaba lejos en el espacio y en el tiempo. A partir de aquí, dice la Dra. Elisa, “*nos quedamos sin aliento*”. **El shock emocional fue terrible** y nos afectó a todos y las consecuencias afectivas, cognitivas, fisiológicas y conductuales, aún persisten (Rotenstein y cols., 2016). Esta explosión volcánica de la covid-19, nos hizo seriamente conscientes de nuestra sensibilidad y altísima vulnerabilidad, de que el futuro es incierto y nada es seguro. Vivíamos de espaldas a la realidad, llenos de soberbia y arrogancia, y el coronavirus nos ha trasladado a la sencillez y a la humildad. ¡No somos nadie! Y el impacto emocional no desaparece, nuevas olas, réplicas y rebrotes, nos mantienen con el miedo en el cuerpo. De nuevo, suenan los tambores de guerra, debido a la explosiva ola joven. Un máximo nivel de riesgo por transmisividad, cierres, toques de queda, perimetrajés, presión asistencial y saturaciones hospitalarias vuelven a retumbar en nuestra mente. **El miedo se percibe en el horizonte.** La presión asistencial es una realidad y la alta incidencia en el grupo de edad de 15 a 30 años comienza a traspasar a otros grupos de edad. La incidencia acumulada a 14 días aumentó en 62 puntos en un fin de semana y se situó en 599,7 casos por cada 100.000 habitantes. La praxis clínica en hospitales y, especialmente, en centros de atención primaria, empieza a tener índices de estrés muy elevados. Cifras que nos sobrecogen, miedos que afloran, angustia y un “megaestrés” gigantesco que, como el mito de Sísifo, nunca cesa. **El cansancio de los médicos y del resto del personal sanitario, aflora continuamente.** En el momento actual, la incidencia de jóvenes de 15 a 25 años alcanzó niveles nunca vistos en toda la pandemia.

El caudal de pacientes en planta sigue aumentando y en las unidades de cuidados intensivos (UCI), también. En fin, un tsunami de dimensiones gigantescas que se ensaña con todo lo que encuentra a su paso y que deja una riada de fallecimientos (Xiao y cols., 2020) (Figura 2). Una realidad de guarismos

con una positividad en torno al 14%, que sigue produciendo una gran tensión emocional, **un miedo exacerbado y un estrés dramático** que nos sumerge en un escenario clínico dantesco y que deja a los médicos “sin aliento”.

### Shock emocional del tsunami de la COVID-19 en el médico



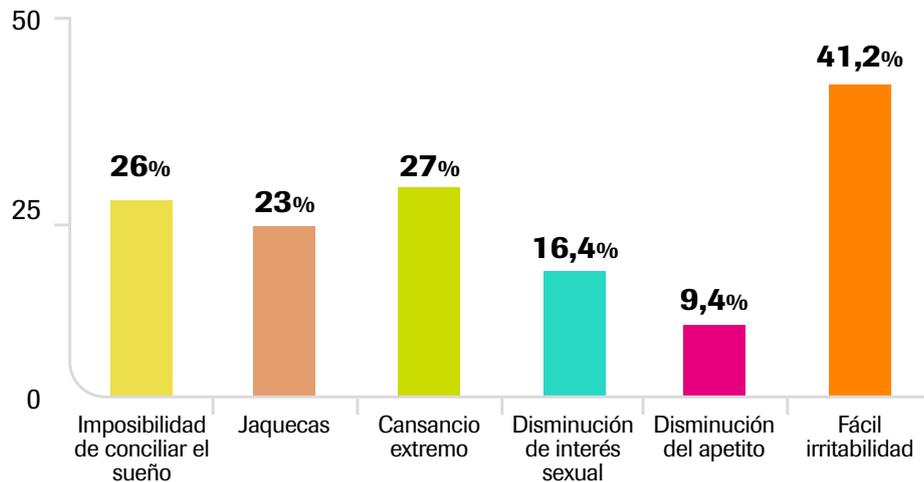
Fuente: Physicians Foundation (2020)

**Figura 2.** Shock emocional del tsunami de la covid-19 en el médico. Aproximadamente, la mitad del colectivo ha experimentado ira excesiva, tendencia a llorar y ansiedad.

**La velocidad con que se multiplican los contagios es espeluznante.** La proliferación del virus, en todas sus formas y variantes no respeta fronteras. Mientras escribo, tomo conciencia de esta secuencia de actitudes frente a la covid-19: curiosidad arropada por una seguridad ficticia, preocupación distante, inquietud premonitoria y, finalmente, **temor casi existencial. El miedo y el “megaestrés” psicológico deprimen el sistema inmunitario**, disminuyendo las defensas anti-microbianas y causando una depresión muy intensa y otras alteraciones psicológicas (trastornos de la atención de la afectividad y de la percepción). En fin, una riada de médicos sin aliento (Xiao y cols., 2020). **Y en el horizonte nuevos nubarrones**, ¿una quinta ola? Y el agotamiento profesional de la Dra. Elisa, fue la causa inequívoca para que se derrumbara después de décadas de trabajo atendiendo directa y eficazmente a pacientes. Trabajar en el servicio de urgencias expone a los médicos a casos traumáticos horribles todos los días. Pero el efecto de la lucha contra la covid-19 ha sido devastador. Un terremoto psicológico que socava los cimientos de la personalidad y la integridad del YO. Y no hay nada que deseen más que librarse de ese dolor y sufrimiento que arrastran como una pesada losa sobre sus espaldas, que les agota un poco más cada día hasta dejarlos exhaustos. Sin duda, algo les falta, **se encuentran heridos emocionalmente**. Algo en su interior está gritando: **“¡Ayúdame!”** El tsunami de la covid-19, ha arrasado los sentimientos del médico, incluso la empatía, lo cual implica un déficit significativo en la calidad asistencial y en la relación “médico-enfermo” (Figura 3). También surge la desgana, la desmotivación, la desvitalización, y la precariedad en la relación **“médico-enfermo”**. **Vivimos tiempos claroscuros**, como dice el Dr.

Pere Casan; catedrático de Neumología; tal vez no tan oscuros como los descritos por Hannah Arendt, en su libro “Hombres en tiempos de oscuridad”. Parafraseando a Hipócrates, hay que subrayar que **“sólo existen dos cosas: ciencia y opinión; la primera engendra el conocimiento; la segunda, la ignorancia”**.

### Síntomas del “megaestrés” del médico generados por la COVID-19

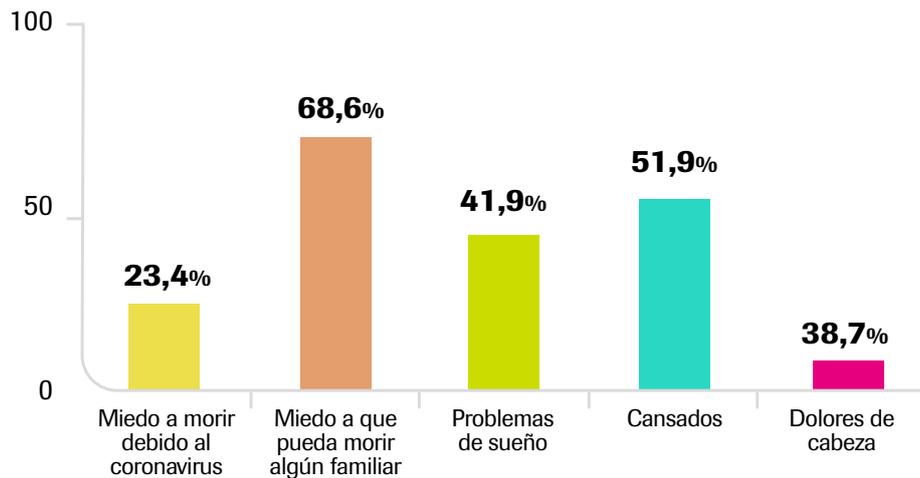


**Figura 3.** Síntomas del “megaestrés” del médico. A destacar la fácil irritabilidad, el cansancio extremo y la imposibilidad de conciliar el sueño.

**El tsunami de la covid-19** ha supuesto súbitamente una deflagración de la ilusión, un reloj que se ha parado y un aumento gigantesco del estrés de los médicos, barriendo factores esenciales para su vida y personalidad: optimismo, vitalidad y tranquilidad. En este escenario, la realidad del personal sanitario, el día a día de nuestro quehacer, cambió radicalmente y la mente se convirtió en una gigantesca máquina de angustia, como nunca se había vivido. La pandemia, el agujero negro, que estamos viviendo, **psicológicamente es similar a desesperación, indefensión y depresión** (Qu, 2020; Qu y Zhou, 2020; Qiu y cols., 2020; Reger y cols., 2020; Shigemura y cols., 2020). El SARS-CoV-2, es una celebridad planetaria capaz de trastocar gravemente los sistemas fisiológicos del organismo humano, produciendo lesiones letales. Hasta la fecha ha infectado a más de 165 millones de personas y ha generado millones de fallecimientos. La tasa de letalidad, llegó a superar el 3,8% de las personas infectadas. **La gente entró en pánico;** un pánico que aún continúa intensamente en nosotros. **Miedo y más miedo, hasta la extenuación y la impotencia.** Una jefa de la unidad de cuidados intensivos (UCI), manifestó: “sentí que entrábamos en un territorio desconocido sin mapas ni brújula; tuve la extraña sensación de entrar en un territorio totalmente desconocido, no cartografiado”. Recuerda esta médica una conversación con la mujer de un paciente que acababa de ingresar en la UCI; “su marido está muy grave y lo vamos a sedar y a intubar, **¿quiere que le diga algo de su parte?**” Y ella le contestó: “**dígale que le quiero mucho**”. “No soy capaz de evitar esta frase”, dice la doctora, “aquellos eventos traumáticos que se repiten en cualquier momento de forma intrusiva y obsesiva y que me impiden descansar. ¡Mi vida ha cambiado y necesito mucha ayuda

*emocional y psicológica integral!*” Las circunstancias que hemos vivido han sido dramáticas y aún no nos hemos recuperado. **Cansados, quemados, vencidos, indefensos, incrédulos**, seguimos batallando por encima del griterío político y las decisiones contradictorias, tragando bilis, mucha bilis. **“Y ya estamos sin aliento”, dice la Dra. Elisa.** Muchos médicos en esta **ciclogénesis de la covid-19**, han expuesto su vida, han visto morir a sus compañeros y han vivido situaciones extremas, e impactantes tanto física como emocionalmente (Figura 4).

#### La fatiga pandémica



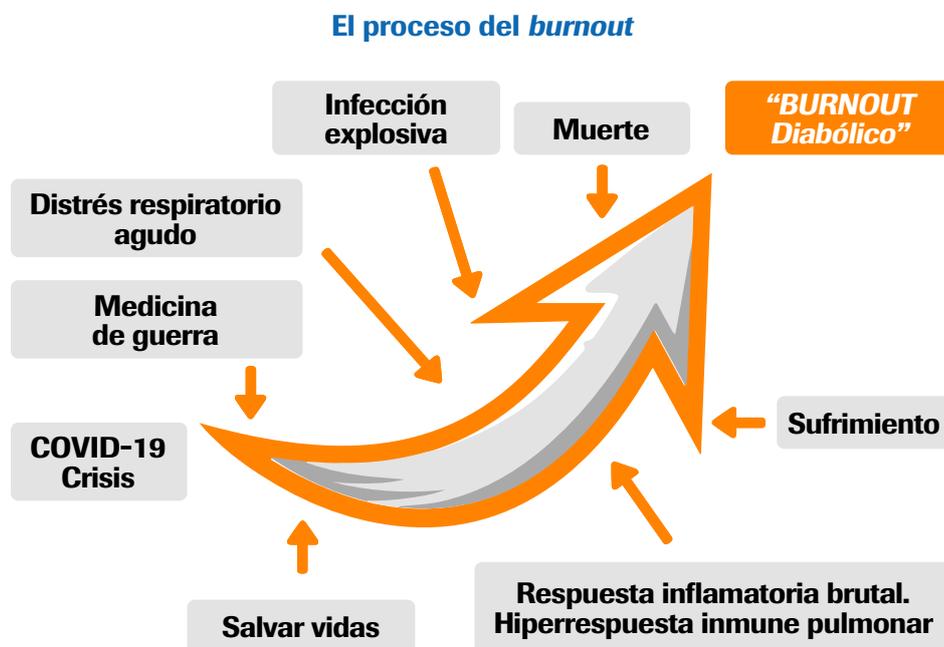
Fuente: Centro de Investigación Sociológica (CIS)

**Figura 4.** La fatiga pandémica es uno de los síntomas indicativos de la angustia del médico ante el tsunami de la covid-19. Más de la mitad de los médicos, se encuentran cansados, impotentes y frustrados. Y un gran porcentaje, tienen un miedo horrible a contagiar a su familia.

Por otra parte, en cuanto a las repercusiones de la covid-19 sobre los entornos familiar y profesional, podemos subrayar que **una cuarta parte de los médicos (25,5%) ha estado de baja en algún momento desde el inicio de la pandemia por motivos relacionados con la misma y hasta un 80% confirma que algún colega suyo ha estado de baja.** Hasta un 2,3% de los médicos han estado hospitalizados. La Dra. Olga, oncóloga sufrió el contagio del coronavirus y hoy en día, se encuentra de baja; el poscovid ha reducido su vida a dos elementos que son sofá y cama, literalmente me ha dicho “soy un cuerpo de cuarenta años en uno de noventa, padezco más de treinta y dos síntomas”. Me comenta hoy día de calor en pleno verano: “me estoy cubriendo con una manta, **me muero de frío**, tengo distermia, disnea, cansancio generalizado, dolores musculares, articulares y un largo etc. Estoy luchando por reponerme, **ino sé cuando!** y por conseguir que se me reconozca como enfermedad profesional. Ni siquiera puedo llevar a mis hijos al colegio”.

Por otro lado, **un 41% se ha visto obligado a aislarse de su familia** y hasta un 8% refirió haber vivido la muerte de algún familiar por el SARS-CoV-2. **El “megaestrés”, se extendía en todas las direcciones** y, ciertamente, un tercio de los médicos afirma haberse enfrentado a dilemas éticos

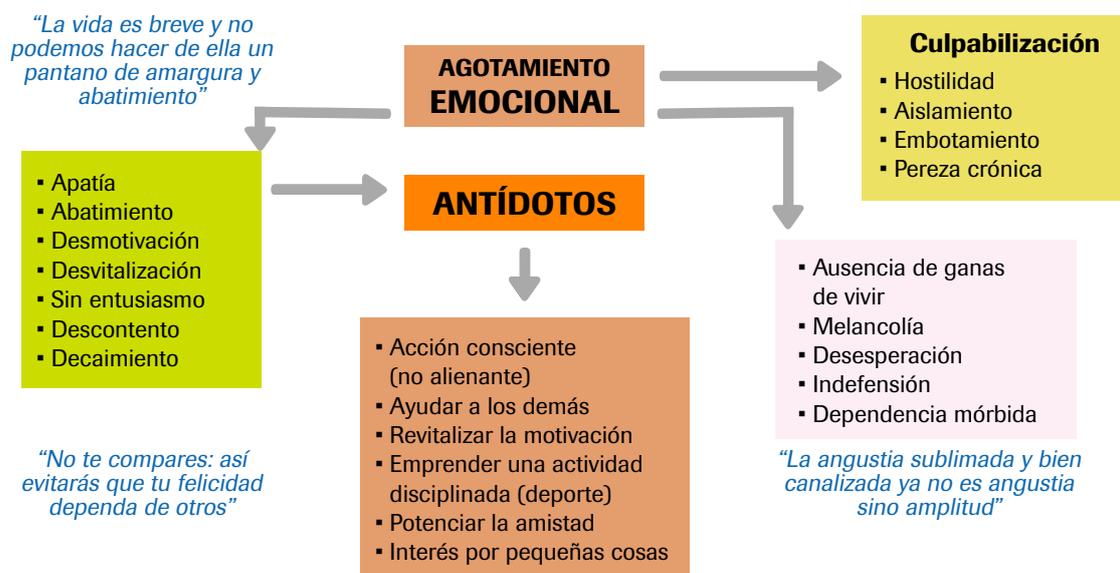
(distrés moral) frecuentemente. La desmoralización de los médicos es devastadora; una vez colapsados por la covid-19, no ha existido descanso, llega un punto en que el colectivo médico se ha visto cansado y desmotivado. Más y más médicos sin aliento queriendo jubilarse anticipadamente o estar de baja laboral. **En fin, un escenario perturbador, tétrico, dantesco y lleno de incertidumbres, puesto que el enemigo es invisible.** Es un **“burnout diabólico”** que se instaura sobre un estrés continuo e insoportable que viene soportando el médico en el sistema sanitario (Figura 5). **El trabajo del médico es continuo**, no hay tregua, trabaja sin respiro. La pandemia ha puesto a prueba a todos los profesionales sanitarios. Muchos médicos han trabajado durante meses sin respiro, sin horarios, sin fines de semana, sin vacaciones, sin descanso y se encuentran con un **“agotamiento emocional de caballo”**. En efecto, cuando tenemos altos niveles de estrés, miedo y ansiedad, nuestra capacidad de concentración, atención y memoria pasan a un segundo plano y caen en picado y sus niveles de eficacia no están en el nivel deseado, lo cual repercute negativamente en la calidad asistencial. Una prueba más de la gran presencia de médicos “sin aliento”.



**Figura 5.** La expresión final del shock emocional que sufre el médico durante la covid-19, es el “burnout diabólico”.

**Ante la explosión volcánica de la covid-19**, lo más importante para el médico, después de jornadas extenuantes en el hospital, es intentar descansar lo mejor posible. El cuerpo humano es como una batería del ordenador, necesita una recarga diaria. Una de las características psicológicas dominantes, en respuesta al tsunami de la covid-19, es que el médico se encuentra cansado, muy cansado (Torales, 2020). **Además, este cansancio es acumulativo y no desaparece con el paso del tiempo.** La Dra. Olga, se encuentra muy cansada, sufre un profundo agotamiento emocional (Figura 6). Estima no obstante que se va a recuperar, su motivación es muy elevada, tiene el pleno apoyo de su familia, de sus pacientes, de sus compañeros y de sus familiares. Está convencida que su vida y su profesión, **tiene un gran sentido**, tal vez trascendental, que ha encontrado después de la explosión volcánica de la covid-19.

## Agotamiento emocional por la COVID-19



**Figura 6.** Agotamiento emocional. La melancolía y la ausencia de ganas de vivir son muy preocupantes.

La Dra. Olga, a pesar de esta ristra de síntomas ocasionados por su lucha constante con pacientes, compañeros y familiares, se está recuperando, pero no se ha incorporado al hospital. Ha comenzado a ocuparse de sí misma, practica la lectura, la natación, el paseo, el senderismo y la meditación; como dice ella, *“he comenzado a vivir de nuevo; ese es mi reto, vivir plenamente, recuperar la persona entusiasta y vitalista que era antes de la covid-19”*.



## 3

## “MEGAESTRÉS” DE LA DRA. ELISA Y EL PÁNICO DEL MÉDICO



**Lo más difícil no es convivir, es comprender a los otros.  
Dijo el protagonista del “Ensayo sobre la ceguera.**

*José Saramago (1922-2010), escritor portugués,  
Premio Nobel de Literatura en 1998.*

**Por encima de todo, valoro la vida.**

*Albert Camus (1913-1960), escritor, ensayista y filósofo francés,  
Premio Nobel de Literatura en 1957.*



El equilibrio emocional y la salud física y mental se desmorona y aparece una sintomatología muy variada que nos deja inmovilizados en este pantano de arenas movedizas que es el coronavirus (Kang y cols., 2020; Xiao y cols., 2020). **Un gigantesco iceberg** en el que solo vemos la parte superficial y desconocemos la oscuridad de lo sumergido (características de virus, transmisión, variantes, tratamientos, vacunas, cronificación, etc.). Los médicos ante la covid-19, con varias olas de afrontamiento y un estrés que crece de forma imparable, se encuentran atrapados como el *mito de Sísifo*. A todo ello, hay que añadir la falta de atención presencial y el hecho de que muchas dolencias se hayan resuelto telefónicamente. Se ha alterado el método de detección temprana. Síntomas diversos compatibles con enfermedades graves, han quedado al margen de los sistemas de diagnóstico, por lo que ahora reciben pacientes en avanzado estado de su enfermedad grave, como el cáncer. Otras personas tampoco consultaron su estado por miedo a tener que acudir a un centro hospitalario con grave riesgo de contagio por covid.

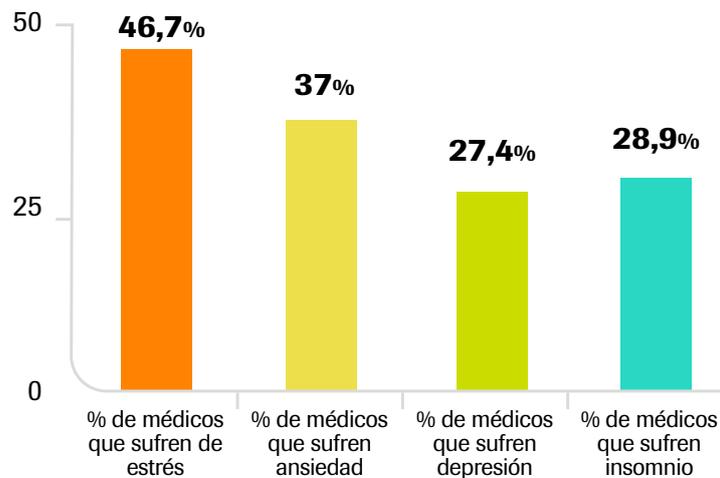
Dice la Dra. Elisa, *“la pandemia ha supuesto en algunos tipos de tumores malignos un diagnóstico tardío”*. Y ese trabajo acumulado se añade al “megaestrés” del médico. Pacientes que ya no están, enfermos que no se han atendido eficazmente. Pérdidas, muchas pérdidas y un gran sentimiento de culpabilidad que intoxica aún más la mente del médico y le llena de pensamientos negativos de rabia, dolor, angustia y sufrimiento. Como dijo Albert Camus: *“los dioses habían condenado a Sísifo a transportar sin cesar una roca hasta la cima de una montaña, desde donde la piedra volvía a caer por su propio peso. Pensaron, con algún fundamento, que no hay castigo más terrible que el trabajo inútil y sin esperanza”*. Expresa la Dra. Elisa que los médicos se enfrentan a diario con la posibilidad de no contar con el equipamiento suficiente, y la exposición al desconsuelo de familiares y amistades ante la enfermedad grave o la muerte. También se enfrentan a grandes dilemas éticos y morales (distrés ético) ante la toma de decisiones complejas. En fin, se ven obligados a sufrir esta situación dramática que con frecuencia afecta la estabilidad emocional de la persona más equilibrada.

**El ataque psicológico explosivo, saturado de estrés y ansiedad descontrolada**, ha dejado una ristra de médicos/as cansados/as, sin entusiasmo (Kang y cols., 2020); un aburrimiento profundo y un cansancio vital, que, en el caso del médico/a, ralentiza la agilidad mental para seguir prestando una praxis clínica excelente (Xiao y cols., 2020). La Dra. Elisa, consciente de sus limitaciones en el acervo terapéutico, quiere acompañar al paciente que sufre la infección, pero le duele reconocer la impotencia de la medicina ante la pandemia, ante la muerte. Su entrega siempre será completa y brindará su apoyo sin medida y, en muchas oportunidades, será la mano que apriete la del paciente en el desenlace. Pero el peaje es ciertamente muy costoso: la despersonalización. **En España, más de tres mil trabajadores del área de la salud, han resultado contagiados** y, aproximadamente, un 25%, ha sido personal médico. Esto, nos da idea de la enorme tensión y estrés acumulados. **Y ello, se traduce en un estrés gigantesco y en la despersonalización del médico.**

**El axioma irrefutable es que nadie está preparado para afrontar una pandemia** y menos aun cuando el agente patógeno posee tanta virulencia y tan alto grado de contagio como el SARS-CoV-2 (Brooks y cols., 2020). **El tsunami de la covid-19 y el ataque psicológico explosivo**, arrasó los valores inherentes a una praxis clínica excelente (comunicación, empatía, paciencia, amistad, sinceridad, honestidad, ternura, etc.) (Lee y cols, 2018). **Además, la toma de decisiones bajo presión que supone esta praxis clínica intoxicada**, la falta de datos e informaciones que orienten sobre la actuación más eficaz, la alarma social y el riesgo biológico evidenciado por los miles de profesionales sanitarios afectados, con múltiples fallecimientos, ha provocado una tormenta emocional (Chen y Liang, 2020) que ha terminado en el **“burnout huracanado”**. Y según la Dra. Elisa, la respuesta más frecuente, más conocida y denotativa sin duda, es la siguiente: **“no puedo más!, iesto me sobrepasa totalmente!”**. Así, con esta nueva enfermedad todo ocurrió tan deprisa que pronto nos dimos cuenta de que éramos vulnerables. Personas que no esperan nada, muertos en vida, instalados en un presente sin sentido y estéril, que esperan solo un final ante la incertidumbre generalizada. Médicos paralizados por el miedo, asustados por el contagio del coronavirus. Personas sin vida, sin alegría y sin esperanza (Figura 7).

## Impacto psicológico de la COVID-19

(Dosil Santamaría y cols, 2020)



**Figura 7.** El impacto psicológico de la covid-19, se refleja en que casi la mitad de los médicos sufren de estrés, ansiedad, depresión e insomnio.

**En todo el mundo, el coronavirus se ha cobrado casi dos millones de víctimas mortales** y ha contagiado a casi 40 millones de personas, según un estudio muy reciente de la Universidad Johns Hopkins. Lo que parecía una guerra de unos meses, va camino de prolongarse varios años. La capacidad de adaptación es más necesaria que nunca para asegurar la salud y la superación del “megaestrés” del médico. **El “megaestrés” y la angustia, están presentes y el miedo no cesa.** Sin duda, el ataque psicológico explosivo del “megaestrés”, comenzó con una fuerza descomunal, llevándose por delante el equilibrio emocional (nerviosismo, irritabilidad, pánico, hostilidad, fatiga, hastío, hipotimia, hipofrenia, hipobulia, etc.) y la salud mental de muchos médicos que luchaban sin tregua en la primera línea de fuego contra la covid-19 (Wu y cols., 2020) (Figura 8).

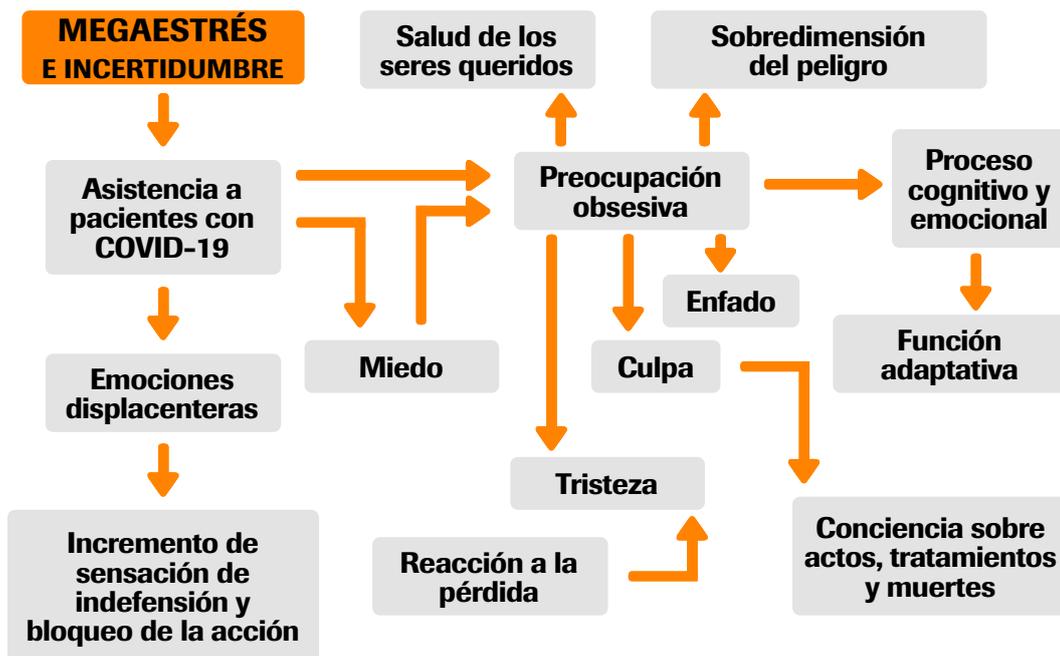
## El shock mental de la pandemia



**Figura 8.** Pandemia covid-19 y “megaestrés”. El resultado final son los síntomas de estrés postraumático.

**La duración del estrés diabólico, a la que ha sido sometido el médico es muy intensa y prolongada,** el peso del “megaestrés” no desaparece (nuevas amenazas, nuevas cepas, nuevas variantes, nuevos fracasos). La pesadilla continúa, la lucha permanece abierta, el estado de **“alerta roja”** no se va, la incertidumbre se instala en nuestra mente y el estado de angustia/ansiedad intoxica nuestro cerebro y nuestra mente. Se produce, entonces, **la temida fase de agotamiento;** una sensación de inmovilidad y de rutinización, de quedar atrapados en una gigantesca “telaraña”. Ya no podemos movernos, ya no podemos escapar, ya no podemos ser felices (Figura 9).

### El “megaestrés” y la indefensión



**Figura 9.** El “megaestrés” conduce a la indefensión, afecta al proceso cognitivo y bloquea la acción, la energía y la determinación.

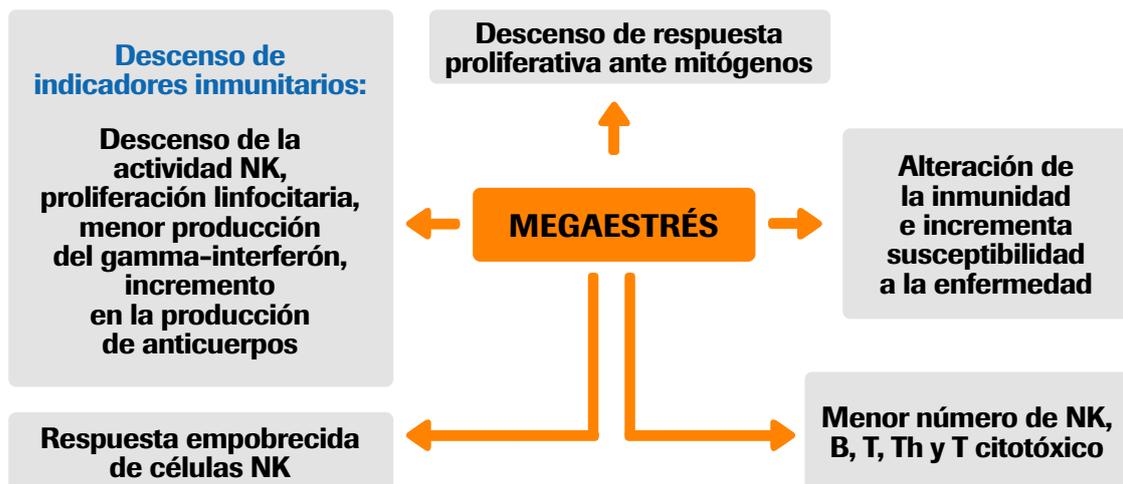
En este sentido, un día, de repente, el Dr. Rodríguez después de una jornada intensa de trabajo, empezó a sentirse con congestión nasal, dolor de espalda, pérdida del gusto y del olfato. En pleno estado de alerta, se enteró de que su jefe había dado positivo. El Dr. Rodríguez contagiado y confinado, sufría fuertes dolores de cabeza. Finalmente, la PCR indicaba que ya no tenía el virus. Sin embargo, las secuelas son muy importantes: lleva nueve meses sin gusto ni olfato, ha perdido quince kilos, la comida le decepciona por no poder saborearla, **“me da todo igual”**, prácticamente no huele nada; todo le recuerda el tufo del gel hidroalcohólico. Además, sufre. **La disfagia orofaríngea** (dificultad para tragar sólidos y líquidos), asociada con malnutrición, desnutrición y sarcopenia. Estos trastornos de la deglución se relacionan también con la pérdida de olfato y del gusto y, en algunos casos, con insuficiencia respiratoria grave. La covid-19 es una infección que implica un elevado catabolismo, lo que hace que, en muy pocos días, el paciente pierda muchas proteínas y calorías (Kang y cols., 2020). Por lo tanto, el “megaestrés” se asocia con trastornos del área *Long Covid*. En fin, esos pacientes con disfagia y malnutrición van a tener un elevado riesgo de reingreso por complicaciones respiratorias de tipo bacteriano. **Este es el**

**“megaestrés” y la emergencia emocional**, derivada de la explosión volcánica de la covid-19 (miedo, desamparo, desesperación, vulnerabilidad y depresión). La covid-19 en la gran mayoría de la población cursa de manera asintomática o causa síntomas parecidos a un resfriado común, con tos seca, dolor de garganta y fiebre que se resuelven espontáneamente.

Sigue expresando la Dra. Elisa que con todo el trabajo clínico en medio de las plantas covid, las responsabilidades y las imágenes intrusivas y obsesivas, es imposible descansar. Sus necesidades emocionales son acuciantes, más que nunca: protección, seguridad, comprensión, ayuda, valoración, afectividad. Continúa la Dra. Elisa, por otro lado, **la frustración, irritabilidad y agresividad** van en aumento y se proyectan inequívocamente contra el médico aumentando sin cesar su “megaestrés” y su pánico (Figura 10). Los médicos tras más de un año de guerra en las trincheras, ahora se enfrentan a la normalización de las consultas, todas presenciales (Kang y cols., 2020). Pero el médico piensa y reflexiona, *“siempre hemos estado al lado de nuestros pacientes y nunca les hemos abandonado.*

***¡Queremos atender al paciente con más calidad y calidez!”***

#### “Megaestrés” del médico y COVID-19



**Figura 10.** “Megaestrés” del médico. Se altera la inmunidad y se incrementa la susceptibilidad a la enfermedad.

Pero nuestro deseo se aleja de la realidad, **“la pandemia de covid-19 se encuentra lejos de su fin”**, señaló por su parte el director de la *Organización Mundial de la Salud (OMS)*, Tedros Adhanom Ghebreyesus, quien puntualizó que *“en este momento, las unidades de cuidados intensivos en muchos países están desbordadas y la gente está muriendo, y es totalmente evitable”*. **Síntomas de coagulopatía y aumento en el riesgo de complicaciones tromboembólicas** que ocurren en pacientes con covid-19. La coagulopatía inducida por sepsis es una entidad propia de covid-19 grave. Igualmente, en los pacientes covid-19, hay invasión directa al sistema nervioso central (SNC). Se ha propuesto diseminación hematógena a partir de la circulación sistémica y la transmisión a partir del epitelio olfatorio. Hay, por lo tanto, **muchas razones para el pánico del médico**. Por otro lado, SARS-CoV-2 se relaciona con un estado de hiperinflamación o tormenta de citocinas asociado con incremento

en los niveles de interleucina-6, lo cual genera hiperviscosidad y riesgo de ictus. Este mismo estado también causa **incremento de los niveles de proteína C reactiva como marcador de inflamación**; también puede causar daño endotelial y aumentar el riesgo de hemorragia intracerebral espontánea y microtrombosis de pequeñas arterias perforantes. **Los síntomas neurológicos acompañan también la ristra de síntomas de la covid-19:** dolores de cabeza, confusión, alteración del estado de alerta, pérdida de memoria, psicosis y estrés postraumático. Es muy común los episodios de **niebla cerebral** o de falta de concentración, encefalitis, síndrome de Guillain-Barré, parálisis, trombosis, etc.

Sigue manifestando la Dra. Elisa que el **miedo surge a raudales**. Un manantial inagotable. El miedo a desarrollar enfermedades neurodegenerativas a medio/largo plazo es una realidad (Xiao y cols, 2020). **La inflamación cerebral** produce alteraciones en las proteínas neurodegenerativas que **aceleran la producción de proteínas amiloides** que se van acumulando en placas; si las células pierden la capacidad de limpiar esta hiperinflamación vinculada al SARS-Cov-2, la secreción de amiloides aumenta y, en consecuencia, **hay un alto riesgo de demencia u otras enfermedades neurodegenerativas**. Además, **hay un covid-19 persistente** y consiste en pacientes que no fueron al hospital y meses después son pacientes que tienen fatiga neurológica, mialgias, problemas de atención, sintomatología neurológica y actualmente creemos que generará alta demanda en la atención pública que se convertirá en un problema difícil de afrontar debido a la disfunción en la permeabilidad en la barrera hematoencefálica o persistencia en la microinflamación poco conocida aún. Los casos más graves también serán un problema por las secuelas neurológicas por neuropatía del paciente en el estado crítico o mielopatía relacionada con SARS-CoV-2 y alteraciones neuropsicológicas. El virus, también ha avivado una pandemia de mala salud mental. Los casos de depresión mayor y trastornos de ansiedad se han disparado (28 y 26% respectivamente). Las cifras son apabullantes; en el año 2020, se han producido 53 millones de trastornos depresivos y 76 millones de diagnósticos de ansiedad, más de los esperables.

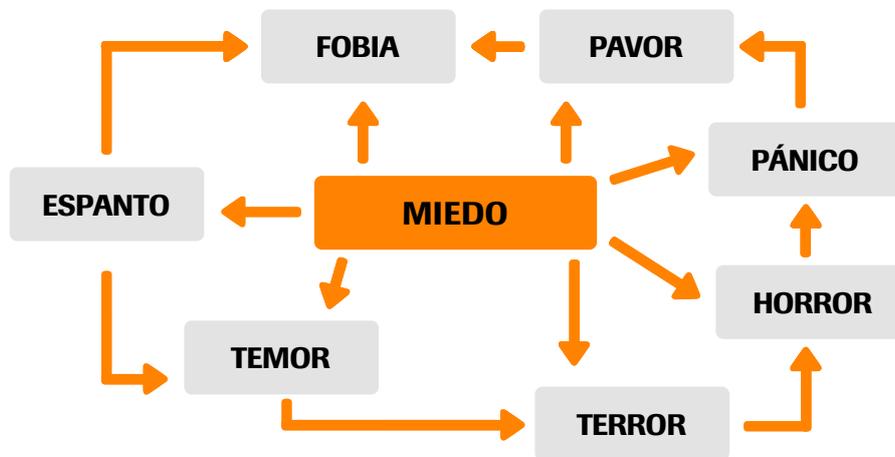
Sin duda, la Dra. Elisa, considera que **el tsunami nos ha dejado un estado de ánimo de indiferencia, apatía, indolencia y abulia**; una insensibilidad al mundo de las emociones (Kang y cols., 2020). Seguramente un mecanismo de defensa de la personalidad frente al dolor de la pandemia, frente a las lesiones emocionales (emociones tóxicas) producidas en la trinchera de la covid-19 (Xiao y cols., 2020). **El coronavirus es una especie de apocalipsis**, una calamidad total, una tempestad de aflicciones y un tiempo de angustias. Todo queda reducido a extrema confusión y contradicción, un caldo de cultivo ideal para generar toneladas de angustia y estrés que precipitan los trastornos mentales y la enfermedad. Un aluvión de tensiones y preocupaciones que originan el “megaestrés”.

Y los datos del “megaestrés” son impresionantes (Kang y cols., 2020; Xiao y cols., 2020). De los más de dos mil médicos encuestados en agosto de 2020 por la *Physicians Foundation*, organización de defensa de los derechos de los médicos, un **50% indicó que experimentaba** ira excesiva, tendencia a llorar o ansiedad debido a la forma en que la pandemia afectaba a su trabajo. El **30% se sentía con desesperanza** o sin propósito, y un **8% tenía pensamientos autolíticos** relacionados con el shock emocional de la

covid-19. También es importante constatar que los niveles de agotamiento psíquico, vinculados a la praxis clínica, aumentaron desde 40% en 2018 hasta un 58% en el año 2020. La ansiedad, la depresión y las emociones tóxicas encuentran un vivero especial tras el paso del tsunami de la covid-19. Como dice el Dr. Mansilla, “trabajar en el servicio de urgencias en plena crisis de la covid-19, expuso a los médicos a casos traumáticos dantescos todos los días”. **Muchos médicos reaccionan aprendiendo a suprimir sus propias emociones** para lidiar con lo que afrontan; pero reprimir sus sentimientos puede dar lugar a un estrés postraumático insoportable que termina en intentos de suicidio (Xiao y cols., 2020).

La Dra. Elisa tiene una preocupación constante: **miedo al contagio propio y de sus familiares**, miedo a enfermar de gravedad, a la hospitalización, a la intubación, al ingreso en la UCI, miedo a sufrir, miedo a la soledad y miedo a morir. Miedo a contagiar la enfermedad a nuestros allegados, sobre todo a los más frágiles. Miedo a que sean ellos los que sufran y mueran (Figura 11). **Sufrimiento, penuria, muerte, son otros tantos sustantivos que definen el modo por el que el SARS CoV-2 produce miedo, más allá de sus mecanismos patogénicos. Incertidumbre, responsabilidad y miedo son los tres ejes sobre los que he basado mi reflexión sobre esta nueva enfermedad.** Esos son los ingredientes esenciales del “megaestrés”.

#### El laberinto del miedo por COVID-19



**Figura 11.** El laberinto del miedo. La covid-19, supone un raudal gigantesco de miedo que produce sensaciones negativas y atenazan nuestra mente, produciendo inhibición, rabia, espanto, pavor y pánico.

El “megaestrés” ha pegado muy duro, sin piedad, con la máxima potencia (Kang y cols., 2020). El Dr. Mansilla afirma que su espiral descendente hacia la oscuridad comenzó con una serie de sucesos médicos catastróficos. Cuando regresó a casa después de una jornada extenuante de lucha contra la covid-19, comenzó a no sentirse bien. No se molestó en hacer algo al respecto, “típico de un médico”, dice. Luego, una noche despertó agitado con escalofríos y fiebre. Pronto estaba en el hospital, infectado por el coronavirus por insuficiencia respiratoria a consecuencia de choque séptico. Pasó 6 semanas en la unidad de cuidados intensivos, incluidas 4 semanas conectado a un respirador. Se sometió a una

traqueostomía. Perdió 18 kg de peso y experimentó *delirium* relacionado con la unidad de cuidados intensivos. *“Fue un tiempo terrible, creía que me moría, que no salía adelante; había perdido toda iniciativa y cualquier posibilidad de sobrevivir a la infección por coronavirus”.*

El Dr. Mansilla, **después de mucho tiempo, se incorporó de nuevo a su trabajo**; pero ahora tenía dudas de sí mismo y tenía temor de dar malas noticias a sus pacientes. El “megaestrés” es explosivo; en su mente empezó a surgir **la espiral del suicidio**; la ideación suicida y el *modus operandi* era muy frecuente. *“Me sentía un médico quemado que ya no podía ejercer la medicina. Me consideraba a mí mismo como un médico patético, débil, inseguro, pasivo, insignificante. Llegué a crearme un fracaso en la medicina, mi objetivo de toda la vida. Y tenía una familia que cuidar y una esposa amorosa y maravillosa, pero estaba incapacitado y paralizado por el miedo del “megaestrés””.* La invasión de pensamientos negativos tras el tsunami de la covid-19, fue determinante para configurar un “megaestrés” titánico. Y había que luchar decididamente contra estos invasores tóxicos que estaban acabando con mi equilibrio mental. Especialmente contra los trastornos del sueño que me impedían descansar y que me destrozaban emocionalmente. Más de la mitad de las pacientes covid, tienen problemas de sueño y continúan con estos trastornos del sueño que impiden un adecuado funcionamiento cerebral y mental (Wang y cols., 2020).

Como consecuencia de este escenario bélico, la mayoría de la población presentará síntomas psicológicos comunes y transitorios: temor, miedo, ansiedad, insomnio, frustración, desesperación, variaciones en los estados de ánimo (labilidad emocional) que, con el paso del tiempo y la evolución favorable de la pandemia, irán disminuyendo y desaparecerán. **Los síntomas del estrés postraumático** relacionados con la covid-19, son: depresión, ansiedad, recuerdos recurrentes del evento traumático, insomnio, flashbacks, estados disociativos, amnesia, trastorno de impulsividad, etc. Otros tipos de reacciones emocionales patológicas se podrán presentar en aquellos que tuvieron pérdidas de familiares o amigos/as afectados por la covid-19, que en la mayoría de los casos no se pudieron despedir o hacer un ritual de duelo. La superación de este “megaestrés”, implica transformar su sufrimiento y su trauma en experiencias creativas (pintura, escritura, poesía) y en encontrar un sentido a su existencia. En fin, **son médicos resilientes** que van a volcarse en los demás como parte de su transformación y lucha para superar la adversidad traumática de la covid-19. **Covid, sufrimiento y muerte, es el triángulo perfecto que define el comportamiento humano** en estos tiempos de tanta desolación. El miedo al contagio se contagia. El temor a contraer el virus, conocido como coronafobia, unido al confinamiento, al contagio y a la muerte, provoca múltiples problemas de salud mental que están aumentando sin cesar en nuestra sociedad y que es fuente continua de infelicidad y disfunción emocional (Wy y cols, 2020).

El “megaestrés”, como venimos analizando, es gigantesco: **muchos médicos, tras el efecto devastador de la covid-19, arrastran cuadros depresivos, cansancio crónico y anergia (desvitalización). La coronafobia se extiende**, la información es clave (nuevos contagios, incidencia acumulada, nuevas hospitalizaciones, confinamientos, muertes, nuevos brotes, variantes, reduplicaciones, vacunaciones

masivas, etc.) (Kang y cols., 2020). **Pero el virus, el gran enemigo silencioso, ha masacrado sin piedad nuestro equilibrio emocional y neurológico:** un virus que quiere sobrevivir. Un enemigo que tiene muchas caras, que lo está demostrando y que nos está estremeciendo (Nickell, 2004). Un enemigo invisible que utiliza la proteína ACE2 para introducirse en las células humanas y crear unas cien mil copias. Incluso, los problemas mentales y cognitivos tienen mucho que ver con la demencia. **El coronavirus produce insuficiencia respiratoria, déficit de oxígeno, muerte neuronal exacerbada y, finalmente, demencia.** Sospechamos que, en los próximos años la tasa de demencias va a aumentar de forma exponencial, debido al miedo, confinamiento, falta de socialización y comunicación y también por la neuroinflamación producida por la covid-19. El “megaestrés” se extiende mucho más allá (Xiao y cols., 2020). Un gran número de personas ha vivido episodios muy tristes y muchos de ellos, han vivido (han sentido muy profundamente) la pérdida de sus seres queridos y de sus pacientes en una situación dramática. Personas que se han ido sin el último beso, sin el último adiós. Personas que han tenido que ser lloradas en la soledad de su encierro, sin poder consolarlos, en una despedida solitaria y dramática. Dice el Dr. Mansilla, **“¡oh Dios, cuánto dolor y pena! ¡Qué sentimientos tan profundos tengo en el corazón! Esas personas han desaparecido bruscamente y me he quedado solo, como un zombi, noqueado en el cuadrilátero. ¡Nunca había visto algo así, tan horrible! Un gigantesco duelo que no sé si podré superarlo; por el momento el dolor y el sufrimiento lo arrastro apesadumbradamente, día a día y todo en mi vida ha cambiado”.** De ahí, el enorme “megaestrés” que han sufrido y que están padeciendo tantos profesionales sanitarios.



## 4

## EVALUACIÓN DE DAÑOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS: DR. MANSILLA, ME SIENTO SIN FUERZAS



***Una sola palabra nos libera de todo el peso y el dolor de la vida: esa palabra es amor.***

*Sófocles (495 a.C.-406 a.C.), poeta griego.*

***Sólo existen dos cosas: ciencia y opinión; la primera engendra el conocimiento; la segunda, la ignorancia.***

*Hipócrates (460 a.C.-370 a.C.), médico griego.*

***Por encima de todo, valoro la vida.***

*Albert Camus (1913-1960), escritor, ensayista y filósofo francés, Premio Nobel de Literatura en 1957.*



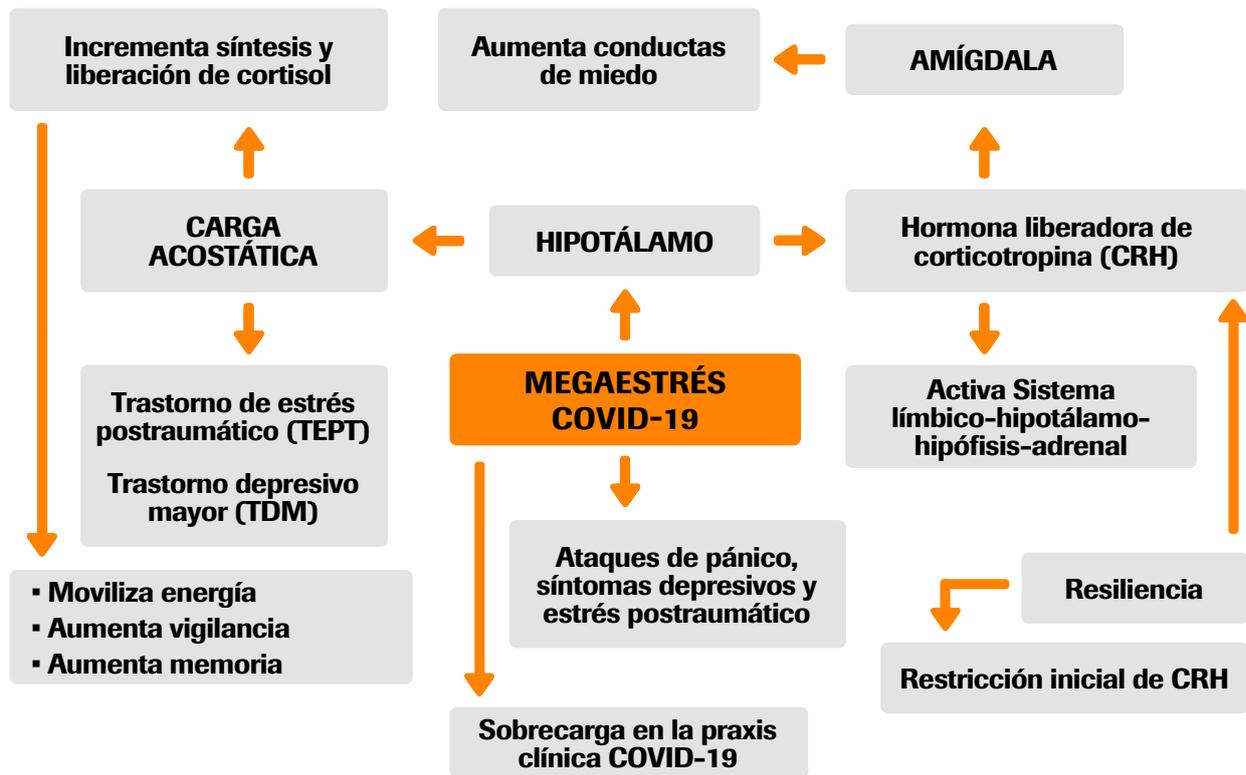
El tsunami de la covid-19 ha desembocado en el “megaestrés” del médico, con una patología variopinta, pero que presenta unos síntomas prevalentes y cruciales: **presencia de fatiga, somnolencia, desmotivación, inseguridad, ganas de abandonar la profesión o apatía en las horas de la mañana**, síntomas que pueden persistir durante el día y, en consecuencia, hacen más difícil la praxis clínica incrementando notoriamente los errores médicos y, por lo tanto, **disparan los niveles de estrés (hasta el “megaestrés”)** y, en última instancia, las cifras de cortisol. Instaurándose, de esta forma, un círculo vicioso que se retroalimenta fatalmente (Kang y cols., 2020).

**Especialmente significativas, son las alteraciones del sueño como consecuencia del “megaestrés” de la covid-19. Una ciclo génesis del sueño**, una estampida que ha hecho trizas la calidad del sueño del médico y de los profesionales sanitarios centrados en la primera línea de ataque contra la covid-19. En la terapia contra estas disfunciones del sueño vinculadas a la covid-19, destaca especialmente **la melatonina, es decir, la hormona del sueño**. Esta hormona no solo regula el sueño, sino que ayuda a equilibrar el sistema inmune. Incluso, se ha podido comprobar que los pacientes intubados tienen mejores tasas de supervivencia si reciben melatonina. **Por lo general un descanso insuficiente**, como ha ocurrido (y sigue ocurriendo) en los médicos centrados en la atención y tratamiento de la covid-19, se traduce en una deficiente calidad de vida y múltiples síntomas, entre los que destacamos los siguientes: obesidad, diabetes, trastornos cardiovasculares, deterioro cognitivo, inmunodeficiencias, disfunciones del metabolismo, descontrol inflamatorio, somnolencia matutina, estrés oxidativo (envejecimiento prematuro), disminución del rendimiento laboral en su praxis clínica y aumento significativo del riesgo de errores y de accidentes. No es de extrañar, que algunos médicos me hayan comentado que **“han envejecido diez años”**.

**El Dr. Mansilla comenta que en ese “ataque psicológico explosivo”, el ambiente ha sido apocalíptico.** Miles y miles de muertos, ancianos atrapados en sus residencias sin poder reaccionar, cifras propias de una gran catástrofe natural. **Un auténtico “megaestrés”** en el que las expresiones verbales y no verbales, no pueden ser más explícitas: *“¡No puedo seguir así! ¡Estoy hecho una calamidad! ¡Esto nunca se acaba! ¡No sé qué me ha pasado! ¡La covid-19, me ha llevado todo lo mejor! ¡Todos los días son iguales! ¡Estoy herido/a emocionalmente! ¡Esto es una guerra de verdad! ¡Estoy muy tocado/a! ¡Esto es una plaga bíblica! ¡Se trata de un castigo divino! ¡Una degradación social total!”* En fin, el tsunami no cesa y es agotador (miedo a la tercera y cuarta ola). La satisfacción vital de la persona, es decir, la salud integral ha sido fulminada. ¿Cuántas veces limpiamos el sudor de la frente? ¿Cuántas veces arrojamos impotentes la bata en la silla de la consulta? ¿Cuántas veces nos tiramos desesperados en el sillón? ¿Cuánta rabia? ¿Cuántas ganas de llorar? ¿Cuántas ganas de desaparecer?

**Los síntomas cognitivos relacionados con la covid-19, denominados “niebla cerebral”** (*brain fog*), también hacen su aparición con toda su fuerza. Se trata de un conjunto de síntomas como la reducción de la agudeza mental y cognitiva y, por supuesto, la incapacidad para concentrarse y hacer eficazmente tareas simultáneas múltiples (*multitask*). Igualmente, la **“niebla cerebral”** disminuye el funcionamiento y el rendimiento de la memoria a corto y largo plazo. Además, **este síndrome se ha observado en pacientes con enfermedades neuroinmunológicas**, con síndrome de fatiga crónica, con síndrome de taquicardia postural y deterioro neurocognitivo menor, como la fase inicial de la enfermedad de Alzheimer. “Y ahora”, comenta el Dr. Mansilla, **“sentimos que no tenemos fuerzas, que no sabemos porque estamos más irritables, nerviosos, deprimidos, desconectados de los demás o incluso de nuestras propias emociones, y me pregunto ¿qué me pasa?”** Sin duda, el estado de ánimo se ha desplomado en caída libre (hipotimia). Durante este tiempo me ha invadido la pereza, la apatía, la tristeza, y hemos notado como poco a poco nuestra motivación baja (desmotivación profesional), deteriorando nuestro estado de ánimo. De repente, **hemos entrado en una espesa niebla**, muy densa; un extraño malestar apocalíptico, una deriva rutinaria y monótona de nuestra vida. Y ahora que podemos salir, no nos apetece, solo queremos estar en el sofá sin hacer nada; la indefensión y/o pasividad, es dominante. Dice el Dr. Mansilla, **“me siento sin fuerzas” (anergia)**, sin ganas de nada (apatía), y el sentimiento de tristeza nos invade, llegando incluso a poder sufrir una depresión grave, como hemos visto en muchos compañeros que se encuentran actualmente de baja laboral. Y, ¿qué pasa a medio o largo plazo? Surge el temido **trastorno de estrés postraumático**, también denominado TEP. Lo padecen aquellos médicos que han experimentado o vivido acontecimientos de alto impacto emocional en su praxis clínica sobreactivada con la covid-19, con estresantes traumáticos, que reviven continuamente **ese infierno interior** a través de **pensamientos recurrentes** que no podemos evitar y que se instalan en la vida diaria, en nuestros sueños y nos impiden tener una vida saludable y feliz. El impacto emocional, alcanza de lleno a todo el sistema nervioso central (SNC), especialmente al núcleo regulador de la función neuroendocrina, es decir, al hipotálamo (Figura 12).

## La explosión neurológica de la COVID-19



**Figura 12.** La explosión neurológica de la covid-19. El “megaestrés” del médico, implica una carga alostática insostenible que se traduce en el trastorno por estrés postraumático (TEPT) y en el trastorno depresivo mayor (TDM).

**El impacto en nuestra vida no tiene por qué ser necesariamente inmediato a la situación traumática vivida**, sino que puede aparecer meses después de haberlo experimentado y mucho más ante escenarios que se han prolongado a lo largo del tiempo y han sido altamente estresantes con una amenaza de muerte real, como es el caso de la covid-19 (Kang y cols., 2020). En su trabajo clínico, igual que tantos médicos, ha sufrido el contagio por SARS-CoV-2. “*Se veía venir*”, dice el Dr. Mansilla. ¡Tanto va el cántaro a la fuente! **El tremendo impacto psicológico**, no termina ahí. Contagia a su padre que muere a los pocos días víctima de la acción sistémica agresiva del coronavirus. Su desesperación no tiene límites. “*El virus en las entrañas de mi familia. ¡No me perdono a mí mismo!*” Su fortaleza mental, resiliencia, está bajo mínimos; su madre también está enferma y no ha podido reunirse con sus hermanos. En fin, una tragedia sin límite. Días apocalípticos en todos los sentidos: incertidumbre, incapacidad, impotencia, desesperación y miedo. **La “sensación de vacío” es indescriptible.** Una vida llena de experiencias, de vitalidad, de secretos, de afectividad, de vivencias que se ha esfumado para siempre. Dice el Dr. Mansilla, “*me siento culpable; me invade un sentimiento de culpabilidad y de angustia que me impide respirar; me ahogo en medio del sufrimiento y del dolor. Gracias a los apoyos recibidos de mis compañeros del hospital, gracias a mi familia, a mis amigos y a los vecinos que me han demostrado tanto cariño, aún me queda un halo de energía y de vida*”. Recuerda el Dr. Mansilla, uno de esos días tristes, muy bajos, tirado en el sofá, sin ganas de hacer nada, ni siquiera de ver la TV; de repente entró en casa uno de sus hijos, puso una canción empezó a moverse, a bailar y

seguidamente cogió las manos de su padre y comenzaron a bailar y a moverse juntos. “Y me arrancó varias sonrisas que habían desaparecido de mi rostro y me demostró que la acción, es decir, moverse es esencial para enfrentarse a esta terrible enfermedad. **iHay que tener mucha fuerza psicológica para trabajar contra esta pandemia!** Espero recuperarme plenamente y seguir ayudando a nuestros pacientes. Sé que aún queda mucho tiempo de convalecencia, pero en mi mente sigue viva la llama que alimenta la acción de ayudar a los demás. **iAsí lo espero!** Pero entretanto, sigo peleando con los síntomas de mi enfermedad. Aparte de los problemas físicos (cansancio, dolor muscular, disnea, cefaleas terribles), tengo que destacar los trastornos del sueño que desequilibran mi vida”. Dice el Dr. Mansilla que teme el riesgo de cronificación del dolor (Reynolds y cols., 2020).

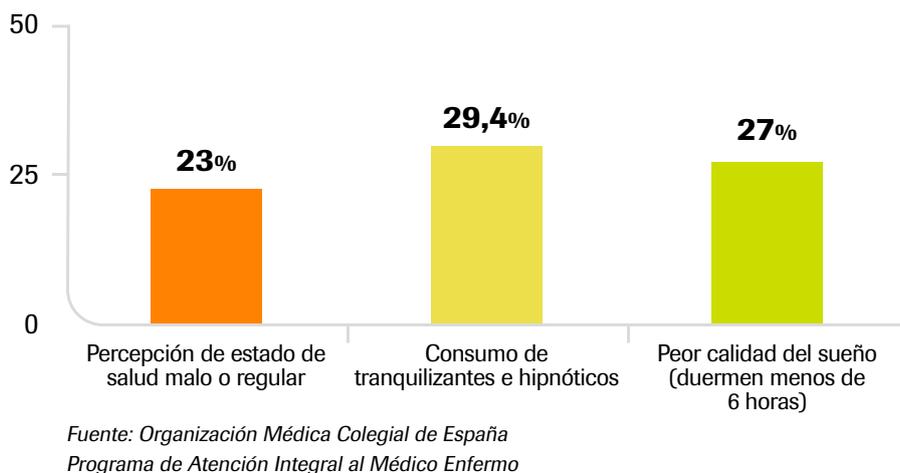
Con la covid-19, la mayoría de los pacientes han presentado un empeoramiento en la intensidad y frecuencia del dolor. Por otro lado, **la calidad del sueño ha empeorado por el shock emocional de la covid-19**, pero también por la falta de luz solar, el déficit de ejercicio, la ansiedad, la soledad, el aislamiento y el cambio drástico en nuestros comportamientos habituales. El cerebro y la mente se están reiniciando y, por supuesto, el sueño también. Otro estudio de la Universidad de California, publicado en *The American Journal of Cardiology*, ha concluido una reducción del número de infartos como consecuencia del aumento del sueño. Sin embargo, **la privación del sueño es un factor de riesgo para el infarto de miocardio**. Durante la pandemia, ha habido un aumento del 11% de las horas de sueño (7,5 horas), lo cual explica esa reducción de los infartos de miocardio. Se establece, por lo tanto, una conclusión terapéutica muy importante: cambiar los hábitos de trabajo y de sueño. En fin, un escenario dantesco que ha irrumpido con fuerza en el corazón de la sociedad, y que **ha dinamitado la sociedad de bienestar y la salud física y mental** de muchas personas. El virus, nos ha demostrado **nuestra vulnerabilidad** por los cuatro costados, ha puesto en entredicho nuestras certezas y nos ha mostrado un carrusel de dudas, limitaciones, sufrimiento, dolor e impotencia. A ello, hay que añadir el impacto de los medios de comunicación y las informaciones contradictorias y tóxicas que tanto influyen en el miedo y la angustia de los ciudadanos; noticias cargadas de falsas noticias (**“fake news”**) que agudizan la zozobra y la angustia de las personas. Las amenazas están constantemente ahí, la quinta ola es una realidad y en cualquier momento, se desencadena una **“ola exprés”**.

La Dra. Salomé, oncóloga, habla del puñetero virus: “a pesar de haber cumplido con todas las medidas de protección, el tsunami siguió adelante y llegó incluso a mi propio hogar”. Se encuentra atezada por la brutal soledad y una amargura psicológica imposible de combatir. **“iMe siento distinta! iNo soy la misma Salomé!”** Miedos, agresividad, malestar general, angustias, trastornos gastrointestinales, desgana, desmotivación, pasividad, heridas emocionales profundas sin cerrar y fobias traumáticas con un miedo sobrecogedor. Un explosivo desenlace inimaginable que ha puesto en grave peligro su equilibrio emocional y familiar. Esa situación obligó a recluírme en casa durante dos cuarentenas secuenciales. Dice la Dra. Salomé, **“dolorosamente tuve que dejar el hospital en un momento crítico**. Entonces, cuidar de mis hijas, ventilar, desinfectar, portar una FFP2 y aislarme

dentro de mi propia casa pasaron a ser una prioridad. Milagrosamente no me contagié del virus, **pero si me contagié de incertidumbre, de rabia, “estrés volcánico” y hasta de una cierta sensación de tristeza**”. Sólo una campaña de vacunación efectiva, rápida y masiva será crítica para reducir la incertidumbre sanitaria y flexibilizar las restricciones de movilidad. En todo caso, el miedo, el “megaestrés” y la “emergencia emocional” han aparecido con toda su virulencia.

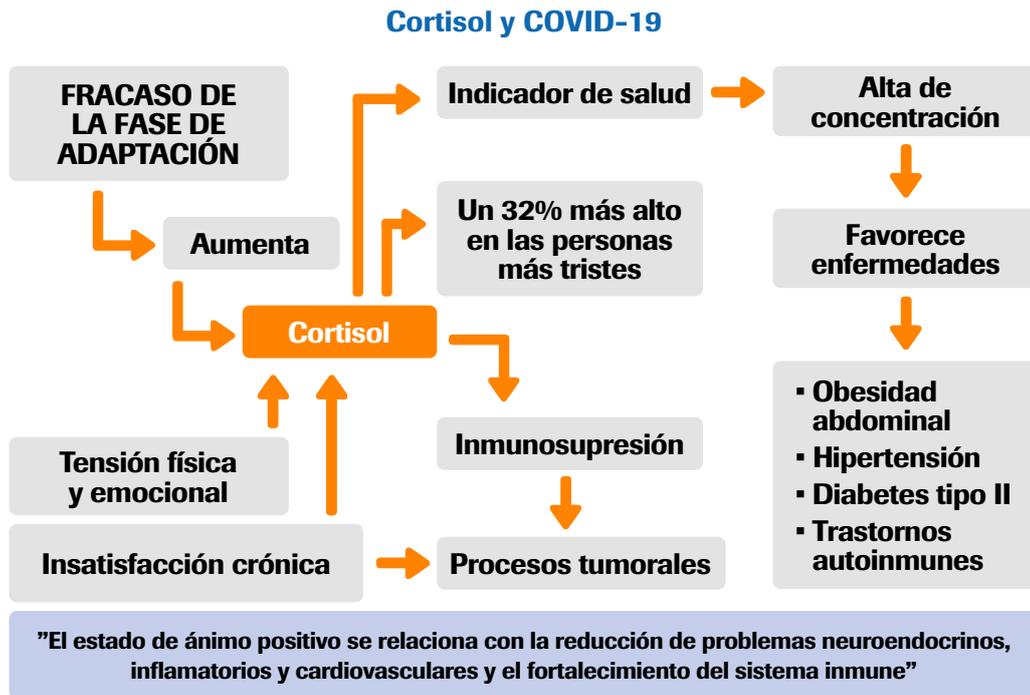
Una **medicina al límite** con médicos atrapados por el **“burnout diabólico”**, con lo cual las fuerzas físicas y psíquicas, están bastante mermadas y una cascada de síntomas afectan prácticamente a todos los sistemas del organismo. Dice un médico por el pasillo de la planta covid: *“esto es el apocalipsis, el “megaestrés” se sigue extendiendo*”. En fin, son situaciones dantescas que colocan a los médicos al límite de su capacidad. Muchos ya lo estaban en la primera ola, pero vino una segunda, una tercera, una cuarta y una quinta que, en pleno verano con mucho personal sanitario quemado y de vacaciones, alcanzó en su punto álgido. En efecto, **los médicos tienen que decidir quién vive y quien muere**, cuando los recursos se agotan y no son suficientes para todos los enfermos covid hospitalizados. Y eso, es algo terrible, devastador, dramático y dantesco que produce graves disfunciones emocionales. **En efecto, surge la anhedonia; se trata de un síntoma nítido de la depresión aguda y de la esquizofrenia**. Se origina no por efecto de la depresión, sino por la pérdida de la capacidad de experimentar placer y de disfrutar de emociones positivas. El término anhedonia significa ausencia de la vivencia del placer físico. **Es la incapacidad para sentir placer**, pérdida de interés o satisfacción en casi todas las actividades. Y esto es, lo que ha sucedido en la afectividad del médico tras el paso siniestro y destructivo del tsunami de la covid-19. **¡Hay que vivirlo!**, sentencia el Dr. Mansilla triste y compungido. No estábamos preparados ni adiestrados. Los médicos están tratando a pacientes con la covid-19, pero al mismo tiempo, están muy preocupados por sus propias familias y seres queridos. Y la pandemia nos arrastra a un mar de aguas procelosas cuyo componente esencial es la **incertidumbre**. En cualquier momento, nos podemos hundir. **La incertidumbre, es el gran denominador común de la ansiedad/angustia** que experimentan los médicos y, en general, el resto de la población. Ortega y Gasset dijo: *“lo que nos pasa a las personas cuando estamos en medio de una crisis histórica, es que no sabemos lo que nos pasa*”. Y entre tanto, la percepción de salud y autoestima del médico se desploma inequívocamente, facilitando la aparición de múltiples patologías (Figura 13).

## Percepción del estado de salud del médico por la COVID-19



**Figura 13.** Percepción del estado de salud del médico por la covid-19. Un treinta por ciento de los médicos continúa consumiendo tranquilizantes e hipnóticos.

Es importante entonces no perder la esperanza y recordar que, a pesar de los obstáculos o las frustraciones, se está cumpliendo una gran misión frente a la covid-19: atender la salud de la población y salvar la vida de muchos pacientes ingresados en las UCIs. **El pensamiento positivo es esencial para salir de las arenas movedizas.** Una persona con pensamientos positivos consume menos oxígeno, respira más lentamente y se relaja mucho mejor. Los pensamientos positivos, actúan como los neurotransmisores o los neuropéptidos; tienen un efecto analgésico, antiinflamatorio y regulador del sistema inmune. **Sin los pensamientos positivos, el individuo pierde la esperanza, sufre de parálisis psicológica.** Un entrenamiento eficaz de la mente para combatir la angustia huracanada del médico es el siguiente: **¿Qué pasaría si fueras a morir mañana?** De esta forma, dejarás de pensar en el problema que tanto te preocupa y te bloquea; establecerás un cortocircuito. **Te das cuenta de que desaprovechas tu vida preocupándote en lugar de ocuparte de los problemas.** En lugar de situarte en la preocupación, céntrate en la solución, si la tiene, y si no la tiene haz que deje de ser un problema. Sin duda, cuando piensas que es el último día de tu existencia, te sitúas en lo que de verdad importa (la familia, los hijos, los últimos mensajes, los últimos afectos, el tiempo con la familia y con los hijos, etc.). También, **relativizar es compartir unas risas** con los amigos, el sentido del humor te hace olvidarte del estrés, de la ansiedad o de las preocupaciones asociadas a la covid-19 (Figura 14). Además, el sentido del humor es un antídoto muy eficaz para el mal humor, el odio, la rabia, la irritabilidad y la ira. **El sentido del humor es un potente analgésico** que, utilizado en pequeñas dosis, produce la liberación de endorfinas, es decir, las hormonas de la felicidad.



**Figura 14.** La explosión volcánica de la covid-19 y el “megaestrés”, ha supuesto un fracaso de la adaptación del médico, cuyas consecuencias se evidencian en un aumento del cortisol que es inmunosupresor, y favorecedor de enfermedades.

Entre tanto, los médicos continúan desorientados por la explosión volcánica de la covid-19 y el estrés del coronavirus continúa con toda su fuerza debilitando su personalidad y haciendo estragos la integridad del YO (Wu y cols., 2009). Una especie de “burnout diabólico” que acentúa la vulnerabilidad respecto a la enfermedad y fulmina la autoestima del médico cayendo inexorablemente en el pozo de la depresión (Kang y cols., 2020). Un final muy sombrío que ha dibujado su personalidad actual, delimitada por el cansancio, el hastío y la depresión (Rotenstein y cols., 2016). Para el Dr. Mansilla, es esencial instalarse en el sendero del pensamiento positivo. **Ahora busca apoyos emocionales y sociales (¡y los ha encontrado!), para evitar la autolisis.** Como dice él, ahora se ha vacunado de fortaleza, paz, entusiasmo y vitalidad (Nhat Hanh, 1999). Es la vacuna emocional que tanto necesitamos para despertar de esta gigantesca pesadilla y encontrar la senda de la recuperación y del equilibrio psicológico. **La música clásica parece ayudar a despejar su mente;** se recrea con Beethoven, con Mozart (“*Exultate Jubilate*”), con Schuman (“La primavera”). Y el optimismo, se empieza a asomar tímidamente en su rostro congelado por la covid-19. El reto es personal y la salida del laberinto es posible. En eso estamos y aquí nos encontramos. **“La fatiga me acecha de forma continua y los síntomas de estrés postraumático también.** La sensación de agotamiento es continua, no sé que me pasa. Tal vez, la tensión psíquica que estamos viviendo nunca la habíamos soportado y el impacto emocional es mucho más. **¡Explosión emocional!** Y, por supuesto, somos conscientes del **sufrimiento psicológico** de nuestros pacientes que difícilmente podemos amortiguar; la situación es desoladora; tengo ganas de vomitar y de llorar, pero no tengo tiempo, tengo que seguir. Nuevos ingresos, desconocidos tratamientos, ignorados decesos, **¿hasta cuándo?** ¡Por favor, que pare este tsunami, este “estrés volcánico!” Dice el Dr. Mansilla que es la experiencia más dura que ha vivido

en su larga experiencia clínica. **Las emociones tóxicas** surgen a borbotones en su mente y el equilibrio emocional se desintegra hasta las puertas del “megaestrés”. Le ha impactado lo que ha escuchado del hijo de una paciente: *“el día que se llevaron a mi madre en ambulancia, no pude despedirme con un beso y un te quiero, como ella hacía siempre. Y, ¿cómo me quedé yo? Fue un día que nunca olvidaré”*, subraya muy emocionado el Dr. Mansilla. *“La explosión volcánica de la covid-19, ha dejado heridas emocionales muy profundas, necesitamos tiempo y ayuda, mucha ayuda (de nuestros colegas, de nuestros familiares, de la sociedad)”*, dicen los Drs. Mansilla y Uriarte (Kang y cols., 2020). Pero también hemos aprendido que la salud es esencial, **que las personas queridas son nuestro apoyo afectivo y emocional esencial**, que necesitamos de la comunicación, de los abrazos, del cariño, de la ternura y del entusiasmo de los demás; que todos somos importantes y que necesitamos, cada vez más, unos de otros; que nuestras relaciones sociales, son esenciales para la vida, para asegurar nuestro equilibrio físico y emocional. El Dr. Mansilla comienza a salir del túnel de la covid-19, empieza a reparar sus daños emocionales. Curiosamente, **el sentido del humor utilizado muy frecuentemente nos permite liberar emociones negativas y reprimidas** y, al mismo tiempo, neutralizar el cortisol; una hormona relacionada con el “burnout diabólico” del médico que disminuye la resistencia inmunitaria, produce neuroinflamación y, también, acelera los procesos del envejecimiento mediante la inmunosenescencia. Pero como dice el Dalai Lama, *“hoy he tenido suerte, he despertado y estoy vivo, tengo esta vida valiosa y no la desperdiciaré”*. En fin, sentirse feliz, es la mayor riqueza que podemos disponer, **el mejor activo para nuestra salud**, la clave de nuestra autoestima personal. **Vivir feliz, es el mejor complejo vitamínico**, los auténticos antioxidantes que impiden la destrucción y muerte celular. **Percibirse feliz** es una suerte personal que nos acerca a la armonía del universo.



# 5

## EL “ESTRÉS VOLCÁNICO” DEL MÉDICO: DRA. ZULUAGA, NECESITAMOS AYUDA



**Las palabras que brindan consuelo son la mejor medicina.**

*Proverbios 15:4-6, La Biblia.*

**La angustia es resultado de la falta de significado con el cual el mundo se presenta al hombre, insertado en la propia infinitud de posibilidades existenciales.**

*Søren Kierkegaard, (1813-1855), filósofo y teólogo danés.*

**El sol es la medicina universal de la farmacia celestial.**

*August Von Kotzebue, (1761-1819), dramaturgo alemán.*



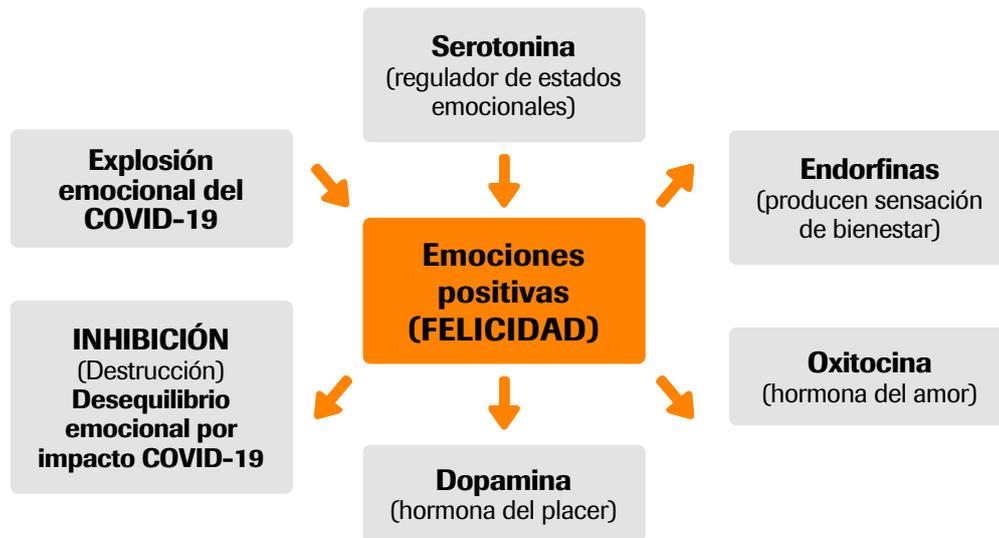
La covid-19 ha golpeado sin piedad y aún lo sigue haciendo (Kang y cols., 2020; Xiao y cols., 2020). Un estudio reciente de la *Organización Médica Colegial, el Colegio de Médicos de Barcelona y Mutual Médica*, señala que uno de cada tres profesionales sanitarios recurre a servicios de apoyo a la salud mental o se plantea hacerlo. Además, el trabajo indica falta de formación en competencias emocionales, ejercicio profesional saludable y gestión de conflictos. Las respuestas de los médicos reflejan que tienen peor percepción de su estado de salud (23% la considera mala o regular) y **6 de cada 10 médicos presentan algún indicador de fatiga, dolor o estrés**. La misma proporción dice sufrir **síndrome de desgaste profesional**, lo que conduce a un preocupante incremento del consumo de tranquilizantes e hipnóticos, que aumentó del 18,6% al 29,4% durante la pandemia, en plena crisis de la covid-19 (Wang y cols., 2020).

**Este escenario dantesco en las trincheras del dolor**, el sufrimiento y la muerte, han llevado a que el 20% de los médicos se hayan planteado adelantar su jubilación. Incluso, hasta un 34% ha llegado a considerar la idea de abandonar la profesión, aunque por otro lado reconoce que no lo hará. Sin embargo, los médicos se han sentido masivamente apoyados por sus colegas y equipos sanitarios en los peores momentos de la crisis (83%) y también por los pacientes (82%). Empero, curiosamente, este es un fenómeno muy complejo de gran trascendencia. Solo uno de cada tres médicos ha percibido el apoyo de su organización y de los gerentes y directivos de sus centros de trabajo. ¿Qué está pasando en la organización sanitaria? A pesar de todo y del varapalo recibido, también puedes recuperar la felicidad introduciendo cambios importantes en tu escenario vital. A veces, un abrazo, es el mejor tratamiento médico. La masificación, el déficit de comunicación, el confinamiento, las mascarillas, el miedo y el “estrés volcánico”, han contribuido eficazmente para la deshumanización. Necesitamos la colaboración de las personas para evitar el contagio del virus.

Necesitamos neutralizar el virus, no podemos más. Atajar los repuntes exige compromiso y sensatez individual. Es necesario un mayor grado de concienciación. *“¡Deberían pasar por una UCI y comprobar el estado lamentable de los enfermos víctimas de coronavirus!”*, gritan los médicos. **“¡NECESITAMOS AYUDA Y COMPRENSIÓN!”**

Con el “estrés volcánico”, **la vida se ha instalado en la incertidumbre**, la rutina no está asegurada. Todo cambia de un día para otro, con unos políticos sin liderazgo moral e intelectual que abundan más en la zozobra y en la inseguridad. En fin, una incertidumbre dentro de la incertidumbre que hace, incluso, que lo doméstico y el trabajo habitual, se vuelva dudoso e inseguro. La incertidumbre produce una riada gigantesca de **ansiedad tóxica y destructiva**, como nunca se ha visto, que arrasa el control emocional y la homeostasis fisiológica. De hecho, las **endorfinas** prácticamente desaparecen. Roger Guillemin, Premio Nobel en 1977, dice que las endorfinas son neurotransmisores, que aumentan en los momentos placenteros de la vida (Figura 15) y **disminuyen en los momentos tristes, adversos o traumáticos**. Esto, por sí mismo, explicaría los numerosos trastornos del comportamiento que experimentan nuestros médicos en la primera línea de fuego.

#### Impacto de la COVID-19 y emociones



**Figura 15.** Las emociones positivas son esenciales para bloquear el ataque psicológico explosivo que sufre el médico en primera línea de fuego contra la covid-19.

Ante el “estrés volcánico” del médico, la Dra. Zuluaga comenta que en su caso hubo un empeoramiento de los síntomas y fue necesario el ingreso hospitalario. Las sensaciones que parecía conocer fueron terroríficas: malestar físico, ansiedad, temor, impotencia y pavor a no poder volver a ver a sus seres queridos. **“¡Ahora entendía las reacciones emocionales de mis pacientes! No me podía quitar de mi mente las caritas de mis hijos despidiéndose de mí cuando me metían en la ambulancia, pero al mismo tiempo, sus risas se convirtieron también en el escudo protector frente a la terrible desazón y depresión”**. Sigue describiendo la Dra. Zuluaga: **“los días en el hospital me parecían meses;**

las horas sin visitas ahondaban en un vacío interior que me dejaban sin aliento; entonces quería gritar, llorar, salir corriendo y no mirar atrás, recuperar mi libertad, mi alegría y mi proyecto vital con mi familia; el “megaestrés” es indescriptible”. La Dra. Zuluaga, describe perfectamente, el efecto terapéutico del apoyo emocional durante su estancia hospitalaria, durante el “estrés volcánico”. **“El apoyo emocional de médicos y enfermeras fue infinito. Estoy muy AGRADECIDA. Nunca pensé en el valor terapéutico de la palabra. La palabra amable de una colega (“te queremos Carmen”), nunca la olvidaré. Me dieron el alta y llegó la ansiada vuelta a mi casa, a mi hogar, ilo deseaba tanto! Fue uno de los momentos más emocionantes de mi vida; la alegría de abrazar a mi marido y a mis hijos, nunca lo olvidaré. Ha sido como sobrevivir a un gran naufragio en medio del océano. Al fin he recuperado la rutina, pero la vida no es igual que la de antes; en ocasiones lloro y mis lágrimas arrojan dolor y tristeza; vivo con la sombra de un cansancio que no cesa, me cansa manejar el mando de la TV; mi cuerpo se nutre de analgésicos para soportar los dolores musculares que me acompañan durante las noches eternas, porque tengo un insomnio de caballo”. Tras el paso del tsunami, los médicos se encuentran sin aliento.** Hace año y medio que vivimos en una distopía alucinante que nadie podría haber imaginado. En este “estrés volcánico”, **más del 80% de los profesionales,** han manifestado haber experimentado disminución del apetito, respiración entrecortada, temblores musculares, tics nerviosos, tendencia a sudar y palpitaciones.

El médico tiene por todos los lados, angustia en estado puro, perfectamente representada por Edvard Munch en su célebre cuadro “El grito” (1893), auténtico icono del expresionismo y de la angustia existencial. Sin duda, la fuerza de aquella imagen del hombre gritando, se parece mucho a la angustia de tantos profesionales sanitarios, auténticamente desolados y desesperados ante la pérdida de tantos pacientes. El drama del médico ante la covid-19, queda muy bien reflejado en esta pintura extraordinaria. Además, se ha demostrado un vínculo entre los trastornos psicológicos (esquizofrenia, psicótico, trastorno bipolar, trastornos del estado de ánimo, trastorno depresivo mayor, trastorno de ansiedad, trastorno de la personalidad, trastorno alimentario, abuso de alcohol y de sustancias) y la mortalidad por covid-19. **La angustia no cesa, está presente en todos nosotros,** a pesar de las conductas de escape descontroladas (fiestas, botellones, reuniones, etc.) que indican una huida del miedo. **La angustia es el estado de ánimo que se caracteriza por revelarnos la nada,** la reconocemos por ser un tipo particular de miedo, un miedo sin objeto. Uno generalmente tiene miedo de esto o aquello, pero en la angustia uno tiene miedo de todo y nada a la vez. Nada en particular le está provocando angustia; sin embargo, uno se siente completamente amenazado por ella. Esta situación puede derivar en una visión desesperanzadora del futuro y un alto nivel de desconfianza en sí mismo.

**La sobreexposición del médico a dar malas noticias puede ser un reto de gran estrés y angustia;** una variable de gran peso en la aparición del agotamiento emocional (un “megaestrés”), pues

implica un desgaste emocional mastodóntico. Si a ello añadimos la falta de apoyo social (desconexión social, *discomunicación*), apoyo emocional y el cierre perimetral completo de las ciudades, en el que las personas (médicos y familiares) se ven atrapadas con una sensación indescriptible de frustración, ira, angustia, depresión y otros trastornos psicológicos graves (Ahmad y cols., 2020), el círculo se cierra. Además, este “estrés volcánico”, ha destruido en el médico el concepto de **“engagement”**, es decir, el sentimiento de conexión enérgica y efectiva con su praxis clínica; una especie de estado mental positivo y persistente relacionado con el trabajo y caracterizado por el vigor, la lucha, la esperanza, la dedicación y la absorción. El resultado del “estrés volcánico” ha sido **la destrucción de la adherencia terapéutica**, agravándose dolencias y enfermedades, al tiempo que se ha potenciado el efecto “nocebo”, debido a las creencias negativas del enfermo en relación a los efectos secundarios de los fármacos y de las acciones clínicas de los médicos. Igualmente, ha desaparecido de un plumazo la **“vitalidad”**; ese sentimiento de sentirnos vivos, de tener una energía y un entusiasmo incombustibles, necesario para desarrollar con satisfacción y eficacia la praxis clínica. El terremoto psicológico ha sido de alto nivel, implacable y ha dejado secuelas emocionales irreparables (Xiao y cols., 2020). *“A pesar de todo”*, manifiesta la Dra. Zuluaga, *“no me rindo; quiero vivir al máximo y disfrutar de cada minuto de mi vida; no quiero planes a largo plazo; solo quiero vivir el aquí y ahora”*. **La Dra. Zuluaga reconoce que necesitan ayuda**, mucha ayuda. Sin duda, el médico más optimista, igual que cualquier persona, busca actividades creativas, lúdicas, contemplativas, observacionales, físicas, visuales y gustativas que estimulan la producción de endorfinas, lo que se traduce en última instancia en un **sabor agradable de la vida**, de su existencia. Además, en función de su inteligencia emocional, tiene una especial sensibilidad para detectar una disminución de los niveles de endorfinas y reaccionar, sin dilación, con una respuesta eficaz (por ejemplo: dibujar, cocinar, pescar, pasear, pintar, escuchar música, viajar, lectura, etc.). Para ello, **podemos activar el proceso mental de relativizar**; pues frente a la propia vida y a las personas queridas que nos rodean, todo lo demás es relativo. Ser capaces de VALORAR y sobre todo de DISFRUTAR de lo que tenemos (¡Qué no es poco!). **Valorar las pequeñas cosas** (el trino de los pájaros; ese momento de pleno descanso echado en el prado) y disfrutarlas. **¡DESCÚBRELAS!**

Esas pequeños detalles del día a día, son las grandes cosas de la vida y saber disfrutarlas es uno de los grandes secretos del arte de la vida. Como dijo John Milton, **“solo profundizando en nosotros mismos, podemos acceder a recuperar el paraíso perdido”**, es decir, la felicidad y de esa forma favorecer la liberación de endorfinas. **Las endorfinas constituyen el fármaco ideal** para neutralizar los efectos patológicos del terremoto psicológico y del shock emocional que ha sufrido el médico en la primera línea de fuego de la covid-19 (Ricard, 2005). Existen muchos personajes a través de la historia que muestran una gran inteligencia emocional, rezumando optimismo cuyos efectos terapéuticos, son muy apreciables (Moody, 2000 y Nhat Hanh, 1999). El emperador Augusto que llegó a una avanzada edad, tenía un carácter optimista, le gustaba siempre rodearse de un ambiente sencillo y agradable; poco antes de morir, dijo a sus cortesanos y familiares: *“Aplaudid*

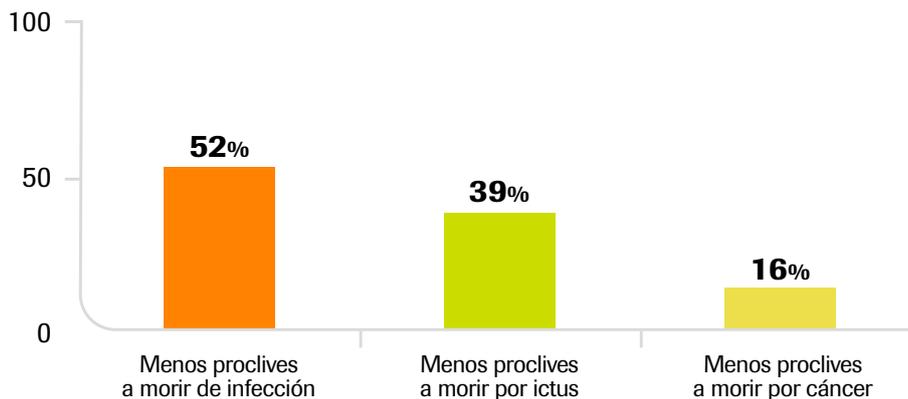
*amigos míos, la comedia ha terminado*". Ciertamente era lo que pensaba, que toda su vida había sido una pura comedia. En el mismo sentido, el físico teórico Hawking que padecía una enfermedad motoneuronal relacionada con la esclerosis lateral amiotrófica (ELA) se fue agravando con el paso de los años, hasta dejarlo casi completamente paralizado, y le forzó a comunicarse a través de un ordenador generador de voz. Estuvo casado dos veces y tuvo tres hijos. ¿Y su sentido del humor? No tenía límites. En una ocasión, cuando le pusieron en una silla de ruedas, exclamó: "No os preocupéis,

***¡ES SOLO TEMPORAL!***"

***La persona optimista dispone de un poderoso fármaco*** y tiene un afrontamiento de la realidad más adaptativo y, en consecuencia, tiene menos problemas cardiovasculares, menos morbimortalidad (Goleman, 1996). ***El pesimista, por el contrario, se refugia en el fracaso, en la impotencia, en la indefensión y en la depresión.*** El pesimismo, despierta esa zona de desesperanza que yace en toda existencia como diría el gran escritor Ernesto Sábato en su obra "El túnel". El pesimismo, sería en última instancia, la antesala de los trastornos neuróticos (fobias, neurosis obsesiva, fobia social), la depresión y otras enfermedades psicosomáticas (catarro común, trastornos del sueño, problemas gastrointestinales, cefaleas, dolores de espalda, dolores musculares erráticos, reumatismo psicógeno, psoriasis, dermatitis, disfunciones sexuales, etc.). El pesimismo, es una especie de muerte lenta de nuestra capacidad de dar y de ser. El pesimismo, nos atrapa de una espera triste, en el laberinto del miedo, la inseguridad y la angustia. La Dra. Zuluaga y tantos médicos inmovilizados por la tristeza y la depresión, necesitan ayuda terapéutica integral. ***Frente al virus del pesimismo, es necesario desplegar todos los mecanismos que impulsan la alegría, la euforia y el optimismo por vivir, isaber disfrutar es saber vivir!***

Todo lo que podemos hacer para potenciar nuestro optimismo es aceptarnos y valorarnos más (Wooten, 1996). ¡Hay motivos para ello, después de haber salido de la trinchera del dolor y el sufrimiento de la covid-19! ***El enfoque optimista del pensamiento*** mantiene un buen estado emocional que nos permite una fortaleza psíquica muy eficaz frente a los estados depresivos. La clave de salud de las personas optimistas es que se enfrentan eficazmente a las contrariedades de la vida diaria, rescatan lo más positivo de las adversidades, mantienen mejores expectativas respecto al futuro y piensan que con su trabajo y actitud positiva vivirán exitosamente (Figura 16).

### Optimismo y enfermedad: Beneficios del optimismo



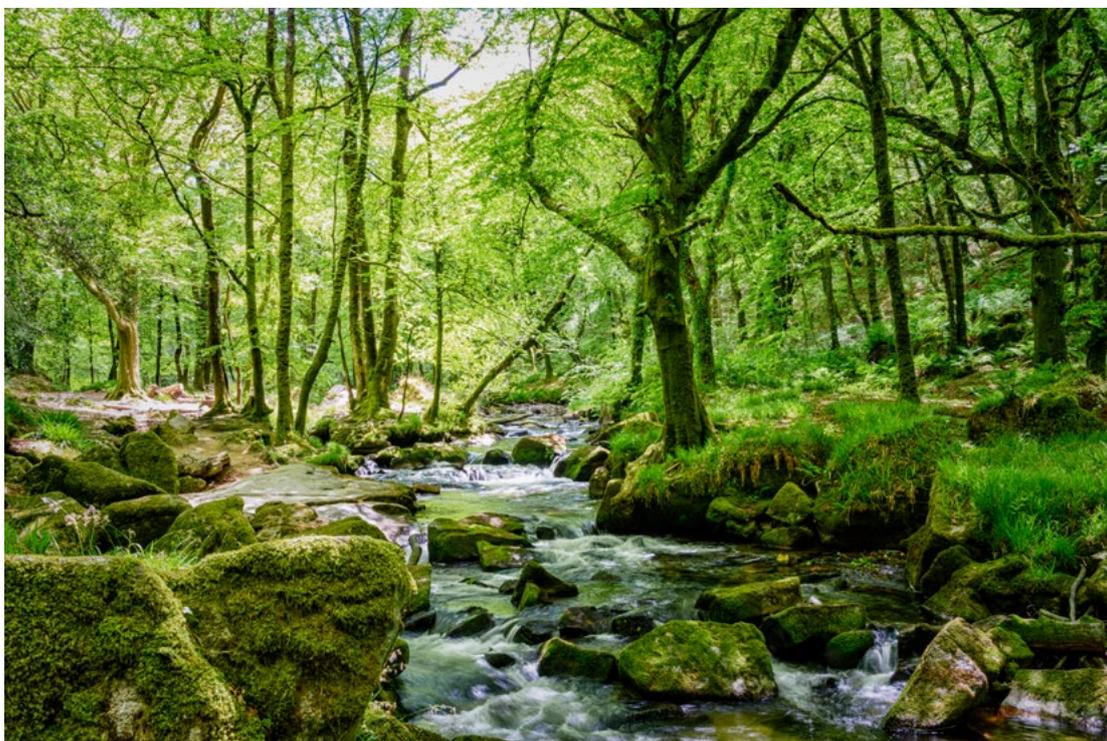
**Figura 16.** El optimismo actúa como un fármaco protector frente a la enfermedad.

Estos médicos siempre son capaces de crear un halo de esperanza en cualquier situación, especialmente en las UCIs, incluso en los momentos finales de un paciente (¡qué a veces no lo son!). Especialmente, han desarrollado una habilidad especial para cambiar lo triste y desafortunado por algo especialmente divertido. **Los médicos optimistas**, por lo tanto, son como auténticos imanes, nos atraen, nos contagian su esperanza, su calma y su especial sencillez para abordar los temas más complejos de la vida, especialmente, los relacionados con nuestra salud y supervivencia. El médico en primera línea de fuego ante la covid-19, además de las gafas anticontagio, debería de trabajar con las **“gafas del optimismo”**. Ello le permitiría valorar mejor el conflicto desde una posición de oportunidad y reto, y no de víctima y pasividad (¡no puedo hacer nada para pararlo!). **La resiliencia y el optimismo** son dos armas esenciales para controlar el impacto emocional de la covid-19 en los médicos. Por el contrario, los **pensamientos catastróficos relacionados con el tsunami de la covid-19, nos destruyen, nos arrasan, nos dejan sin aliento y nos arrojan definitivamente a la angustia y a la enfermedad;** de ahí, la importancia de rebajar la intensidad y la frecuencia de tantos pensamientos negativos que de forma intrusiva intoxican la mente.

La Dra. Zuluaga, siempre centra su atención en algo concreto; hoy, por ejemplo, lo ha hecho en una nube con forma de cisne y, simplemente, su forma, su plumaje suave, su desplazamiento sensible, etc., identificando el pico, los ojos, las alas, las patas... Algunas personas prefieren usar palabras relajantes como paz. Todo ello, ha supuesto una ducha de calma y bienestar que lo siente en todo su cuerpo; se encuentra mejor, más alegre, con más energía; ha aprendido a combatir el “megaestrés” de la covid-19 que existe en su hospital. **Todo un “chute” de endorfinas** que agradece su cuerpo y, especialmente, su mente regocijándose en emociones positivas que le permiten mantener al alza su autoestima, muy diezmada en muchos médicos, heridos emocionalmente por el ataque de la covid-19.

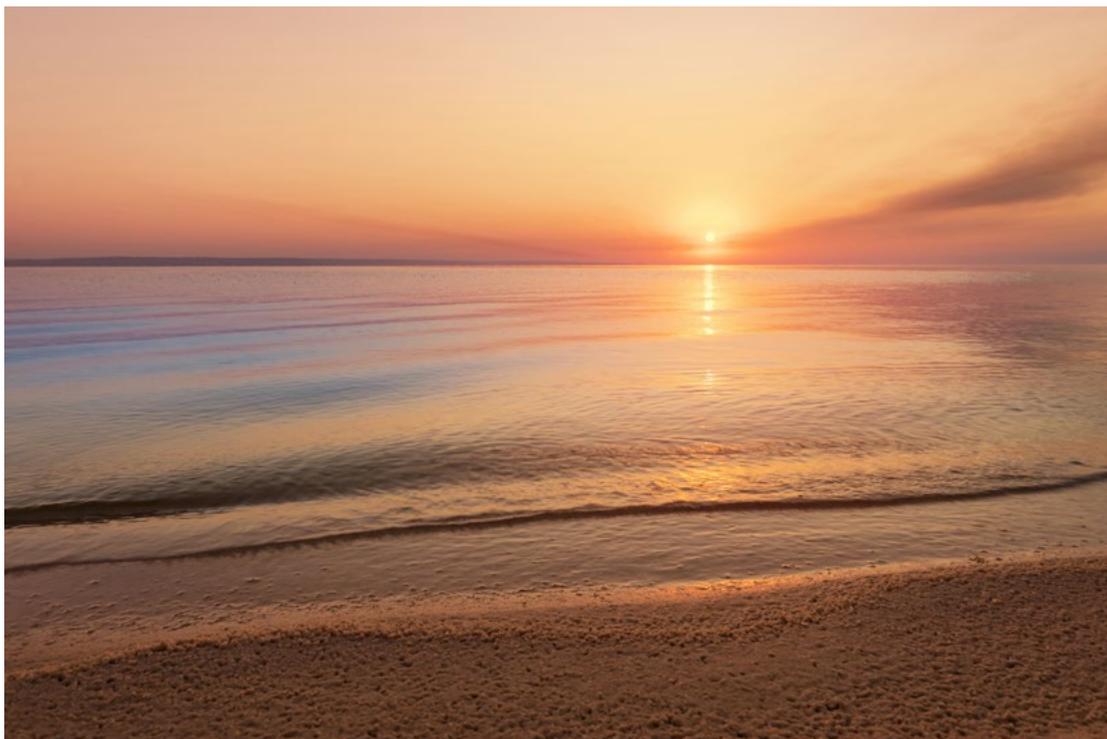
La Dra. Zuluaga, **EXPRIME LA FELICIDAD**. Contempla el sol resplandeciente que se va apagando consumido por el devenir del crepúsculo, observa su imagen en el agua transparente del arroyo

que susurra suavemente y siente el calor en las mejillas, en la frente en el cuello, en los ojos y la respiración es lenta, tranquila, muy tranquila, muy profunda. Un gran momento de felicidad. Tú, igual que la Dra. Zuluaga, también tienes ese poder farmacológico en tu interior psíquico, **ibúscaló!** “Lo que más nos interesa en la vida”, apunta la Dra. Zuluaga, “es transitarla sin contratiempos y gastar nuestras energías físicas y mentales solamente en el placer de la existencia cotidiana y, al mismo tiempo, disfrutar de todas las experiencias infantiles (el niño interior)”, como ha conseguido retomar plenamente la Dra. Zuluaga. José Saramago, Premio Nobel de Literatura (1998), en su libro **“Las pequeñas memorias”**, nos deleita también con un pequeño consejo que figura en la contraportada: **“déjate llevar por el niño que fuiste”**. Tenemos que aprender a sazonar la vida con el optimismo y la alegría. Muy cerca su casa, la Dra. Zuluaga se recrea ante un arroyo; el frescor del agua le produce frescura en su mente; el ruido del arroyo le produce una inmensa sensación de tranquilidad y el agua clara y transparente le transporta a un estado mental de quietud, paz y serenidad (Figura 17).



**Figura 17.** La Dra. Zuluaga encuentra su *trankimazín*, al lado de este arroyo, disfrutando de las sensaciones que se desprenden en la contemplación del arroyo: agua cristaliza, la sonoridad del agua, las gotas que alcanzan mi piel, la frescura del entorno y el olor a madreSelva.

La Dra. Zuluaga dispone de un importante arsenal terapéutico, por eso, también utiliza como *trankimazín* una magnífica puesta de sol. El sol se va apagando y al mismo tiempo ella se va tranquilizando; después de la oscuridad hay vida. Después del tsunami de la “desesperación” hay mucha vida (Figura 18) ¿Qué mejor medicamento para conseguir ese estado de relajación y paz espiritual que tanto necesitamos?



**Figura 18.** La Dra. Zuluaga aprovecha como fármaco extraordinario esta imagen de la puesta de sol. Desde el porche de su casa, centrada en esta imagen encuentra el equilibrio y la paz. El sol se va, pero vuelve a renacer con más fuerza, como le ha sucedido a ella.

Ahora bien, este es un reto que supone un esfuerzo muy importante porque nos tenemos que implicar en el proceso de superación. Supone un compromiso con uno mismo y movilizar nuestros recursos psicológicos (atención, disciplina, constancia, consciencia, superación personal, motivación). Detectar y focalizar un mensaje positivo cada día (la cara sonriente, feliz y agradecida de un paciente recuperado), es suficiente para cambiar positivamente nuestro estado anímico y lograr una actitud optimista determinante para nuestra salud. Y no digamos el estímulo de tu hija o de tu pareja, cuando te dicen *“ite quiero, mamá!”*. **Las “gafas del optimismo”** implican un proceso complejo de compromiso, con una visión de esperanza y superación por alcanzar una mejora del paciente que da sentido a los esfuerzos y fuerza para levantarse de la lona tras cada fallo. Porque aprender a comprender qué falla, cuáles son los fracasos, sólo es parte del juego. Es una de las lecciones más importantes en la vida y que más le cuesta comprender al ser humano. Decía Winston Churchill: *“Un optimista ve una oportunidad en toda calamidad; un pesimista ve una calamidad en toda oportunidad”*.

Entre los comentarios que denotan optimismo en el funcionamiento habitual de la Dra. Zuluaga, destaca el siguiente: *“Yo siempre he valorado mucho la vida... por eso fue por lo que me salvé de esto”*. Tenemos que valorar mucho más el fármaco del optimismo, ya que es esencial para garantizar nuestro equilibrio emocional. El episodio que anoto a continuación es muy interesante: Ernest Henry Shackleton (1874-1922) fue un explorador polar angloirlandés que desarrolló un gran optimismo. 57

hombres explorando la antártida, hielo y más hielo, el barco se queda aprisionado y aplastado en el hielo y dice: **“¡NOS VAMOS A CASA!”** ¡Toda una lección de optimismo! Comenta la Dra. Zuluaga que, “sin duda, **tenemos muchos motivos para ser optimistas** ante este año que va ser el de las vacunas, el de nuevos tratamientos, el de la contención del virus y de sus variantes; atrás quedan los seísmos y sus réplicas (contagios, repuntes, rebrotes, saturación hospitalaria, muertes, falta de abrazos, falta de comunicación integral, confinamientos, cierres de bares y restaurantes, cierre de comercios, cierre de escuelas y colegios, cierre de universidades, cierre de empresas, pérdidas económicas, desempleos masivos, perimetrajés, restricciones, estados de alarma...). Y con esta larga retahíla de cambios, ¿alguien puede pensar que saldremos adelante sin una fuerza gigantesca de optimismo? A pesar de los cambios, a pesar de los retos, a pesar de las pérdidas, si queremos vivir, es el momento del optimismo. **¡Afronte los retos con mucho optimismo!**”



## 6

## DRA. SALOMÉ: BAILANDO CON EL CORONAVIRUS



**Sólo profundizando en nosotros mismos, podremos acceder a recuperar el paraíso perdido.**

*John Milton (1608-1674), poeta y ensayista inglés.*



Para entender el “megaestrés” y el shock emocional, voy a referirme a la experiencia personal de una médica especialista en geriatría. Describe la Dra. Salomé lo siguiente: *“el infierno llegó a la residencia, que llamaré Toulouse, de un día para otro. Nos congregaron a Nadia (enfermera gestora de casos) y a mí un lunes a las 08:30 en un despacho de la Gerencia del Hospital, que llamaré Hospital Perdido. En la inmensa mesa de madera estaba el gerente con el ceño fruncido y cara de preocupación. Fidelina, la directora médica, algo esquiva como siempre, y Cecilia, la directora de enfermería, matizando la gravedad de la situación en Toulouse. La residencia estaba intervenida y nosotros tomábamos el mando. Nos hacían a Nadia y a mí responsables de todo lo que pasara a partir de ese momento en las 26 residencias del área. Nos dieron un protocolo de la Consejería de Salud sobre el modo de actuación para derivar a los pacientes según su situación clínica. Me dieron el despacho de una consulta anodina y sin personalidad, como todas las de por aquí, pero al menos tenía ventana desde la que veía mucho prado (como a mí me gusta) y que ventilaba todas las mañanas como una posesa abriendo el enorme ventanal y embadurnando todas las superficies con lejía (casi pura).”*

En una de las Residencias que atendió, se encontró con una compañera, la Dra. Fabiola. Fue una gran alegría, ella creaba buen rollo con las auxiliares y conseguía hacernos piña, nos pedía unos bocadillos y comíamos juntas en la sala común-biblioteca con Marisa, la psicóloga con la que me coordinaba para informar a las familias... La Dra. Fabiola me preguntaba insistentemente si creía que los pacientes estaban bien cuidados... y yo contestaba que mejor de lo que habían estado antes de la covid-19. Aprendí de ella el **“liderazgo suave”, hacer que la gente esté cómoda para que trabaje mejor** y tener atenciones con todo el personal desde la limpiadora hasta la directora de enfermería. Me contó muchas cosas personales, que fueron uniéndonos a medida que el tiempo pasaba. Ella también se había aislado como yo para evitar que su familia se contagiara con el maldito virus. Nunca dejaré de admirar su elegancia personal y profesional. Es un faro y un espejo en el que me gusta mirarme.

El primer día en la residencia Toulouse fue uno de los más duros y exigentes de mi vida profesional, me puse el EPI con Mónica (mi compañera de infortunio) que daba un calor sofocante. La mascarilla se me clavaba en el puente de la nariz. Las dos empezamos a valorar pacientes con fiebre, ella les

tomaba la tensión y la temperatura y yo los auscultaba. Luego llamaba a Cecilia para ver a donde los derivábamos o si simplemente pedíamos la PCR. Todo era un gigantesco caos, las impresoras no funcionaban, sólo la de dirección. Para disponer de listados, la Dra. Fabiola tenía que hacer una foto con su móvil y luego lo imprimía desde su correo electrónico. De repente, ya no veíamos hijos que visitaban a sus padres en la residencia y los besaban y los abrazaban. No veíamos niños que iban cada día a los colegios, amigos que nos daban un abrazo. Rituales cotidianos esenciales fulminados en un santiamén. Atrás quedaban abrazos, saludos y relaciones personales. La deshumanización se extendía sin paliativos. Una realidad distópica donde todos parecemos personajes de la serie “Black Mirror”. La digitalización, sustituía progresivamente a la medicina humanizada. La cercanía física y calidez, se esfumaron. Así nos convertimos en seres solitarios, un guión de película muy peligroso con graves consecuencias psíquicas y mentales.

Nos dieron las 6 de la tarde sin comer, con un calor de mil demonios y sin visos de mejorar... me quedaba una paciente por ver, pero estaba estable. Llamé a Cecilia y se lo dije, que mandaran a otros, que no podíamos más y me contestó que no. Y añadía que seguíamos al día siguiente y que nos pagaban dietas. No lo tengo claro porque hoy veo estos 2 meses previos como una especie de nebulosa, pero como fecha orientativa creo que empezamos en Toulouse a partir del 23 de marzo, aunque el punto álgido fue la primera semana de abril. La sensación era horrible; daba la impresión de que todo estaba contaminado, no te atrevías ni a dejar un boli encima de una mesa. La pesadilla de desinfectarte continuamente entre paciente y paciente era bestial, no la podía quitar de la mente.

No tener ni una taquilla, ni donde ducharte. Hablé con dirección, no había taquillas disponibles y me dijeron que llamara a no sé quién que por supuesto no contestaba. Al final Suárez (que es el jefe del personal subalterno y sin duda uno de los “solucionatodo” del Hospital Perdido) me consiguió una taquilla que estaba escondida en la parte de atrás de la UCI (le prometí una botella de licor de hierbas que todavía le debo). Como había ido a Toulouse en el coche corporativo, tuve que volver al Hospital Perdido a por mi coche. Recuerdo que era de noche en el aparcamiento y conduje hasta la casa de mi hermano a la que ya me había mudado hacía unos días porque me daba miedo contagiar a mi familia, sobre todo a Silvia (mi hija mayor que es asmática) y a Honorino, mi marido (que tiene un “no sé qué” en el corazón).

Al día siguiente en la reunión con gerencia me dijeron que vendría un médico de familia a ayudarme, pero tardó en llegar. Entre tanto fuimos haciendo equipo con las compañeras que había de la propia residencia y las que veníamos del hospital. Había una mezcla curiosa de gente joven muy bien formada y entregada con enfermeros jubilados que también le echaban ganas y lo hacían lo mejor que podían. Atendí allí mismo a pacientes paliativos que se contagiaron y cuya familia no quería moverlos al hospital, fue especialmente duro palpar el sufrimiento de los familiares y como conseguían racionalizar la situación entendiendo que la covid había sido la “puntilla” como podía haber sido otra cosa. Lo único que pedían era que les evitara el sufrimiento. Hay imágenes que

vienen a mi cabeza como *flashes* de vez en cuando y una de las más reiterativas es ver los ataúdes de madera irrumpiendo en el control de Toulouse con los de la funeraria embutidos en monos blancos. Lo he hablado con Fabiola y a ella también le pasa; creo que deberíamos reunirnos un día y hablar de nuestra experiencia sacándolo todo para que no se nos enquistase por dentro.

En ese tiempo yo escribía en el ordenador y luego me volvía a calzar el fonendo y hala, a ver al siguiente paciente. Me acabé “cargando” el móvil del trabajo de tanto desinfectarlo con la solución hidroalcohólica. No sólo el móvil; también me cargué la piel de las manos. La piel se sensibilizó de tanto mezclar la solución hidroalcohólica y el jabón y poner encima los guantes de nitrilo (los azules). Decidí ir a ver a mis hijas y a mi marido Honorino a Rapalcuartez (el pueblo donde veraneamos, muy cerca de la puesta de sol). Entre la alegría de verlos, el aire de allí y el agua del mar, las manos me fueron mejorando un montón. **Si me dijeran qué palabra define mi actuación en la crisis del coronavirus diría: BOMBERA, porque me dediqué a apagar fuegos allí donde salieron**, fue peligroso y muy exigente, pero no estuve sola, conmigo estuvo Iris en Toulouse: que pasó el mismo calor que yo y logró mantener la serenidad (yo perdí los estribos con Cecilia) y me ayudó a poner y quitar el EPI con acierto. También estuvo Fabiola, y otros compañeros. Todos nos esforzamos y logramos dar un gran cambio en la organización de Toulouse. Yo estuve siempre en precario, no teníamos ni siquiera una impresora decente que funcionara en toda la residencia y entre planta y planta había que quitarse el EPI, lo que hacía que el trabajo fuera muy dificultoso, así que decidí pedir a otro compañero que me dejara prestada la impresora para poder llevarla temporalmente a Toulouse, donde hacía tanta falta. En un abrir y cerrar de ojos me lo apañó todo, fui allí en coche y ya me estaba esperando el conserje con la flamante impresora blanca en brazos. No somos autosuficientes, no somos héroes, simplemente caminamos por inercia, en medio del caos y pequeñas ayudas como la de la impresora fueron la poca gasolina que tuvimos para seguir en marcha.

Poco a poco las cosas fueron calmándose, yo seguía valorando pacientes, también a los que no eran covid-19: por ejemplo, caídas, hipertensos no controlados o pacientes que se negaban a comer. Esto último lo he visto con cierta frecuencia, algunos autores lo llaman la **“enfermedad del confinamiento”** es como si bajaran los brazos y se entregasen, como si ya no quisieran vivir más. Al final me pusieron de colaborador al Dr. Sabino, un médico de familia, al que yo ya conocía. El Dr. Sabino, es muy listo y aprendí con él muchas cosas: lo primero a organizarse bien. Él medía perfectamente sus fuerzas, se dosificaba al milímetro y nunca se exponía más de lo necesario; lo dejó claro desde el principio. El no iría a Toulouse a menos que fuese imprescindible, nunca se embarró, nunca pasó calor, nunca se expuso. Somos el sol y la luna. Sin embargo, me enseñó trucos del sistema informático. Me sirvió de mucho y además, consiguió que las enfermeras de primaria pasaran Barthel y Pfeiffer a todos los pacientes de las residencias y que lo escribieran en el Omi (Sistema informático en Atención Primaria). Eso me ayudó mucho porque era un Pfeiffer y un Barthel actualizados y según esos datos los derivaba a un nivel o a otro. Realmente el circuito de derivación estuvo bien hecho y parecía pensado para mí.

Yo estaba de acuerdo con que no se discriminara por edad, no dar la oportunidad de ir a la UCI a un paciente inestable sólo teniendo en cuenta el criterio edad sino por su situación basal y cognitiva. Esta decisión estaba en línea con mi proyecto anterior de valoración y de toma de decisiones anticipadas que ya estaba haciendo en las residencias antes de que empezara la covid-19. Con mucho trabajo, fui arañando “mi parcelita”. De hecho, ya había conseguido con anterioridad, un pulsioxímetro bueno y un buen estocaje de farmacia. Al final, la administración me mandó una impresora nueva, pero yo no me fié y seguí con la blanca prestada hasta que terminó el follón e hice bien porque la que recibí no funcionaba (un problema con los cabezales). Poco a poco la situación en Toulouse se fue calmando y Cecilia me dijo que tenía que ir a otra residencia. Los riesgos seguían siendo muy fuertes. Fabiola tuvo que dejar la dirección de la residencia porque pilló el coronavirus; yo misma la acompañé a urgencias del Hospital Perdido, donde Cecilia ya lo había dispuesto todo para que la vieran en urgencias y cogió la baja. No creo que pueda olvidar nunca el agradecimiento a su implicación y profesionalidad en los momentos más duros de Toulouse, para mi es una continua fuente de inspiración. A nivel doméstico también tenía bajones en mi autoconfinamiento. Me pasaba las tardes (ó lo que quedaba de ellas después de venir tarde de trabajar) en casa de mi hermano, donde pude estudiar mucho y encontré el recogimiento y la soledad necesarias para poder “dar la talla” y seguir ayudando a mis pacientes. A veces pienso que toda mi vida fue una especie de entrenamiento para este momento crucial: mi capacidad de aguante, de autoexigencia, de sobriedad, de profesionalidad y mi amor, en definitiva, por los pacientes mayores que tanto nos han dado. Hablaba con mamá de ventana a ventana y los táper volaban de felpudo a felpudo, al de mamá siempre llegaban vacíos.

Un día que iba con mascarilla por la calle, cruzando hacia mi casa, me encontré a una antigua compañera del hospital donde trabajaba antes y me invitaron a ir un fin de semana a su casa. Todas teníamos el mismo riesgo de contagio: María y yo por nuestra condición de médicos y Reme por estar de cajera en un supermercado. Así, estuvimos juntas una tarde y me vino muy bien porque me distraje y socialicé un poco. María me contó como estaba todo por el viejo hospital; igual de mal que siempre, pero aguantaron sin casos de covid-19 porque cerraron las puertas. Hicieron bien porque consiguieron proteger a los pacientes vulnerables de larga estancia. También otro compañero de medicina interna, tanto él como su pareja se contagiaron del coronavirus. Él estaba muy preocupado porque su novia estaba inmunodeprimida; nos explicaba que cocinaban a turnos en la cocina para no contagiarse, cada uno hacía su propia comida. El 13 de abril empecé en otra residencia que llamaré Bath, que fue donde se detectó el segundo brote de covid, pero la cosa fue totalmente distinta. En parte por mi relación con Gabriela, directora del centro, que ya era buena desde antes. Y por otra parte María, trabajadora social, es muy competente y me ayudó mucho con los listados y con los contactos con familias. El primer día me puse el uniforme y la bata en su despacho porque el mío estaba lleno de enseres y trastos de residentes, algunos ya fallecidos; pero se limpió, se fumigó y las enfermeras responsables lo dejaron todo como una patena. Ambas se contagiaron con el coronavirus.

No entiendo aún como después de 2 meses bailando entre coronas aún no lo he pillado: quizá por lo mucho que recé, por el miedo y respeto que me daba ó porque era muy sistemática a la hora de ponerme y quitarme el EPI, o por todo ello junto. Las mascarillas al principio las compraba en la farmacia, podías pedir hasta 3, yo cogía alguna para mi madre también. Me gustaba la información del farmaceutico porque me asesoraba muy bien; me recomendó un jabón de ozono que era viricida y me vino genial para las heridas de las manos. En la farmacia, compraba las FPP2 y las reutilizaba durante la semana guardándolas en un táper abierto sobre la silla del despacho. Un día tuvimos una agradable sorpresa y fue que uno de los empresarios de la zona que tenía una pastelería nos hizo pasteles por la noche y nos los encontramos para desayunar. ¡Una agradable sorpresa dentro de tanto sufrimiento! Si tuviera que resaltar aquello de lo que me siento más orgullosa sería de atender a los pacientes paliativos *in situ* a petición familiar y evitarles un traslado. Además de hacer todo lo posible para que los residentes de Bath pudieran salir de nuevo al jardín y tomar en lo posible, las riendas de sus vidas. Aquí, acaba este relato, pero la pesadilla continuó mucho más de lo razonable. Intervine en 9 brotes en otras tantas residencias, por supuesto, mucho más allá de los límites psicológicos de mis fuerzas y de mi esperanza, que se fue quedando dormida por el camino. Bueno, en una de ellas no pude intervenir porque yo misma acabé enfermando de covid, y se lo contagié a mi marido que estuvo grave, ingresado.

Conocí de cerca lo que es el sufrimiento y la angustia y pasé tiempo tirada en el suelo de mi casa, sólo mirando el techo. Comprobé que la angustia se extingue por si misma sí tienes un propósito de vida. Es imposible mantener esa desazón por mucho tiempo, es incompatible con la vida. Entonces, pensé que esta vez los muertos podían ser los míos, los de mi casa. Durante los días en que estuve encerrada y sólo en casa superando la covid, mi único contacto era mi prima que me traía el pan y me lo dejaba en una bolsa colgado de la puerta. Mi madre y la señora que limpia también se acercaban. Mucha ayuda de mis seres queridos. Todo corazón. La Dra. dice: *“ya no soy la misma persona”*. El cambio conductual más frecuente es la irritabilidad. Un estado de ánimo que predispone a ciertas emociones (el enfado), ciertas cogniciones (valoración hostil de una situación) y ciertas conductas (agresividad). La irritabilidad tiene orígenes diversos: bajo estado de ánimo, fatiga, intolerancia a la frustración y reducción en la capacidad para la resolución de los problemas (trastorno ejecutivo). Una expresión grave de mi irritabilidad es la agresividad física. Ahora estoy convencida de que necesito ayuda afectiva y emocional. Y, en este contexto dramático, la desesperanza se ha vivenciado e instalado intensamente en el hospital como un poderoso virus, con la muerte planeando sobre médicos y pacientes. Necesariamente tenemos que acudir a los psicofármacos, en muchas ocasiones, un consumo excesivo que no modera la patología que padecemos. Dice la Dra. que el virus le robó el sueño; desde entonces sufre de insomnio pertinaz.

Sufre de pesadillas (con imágenes de pacientes cogiéndole, compañeros gritando, pasillos angostos, legiones de virus, familiares con covid); se levanta varias veces durante la noche, está más irascible

de lo normal, la fatiga es constante, su capacidad de razonamiento ha disminuido y teme que este trastorno que afecta de lleno a su calidad del sueño termine cronificándose (Xiao y cols., 2020). Incluso ha comenzado a tomar algunos somníferos, pero su sueño no ha mejorado; la inestabilidad es total. El miedo, el cansancio, la irritabilidad y la ansiedad, aumentan sin cesar. Últimamente ha comenzado a tomar otros productos naturales que parecen aliviarle como: espino blanco, valeriana, pasiflora, melisa y amapola de California. Pero, sobre todo, está convencida de que el sueño se ha fragmentado por la existencia de pensamientos intrusivos y obsesivos que le impiden desconectar de la planta covid en su hospital y de su trabajo clínico. Ayudar a quienes lo necesitan puede ser gratificante, pero también difícil, ya que los médicos en el afrontamiento del tsunami de la covid-19, experimentan miedo, pena, frustración, culpa, insomnio y agotamiento emocional. Ciertamente, son reacciones esperables en situaciones de esta magnitud e incertidumbre. La Dra. está confinada en casa, es positiva y su marido está ingresado, el médico de guardia la ha llamado esta tarde “está peor”. ¿Cómo definir lo que se siente? Se pregunta con lágrimas en los ojos. La palabra es angustia, **medicina al límite**. Tenemos miedo al virus, como no, sabemos de lo que es capaz, hemos aprendido a tenerle respeto. El miedo, en pequeñas dosis, nos ayuda a no bajar la guardia cuando entramos en la zona “sucia”. Pero que el virus entre en nuestra casa con nosotros, nos aterra, nos da pánico, lo hace difícilmente soportable. Estábamos exhaustos. Una vez que veíamos a los pacientes, llamábamos a las familias a cualquier hora de la madrugada, siempre cogían el teléfono, apenas uno o dos tonos, estaban al otro lado esperando angustiados.

Todo éso ya pasó, mi marido ya está en casa con pequeñas secuelas que va superando, pero yo no soy la misma, he perdido memoria y alegría y he ganado en simplicidad. Ya no temo defraudar ni decir lo que pienso a nadie, y me sobran muchas cosas que antes me interesaban. He rehecho el guión de mi vida con el tsunami del coronavirus, pero me faltaría papel para describir minuciosamente el drama que he vivido, las pesadillas que he sufrido, los pensamientos que me han demolido, las desdichas que he sentido, la frustración que he experimentado y los cambios anímicos que se han producido. La covid-19 tiene unos tentáculos muy largos, todavía vivo presa de alguno de ellos. **“¡No soy la misma persona! ¡No he perdido la esperanza de recuperar el equilibrio emocional! ¡ignoro cuánto aguantaré!”**



## 7

## TORMENTA PERFECTA: LA IMPOTENCIA PSÍQUICA DEL DR. RODRÍGUEZ



**La angustia revela la nada.**

*Martin Heidegger, (1889-1976), filósofo alemán.*

**El hombre no comienza a vivir realmente hasta que ha comenzado a considerar seriamente su mortalidad.**

**La ansiedad es el riesgo de la libertad... Aquel que aprende a vivir con la ansiedad de manera adecuada, ha aprendido lo último.**

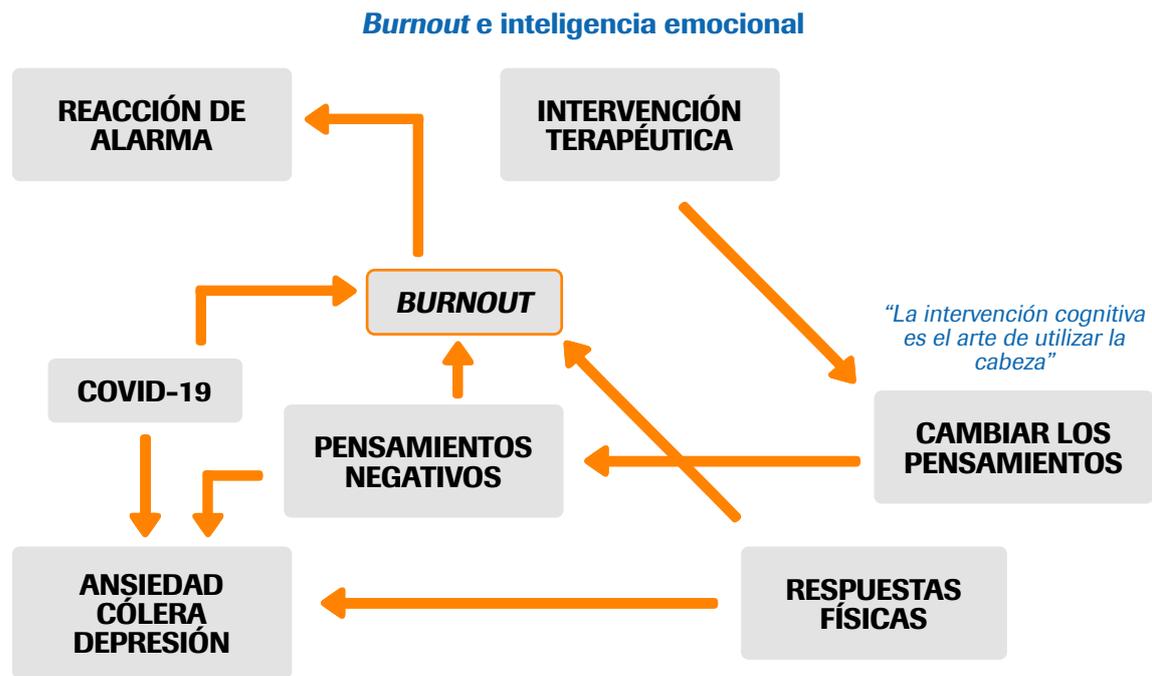
*Søren Kierkegaard, (1813-1855), filósofo y teólogo danés.*



El médico, al igual que George Clooney, protagonista de la película, se enfrenta a un verdadero infierno con perseverancia y desesperación (Rotenstein y cols., 2016). Un vendaval devastador de dolor y emoción negativa explosiva (Torales y cols., 2020). El tsunami de la pandemia, relacionado con esta tormenta perfecta, se acompaña inexorablemente del **“virus de la tristeza”**: “aerosoles de tristeza”, suspiros, síntomas de ahogo (agobio) y lagrimeo constante (Huang y Zhao, 2020; Chew y cols., 2020). ***iResistimos como podemos, los profesionales estamos agotados! Con la covid-19, el virus de la tristeza se ha extendido como una mancha de aceite*** y todo ello por las separaciones obligadas, confinamientos, restricción de las interacciones sociales, pobreza asociada, pensamientos desastrosos, falta de distracciones, pérdidas afectivas, miedos laborales, impotencia, incertidumbre abismal, fracaso económico y social, cierres, alertas, prohibiciones, restricciones, alarma, zonas de riesgo, nuevos contagios, vacunas, tratamientos, curvas, etc. Además, estudios recientes han demostrado que la covid-19 produce una tormenta de citocinas que da por resultado inflamación capaz de destruir tejido, dañar órganos y aumentar el dolor y el estrés (Xiao y cols., 2020). Ante esta avalancha disfuncional, desconocida y peligrosa, el médico necesita ayuda emocional, comprensión, protección y formación (Seligman, 2002). Frente a esta tormenta perfecta, la mayoría de los médicos, creen necesario conocer, mejorar y acrecentar sus competencias emocionales, con el fin de **reforzar el autocontrol emocional** y evitar la explosión mental y afectiva que han sufrido (Seligman, 1998, 2002). La tormenta perfecta, es el resultado de una riada de emociones negativas: odio, rabia, irritabilidad, culpa, tristeza vital (Ibáñez-Vizoso y cols., 2020). Estamos consternados por las cifras de contagiados y fallecidos, conocemos personas afectadas o, incluso, lo estamos nosotros mismos. El riesgo de fallecimiento o intubación en pacientes hospitalizados por covid-19 es descorazonador para el médico. Argumenta el Dr. Rodríguez, *“es un momento de aceptación pura de la realidad”*. No obstante, nos podemos quedar atrapados y noqueados por la rabia o la negación, pero la mayoría, antes o después, remontamos la tristeza y recuperamos el frescor de la vida. ***iPodemos abandonar el desierto de desesperanza, queme y***

**desolación!** La tormenta perfecta, es el bloqueo de hábitos durante el confinamiento y la instauración de otros muy poco saludables (malos hábitos alimenticios, patrones de sueño irregulares, sedentarismo, abuso de la televisión, abuso del alcohol y medicamentos y mayor uso de las pantallas) que pueden derivar en problemas físicos y emocionales (sedentarismo, obesidad, trastornos gastrointestinales, cefaleas, depresión, crisis de ansiedad, problemas respiratorios, etc.).

La tormenta perfecta es una lluvia muy intensa de emociones negativas (Ibáñez-Vizoso y cols., 2020; Xiao y cols., 2020). Recientemente, se ha descubierto que las emociones negativas, como la ira, la ansiedad o la depresión, y también el estrés debilitan la eficacia de ciertas células inmunológicas (Rajkumar, 2020). En efecto, las personas que experimentan ansiedad crónica, prolongados periodos de tristeza y pesimismo, tensión continua u hostilidad o amargura, tienen el doble de riesgo de contraer una enfermedad, incluidas asma, artritis, dolores de cabeza, úlceras pépticas y problemas cardíacos que especialmente, acortan su vida. **Entre los médicos que atienden a enfermos covid-19**, gravemente infectados en primera línea, la tormenta perfecta se ha cebado. Se ha puesto de manifiesto que **un 50% sufre trastornos depresivos**, casi un 45% tiene ansiedad y, aproximadamente un 36% insomnio. **En general, algo más de la mitad de los profesionales sanitarios que luchan contra la covid-19 presenta sintomatología depresiva.** Wang y cols., (2020) cuantifican la prevalencia de síntomas depresivos en un 12,1% entre los profesionales sanitarios, especialmente aquellos que desarrollan sus funciones en departamentos médicos de alto riesgo de contagio. Los trastornos psíquicos de esta tormenta de la covid-19 son muy graves (Nickell, 2004). En efecto, dos enfermeras italianas se han suicidado desde que el brote de coronavirus obligó al país a un confinamiento férreo. Ellas, habían sufrido un estrés agudo debido al temor de poder infectar a muchos pacientes y al personal después de dar positivo. Como dice Van Deurzen, *“enfrentar la angustia es lo que nos hace tener coraje; evadirla, tratar de escapar de ella sólo nos dará desesperación”*. Convencionalmente solemos resolvernos **mediante la evasión**, postergando, negando, pero, como dice el poeta Rilke, *“está claro que nosotros debemos atenernos a lo difícil pues lo difícil, es una seguridad que no nos va a abandonar”*. Ahí, surgen muchos interrogantes, todos vinculados a la covid-19. ¿Qué se está verificando? Una depresión colectiva motivada por la explosión volcánica de la covid-19. Por eso, hay que reforzar el **autodominio**, soportar las tormentas emocionales disciplinando el temperamento y estimulando el optimismo con impactos favorables y no aterradores, espeluznantes. En definitiva, vencer el miedo. Controlar las excitaciones emocionales (Figura 19) muy perturbadoras infundiendo a cada uno un espíritu creyente en su capacidad de voluntad para proteger tanto su psiquis como su físico. Ambos componentes indivisibles del ser humano, esenciales para resistir la tormenta perfecta.



**Figura 19.** La fuerza de la inteligencia emocional es absolutamente necesaria para neutralizar respuestas patológicas asociadas al shock emocional del terremoto psicológico del coronavirus.

La tormenta perfecta es **la explosión volcánica de la covid-19**. Es una catástrofe mundial, que se expande por todo el mundo, mientras los médicos de diversas especialidades tratan de ayudar y neutralizar los efectos (Xiao y cols., 2020). Miedo y más miedo (Wang y cols., 2020). **Angustia y más angustia**. El miedo está interrelacionado con fuerza con otros sentimientos (odio, rabia, nerviosismo, angustia, indefensión, etc.). La tormenta perfecta es el miedo que puede contribuir a que **el médico esté expuesto a cometer errores al realizar su labor profesional**, lo que favorece condiciones de estrés, ansiedad y deterioro en la salud mental y física (Figura 20), con reducción en el rendimiento y productividad laboral. **El miedo es gran disparador** de todas las emociones negativas (incertidumbre, ansiedad, tristeza, preocupación, apatía, anergia, anhedonia, desmotivación, impotencia, histeria, pánico) (Ibáñez-Vizoso y cols., 2020). Reflexiona el Dr. Rodríguez con un café en su mano temblorosa: “antes cuando el mundo era como me gustaba que fuese, miraba el reloj para saber cuando tenía que visitar al próximo paciente, cuánto tiempo me faltaba para salir a comer con mi esposa, cuanto tiempo me faltaba para preparar un artículo para el próximo congreso nacional; ahora **el reloj está paralizado**, se han terminado las pilas; en su lugar miro el calendario a todas horas para saber en qué día vivo”; por cierto ¿qué día es hoy?

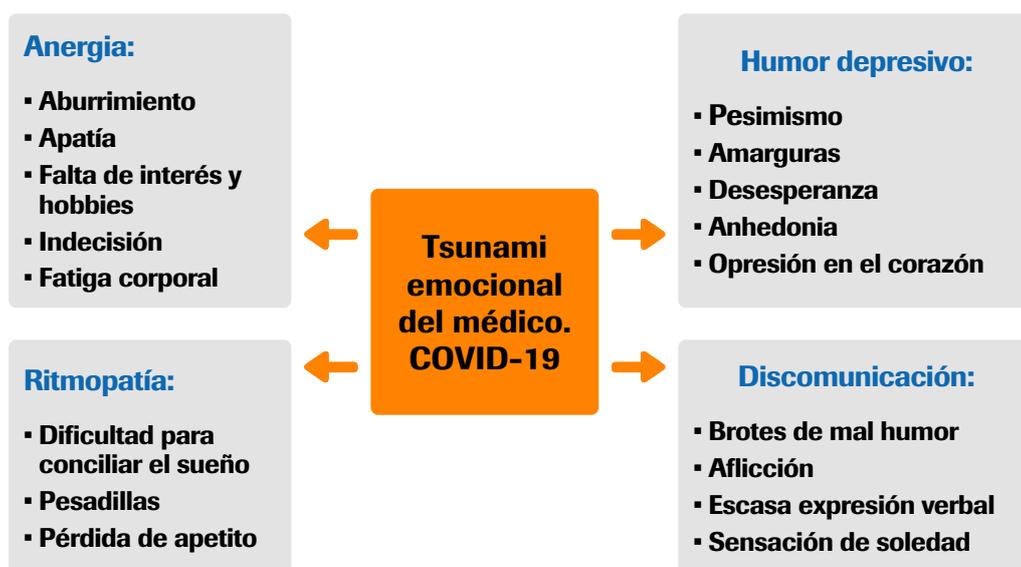
## COVID-19 y salud mental del médico



Figura 20. La salud mental del médico ha recibido un tremendo varapalo, terminando en un aplanamiento afectivo.

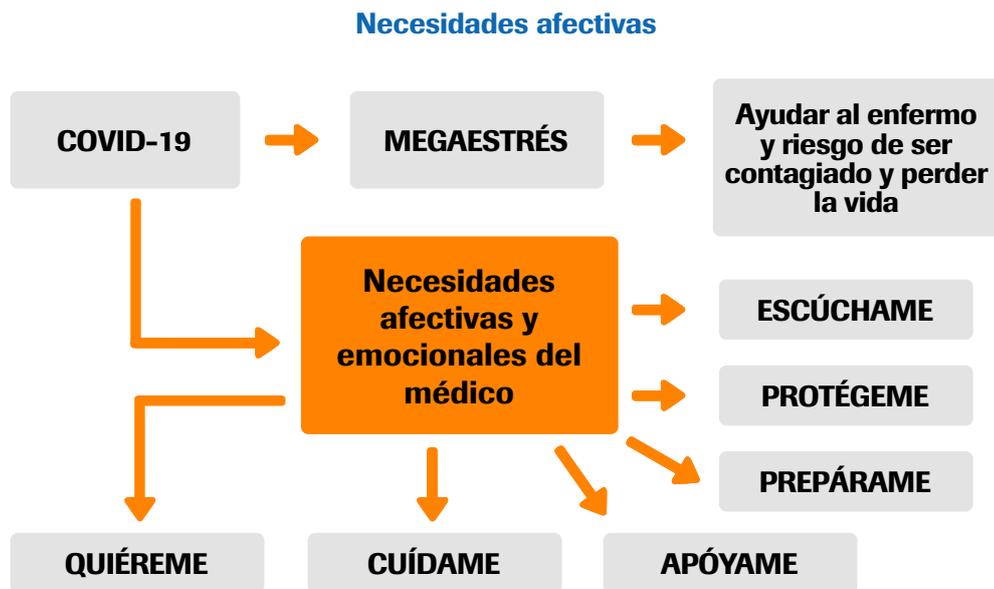
Describe el Dr. Roríguez, “*parece que he vivido un año de encierro y reclusión y me despierto con una pesadilla terrible muy angustiada: hoy es ayer. Los días se han convertido en un solo día, los actos en un mismo acto y las personas en un único personaje oculto, velado e inaccesible*”. Una sociedad del bienestar convertida en la del “malestar”; **una generación que crece sin valores morales, espirituales o psicológicos** y que muchas personas se quedan perdidas, atrapadas, en el laberinto de la angustia y de la depresión. También la falta de apoyo familiar, emocional y social contribuye especialmente a la depresión. En fin, **en una sociedad paradójicamente hiperconectada. Estamos más solos que nunca**. La tormenta perfecta es la angustia que no cesa. La angustia, abre el camino a una visión más amplia en la que no hay nada donde agarrarse, **un vacío absoluto**, prevaleciendo finalmente la soledad; tensiones, sombras y nihilismo que se atrincheran ante nosotros. La tormenta perfecta es un síndrome estresante que amenaza la salud integral de nuestros médicos y que se expresa en el “**vacío de sentido**” en el que se hunde el médico atrapado por la angustia huracanada ante la covid-19 (Xiao y cols., 2020) (Figura 21). El “vacío” es ausencia de realización (autorrealización) y aleja al médico de la plenitud de una existencia realmente auténtica. Como dice José Saramago en su relato metafísico “El cuento de la isla desconocida”, **“cada vez somos menos un nombre y más un número”**. Pero la sensación de vacío (angustia gigantesca) que sufre el médico atrapado por el “estrés volcánico” de la covid-19, termina en **“despersonalización”** (extrañeza de uno mismo) y **“desrealización”** (distanciamiento del entorno).

## El tsunami emocional del médico por la COVID-19



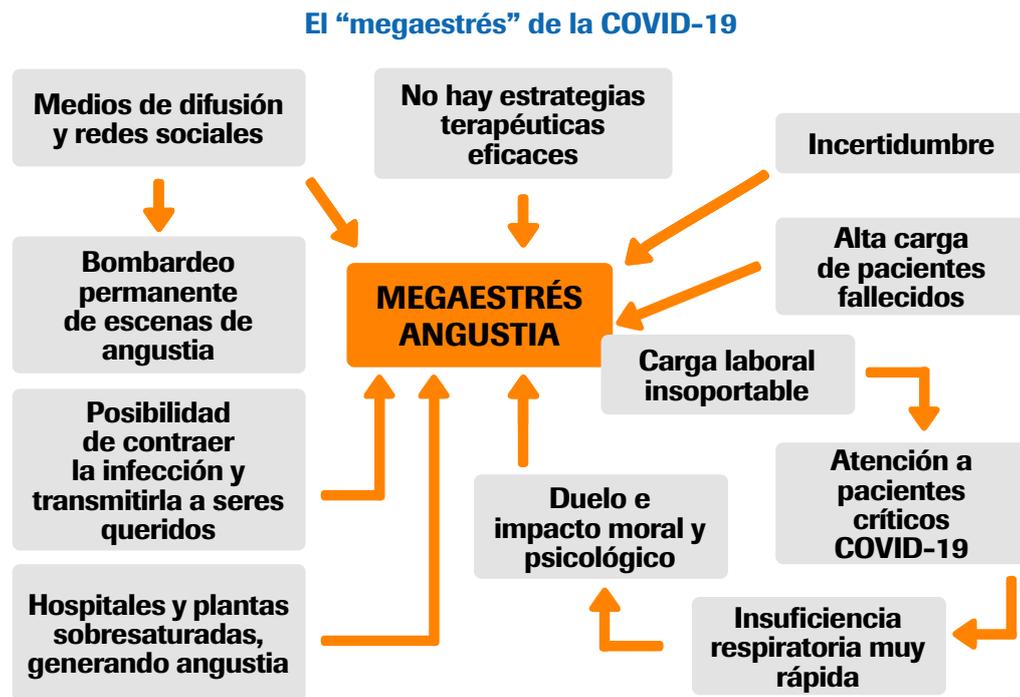
**Figura 21.** El tsunami emocional del médico genera un humor depresivo que contamina todas las funciones psíquicas y mentales.

La tormenta perfecta es la **conciencia de nihilidad** que se va fraguando como consecuencia de ese grave estrés (falta de sentido de la vida). Dibuja una conciencia de soledad, incapacidad, desesperanza y angustia patológica. Es la impotencia psíquica del Dr. Rodríguez. **Y esa realidad no cesa y se convierte en una rumiación obsesiva.** La tormenta perfecta se traduce en impotencia psíquica devastadora para el estado de ánimo del médico. En fin, horas amorfas, ilusiones y proyectos cancelados, sombras de angustia, ríos de tristeza y dolor atendiendo a los pacientes, ejércitos de zombis, personas de cartón piedra, personas ausentes, **personas atrapadas en el tiempo**, hombres y mujeres cautivos de ese instante detenido en el tiempo. Así pues, un personal sanitario que ha claudicado, posiblemente porque el porvenir no acaba de resplandecer con energía para fortalecer nuestro psiquismo. “Seguimos en el túnel”, dice la Dra. Elisa. Una gran impotencia psíquica para seguir viviendo. Tenemos muchas necesidades de apoyo emocional, de comprensión, de estímulo, de protección, de cariño y afecto (Figura 22).



**Figura 22.** El médico atrapado en el laberinto del miedo, necesita de ayudas afectivas y emocionales.

**Contemplamos personas empantanadas en la ciénaga de sus propias emociones negativas (angustia patológica)**, que se sienten desgraciadas, desamparadas, desvalorizadas, deprimidas, insatisfechas con sus vidas, con sus relaciones y consigo mismas. Así, probablemente los Drs. Mansilla, Elisa, Zuluaga, Salomé y Rodríguez, gritan con toda su fuerza en lo más profundo de su psiquismo durante mucho tiempo, sin encontrar una respuesta eficaz y, finalmente, se angustian aún más. Esa es la tormenta perfecta. Ante la explosión volcánica de la covid-19, y después de tantos meses y de tanta incertidumbre, probablemente, se ahogaron en un mar de desesperanza. Como diría Ernesto Sábato en su obra “El túnel”, saturado de desilusiones, fracaso, humillación y miseria humana. Y no es para menos, **estamos inmersos en la quinta ola de la pandemia** por la variante delta; **los médicos no pueden más**, temen enfrentarse a una batalla desigual producida por la presión del sistema hospitalario y el aumento de las hospitalizaciones; la cifra de contagios se ha disparado y la expectativa, para las próximas semanas y meses es de que continúe en alta; un inmenso “megaestrés”, como la tormenta perfecta (Figura 23). Dice el Dr. Rodríguez, “vivimos atrapados en el pasado, señal inequívoca de seguridad, frente a un futuro lleno de incertidumbre e inseguridad, nos encontramos en una dinámica de altos y bajos de estrés que nos impiden la relajación y la tranquilidad mental” (Maruta y cols., 2020). El resultado final es la impotencia psíquica (Wang y cols., 2020).



**Figura 23.** El “megaestrés” de la covid-19. La atención a los pacientes críticos de la covid-19, se sitúa en el origen de la explosión del “megaestrés”.

Después de la tormenta perfecta, surgen con toda su crudeza, **la culpabilidad y la desesperanza**, produciendo en el médico vivencias de impotencia psíquica y fracaso. **El sentimiento de inutilidad o de culpa incluye evaluaciones negativas de la propia valía** que están fuera de la realidad, preocupaciones de culpa y **rumiaciones sobre pequeños errores del pasado**. Las repercusiones fisiológicas como la astenia, pérdida de peso, cefaleas, sequedad de boca, estreñimiento y palpitaciones, son también frecuentes. El Dr. Rodríguez, asegura que **emocionalmente estamos arrasados; medicina al límite, medicina bélica**. “*¡Sálvese el que pueda! Viendo morir a tanta gente y sin los tratamientos apropiados, genera sentimientos de impotencia, el más dominante en esa crisis bélica de la covid-19*”, dice el Dr. Rodríguez. **Con una sobrecarga hercúlea en la atención clínica** y muchas veces en condiciones precarias en cuanto a medidas de seguridad y disponibilidad de materiales, asegura el Dr. Rodríguez que **la impotencia, fue el sentimiento dominante ante la explosión volcánica de la covid-19**. Un “estrés volcánico” que dispara el riesgo de accidentes cerebrovasculares (ictus cerebral). El miedo, la preocupación obsesiva y la sobredimensión del peligro, bloquea la función adaptativa y nos sumerge en un estrés crónico (“megaestrés”).

**La tormenta perfecta es el “megaestrés”,** la tensión, el miedo y la preocupación que todos sentíamos. Es el shock emocional de la impotencia, del dolor, del sufrimiento y de la incertidumbre (Ibáñez-Vizoso y cols., 2020). La tormenta perfecta, son las **frases temidas que integran una sopa gigantesca de estrés, con un impacto mental que activa circuitos primarios cerebrales relacionados con la tristeza o la depresión**. Sin duda, estas frases, inducen un estado emocional enfermizo: “la tendencia

del coronavirus, sigue en alza”; “la variante delta está descontrolada”; “la transmisibilidad se dispara”; “peor incidencia acumulada”; “record de contagios”; “aumento alarmante por una nueva cepa del virus”, “restricciones más duras”, “alarmante cifra de 900 contagios por cien mil habitantes”; “velocidad de propagación”; “pico de contagios”; “medidas de confinamiento y cierre perimetral”; “el SARS-CoV-2, está mutando”; “confinamiento duro para evitar una tercera ola de la pandemia”; “navidades restrictivas”; “toque de queda a las once de la noche”; “decisiones muy duras”; “reuniones muy restrictivas”, etc.

Así, la ruleta rusa, sigue su juego en esta quinta ola. **Uno de cada diez pacientes con diagnóstico de covid-19 termina en el hospital.** La curva se dispara de forma exponencial y el repunte de casos sigue alimentando la ocupación hospitalaria sin cesar. La presión en la UCI continúa, dejando un reguero de defunciones. El repunte de la mortalidad es una realidad. Un médico que tenía que subir a la UVI manifiesta: **“lo primero que pensé fue en salir corriendo, tenía ganas de llorar”;** el médico de urgencias reconocía su ansiedad desbocada ante la idea de ser destinado a tratar pacientes muy graves de covid-19. **iY el miedo, se dispara! ¡No hay manera de contenerlo! La tormenta perfecta, es el miedo excesivo, que produce un gran impacto psicológico** que puede tener efectos perjudiciales tanto a nivel individual (neurosis de angustia, fobias, crisis de ansiedad, ataques de pánico, insomnio pertinaz, tristeza implosiva) como a nivel social (síndrome de compras, xenofobia, ansiedad social, conductas de evitación, abuso del alcohol y sustancias tóxicas, aumento de la agresividad y/o hostilidad, etc.). **Además, los sentimientos negativos se disparan:** pesimismo, miedo, incertidumbre, desesperanza, frustración, rabia, inconformidad, temor, ansiedad, inquietud. Uno entiende que hay cosas que definitivamente se escapan del control. La tormenta perfecta es el tsunami de la covid-19 que desencadena en el médico todas aquellas emociones negativas tales como la ansiedad, tristeza, angustia, temor, desilusión, impotencia, rabia, desesperación, frustración y estrés que se genera a causa del afrontamiento y tratamiento de la covid-19 (Ibáñez-Vizoso y cols., 2020). En este sentido, nuestro objetivo terapéutico va orientado a mejorar el analfabetismo psicológico y emocional (Seligman, 1998, 2002). **El pensamiento positivo es la propia vida.** Un sistema de elección personal con resonancia neurobiológica que se traduce, generalmente, en bienestar y adaptación. Cuando una persona piensa, siente, reflexiona y expresa, **“¡Hoy es mi gran día! ¡Seguro que lo será!”** Tal vez, no le salga bien, tal vez haya contratiempos en la fragilidad de cada día; pero seguro que es la actitud mental más poderosa para afrontar las vicisitudes cotidianas de nuestra existencia, especialmente en relación con las vivencias traumáticas de la covid-19 (Torales y cols., 2020). El pensamiento positivo y la felicidad son esenciales para la armonía física y psíquica de nuestro organismo y para la salud integral. La naturaleza de la felicidad parece escurridiza y más aún en esta época llena de tensiones, miedos, inseguridades y obsesiones. Sin duda, las personas que han experimentado algún grado de adversidad son más felices que aquéllas que no han afrontado ningún desafío extraordinario. Como dice la Dra. Zuluaga, **“aquí, puede haber alguna conclusión significativa relacionada con el trabajo y los pacientes con la covid-19. Pensamiento positivo y felicidad, son las grandes reservas farmacológicas para lograr el bienestar, la salud y la reparación emocional”** (Tafet, 2008).

**El pensamiento positivo genera emociones positivas** y, tal vez, por la acción de reír, se activan determinados neurotransmisores (serotonina, dopamina) y se liberan endorfinas y ciertas hormonas causantes de buena parte de los efectos fisiológicos y psicológicos al pensamiento positivo. Los pensamientos son ideas que surgen constantemente en relación a algo que nos interesa, nos inquieta, nos preocupa o, simplemente, algo que nos ocurrió. Los pensamientos, por lo tanto, pueden alimentar la salud o, por el contrario, la ansiedad, la angustia y la enfermedad. En general, damos poder a nuestros pensamientos cuando hablamos de situaciones que ocurrieron o pueden ocurrir y al hacerlo estamos creando un impacto emocional en nosotros mismos. **Mente y cuerpo se afectan mutuamente.** Sin embargo, los pensamientos negativos que nos causan enojo o rabia producen un efecto bioquímico que aumenta nuestra adrenalina y cortisol. En situaciones normales las células de nuestro cuerpo utilizan el 90% de la energía en actividades metabólicas tales como reparación, renovación y formación de nuevos tejidos.

El pensamiento negativo (especialmente en una situación de alarma o de estrés) implica que nuestro cerebro envíe un mensaje a las glándulas adrenales para que liberen cortisol, esta hormona hace que el organismo secrete glucosa a la sangre para enviar cantidades masivas de energía a los músculos, de esta forma todas las funciones de recuperación, reparación, renovación y creación de tejidos se paralizan. En efecto, el estrés, la ansiedad, la prisa, la urgencia, la preocupación, el mal humor, etc. hacen que nuestro cerebro cree situaciones inexistentes y, como respuesta química a ello, nuestro hipotálamo libera las hormonas correspondientes a un ataque o a una situación de peligro inminente para nuestra vida. El miedo al contagio del coronavirus; el miedo a la muerte. Este pensamiento, saturado de emociones negativas, destroza nuestro equilibrio psicofisiológico por intoxicación bioquímica, ya que ningún organismo puede vivir permanentemente en estado de shock, peligro o de estrés/miedo continuado. ¡Y eso es lo que está sucediendo desde hace más de un año! Al mismo tiempo, el pensamiento negativo, incluso, induce el metabolismo catabólico para resolver esa situación de alarma.

Por el contrario, **los pensamientos positivos vinculados a la calma y la serenidad implican un efecto de relajación que nos permite incluso respirar en forma adecuada y saludable**, y que tiene un efecto balsámico en nuestro sistema nervioso central (SNC). Así, cuando recreamos en nuestra mente situaciones de tristeza, tenemos una caída en la energía psíquica y sentimos un déficit de motivación para seguir viviendo. Incluso, si pensamos en algún trauma, en algo que nos ocasiona temor o en alguna cosa que nos va a salir mal, nuestro cuerpo puede paralizarse. Por lo tanto, **es esencial ser consciente de nuestros pensamientos** y prestar atención sobre cómo afectan a nuestro organismo (Seligman, 1998, 2002). El pensamiento positivo tiene un gran poder terapéutico y es capaz de invertir el curso de una dolencia. El pensamiento positivo es un gran medicamento de efectos farmacológicos contrastados. Diversas enfermedades como la fibromialgia o la enfermedad de células falciformes (sickle cell), y en pacientes hospitalizados en general, han demostrado una relación negativa entre dolor y pensamiento positivo. Las ideas positivas incrementan el umbral de dolor, quizás

debido al efecto analgésico y, probablemente, por la liberación de opiáceos endógenos, asociados al modo de pensar en positivo. En general, las personas con un pensamiento más entusiasta responden ante situaciones de estrés con respuestas de inmunocompetencia, es decir, con una mayor actividad de las células NK (natural killers). **El pensamiento positivo, además, se corresponde con un mejor estado de ánimo, una mayor actividad citotóxica de células NK, y un mayor número de células T colaboradoras.**

El pensamiento positivo se sustenta en fortalezas y valores como la amabilidad, el amor, la curiosidad, la creatividad, el amor por el aprendizaje, la apreciación de la belleza, la gratitud, el entusiasmo, la valentía, la honestidad, la perseverancia y la religiosidad/espiritualidad. Y así, los programas de prevención que promueven un pensamiento más optimista a través de estrategias cognitivas y conductuales hacen menos probable la depresión (Seligman, 2002). En definitiva, un modo vivencial, especialmente diseñado para descubrir el valor intrínseco del pensamiento positivo, de la felicidad y del hecho “ser feliz”, como soporte fundamental de la salud y del bienestar emocional. Aproximadamente, el 90% de nuestra vida física y mental depende de nosotros y, en gran parte, la gestionamos con nuestros pensamientos, actitudes y estados anímicos. Nuestro estilo de pensamiento nos ayuda a explicar la formación de una gran cantidad de enfermedades psicosomáticas, derivadas incluso de un estrés imaginado, propiciado por pensamientos negativos: úlceras, alergias, infartos, impotencia sexual, etc. El caso del optimismo es especialmente relevante pues es una de las variables que se ha mostrado útil en relación con el cáncer y otras enfermedades graves. Los resultados han demostrado consistentemente la relación entre el pensamiento positivo y la mayor resistencia a los efectos psicológicos y biológicos del estrés y las enfermedades. El pensamiento positivo activa conductas prosociales o de servicio a los demás y aumenta el sentido de la propia valía personal y de la autoestima. Así, por ejemplo, las actividades de voluntariado organizadas, los sencillos actos de amabilidad en la comunidad, seguidos de una reflexión sobre ellos, así como los actos de amabilidad que se realizan durante todo el día, aumentan inefablemente el nivel de felicidad y bienestar. **El pensamiento positivo, está asociado a estrategias de afrontamiento más activas** y a conductas eficaces de solución de problemas y autocuidado. Asimismo, ayuda en la construcción de una vida feliz, saludable, productiva y con significado. **La llave de las emociones positivas la tenemos nosotros.** Por eso, para nuestra salud es esencial buscar situaciones, escribir, escuchar música, leer, deporte, pasear, reír, jugar, descansar, conversar con amigos, amar, recuerdos de agradecimiento, etc., que te hagan sentir un gran bienestar. Así, por ejemplo, la gratitud aumenta la satisfacción con la vida, incrementa el optimismo y reduce la incidencia de los estados depresivos. “Pensar bien”, lo mejor que puedas, es la mejor medicina para combatir los pensamientos negativos que traen como respuesta emociones perjudiciales (rabia, odio, culpabilidad, rencor, etc) que perjudican seriamente nuestra salud y nuestro equilibrio emocional.

Si nos centramos en pensar y disfrutar de cada cosa que hagamos, si estamos en el presente, en el aquí y ahora, si nuestros recuerdos son positivos y alegres y si pensamos en el futuro en términos positivos,

lo más probable es que podamos disfrutar de la vida, de la salud y de la felicidad. Para ello, hay que conseguir placeres interiores que no dependen de estímulos externos o de otras personas: disfrutar de un buen libro, oler un clavel, contemplar el cielo azul, contemplar una abeja libando el néctar de las flores, sumergirnos en la paz de una noche estrellada, disfrutar del silencio y de la armonía de la naturaleza, conversar y cultivar la amistad. Y continúa expresando el Dr. Rodríguez, “*me doy cuenta de que mi personalidad ha cambiado radicalmente y que estoy envuelto en la tormenta del “**burnout huracanado**” y que no encuentro la calma y la paz*” (Xiac y cols., 2019). “*Por el contrario, **una marea de pensamientos negativos**, uno tras otro, asolan mi mente y despiertan una ansiedad y/o angustia insoportable*”. Además, **cada pensamiento llega a impactar en las células** y, ciertamente, genera una emoción y cada emoción (o sentimiento), moviliza un circuito hormonal que tendrá proyección en los trillones de células que forman un organismo. Consecuentemente a este gran impacto emocional, se instala una actitud negativa de consecuencias insospechadas para la salud del médico y, por supuesto, para la praxis clínica habitual. Es la impotencia, el desamparo y la desolación. Necesitamos mucha atención, recuperación emocional y ayuda psicológica para conseguir la normalidad y la salud integral.

***¡Y lo vamos a conseguir!***



## 8

## DESCONEXIÓN MENTAL Y LA DRA. ELISA: NECESIDAD TERAPÉUTICA DEL MÉDICO



**Lo más difícil no es convivir, es comprender a los otros.**

**Dijo el protagonista del “Ensayo sobre la ceguera”**

*José Saramago (1922-2010), escritor portugués, Premio Nobel de Literatura en 1998.*

**La vida no es más que la continua maravilla de existir.**

*Rabindranath Tagore (1861-1941), poeta bengalí, Premio Nobel de Literatura en 1913.*

**El hombre no se destruye por sufrir; el hombre se destruye por sufrir sin ningún sentido.**

*Viktor Frankl (1905-1997), médico y filósofo austriaco; sobrevivió desde 1942 hasta 1945 en varios campos de concentración nazis, incluidos Auschwitz y Dachau.*



Necesitamos desconectar. Frente a los desafíos, conflictos y problemas cotidianos derivados del terremoto psicológico de la covid-19, todo lo que podemos hacer, **es aprender a aceptarnos y valorarnos más.** No ha sido poco, jornadas extenuantes, carreras por el hospital, control de indicadores, ayudar a los compañeros, olvidar el reloj, no dormir, comer algo improvisado o incluso, contagiarnos no sólo nosotros, sino también nuestra familia. De hecho, la Dra. Elisa, cruza los dedos para que su marido intubado en la UCI pueda superar la terrible infección del coronavirus. **La desconexión mental es uno de los objetivos terapéuticos esenciales para médicos alcanzados por la explosión volcánica de la covid-19.** En cualquier momento de la vida diaria, en el trabajo, en el sofá, en el momento de conciliación del inicio del sueño, a la hora del almuerzo, paseando vuelven aparecer las imágenes traumáticas con toda su intensidad (caras, mascarillas, respiradores, dolor, sufrimiento, muerte, EPIS, sonido de las ambulancias, etc.). Todo ello se agolpa en nuestra conciencia y nos impide descansar y conciliar el sueño. Es la tremenda **“rumiación obsesiva”** que dificulta conciliar el sueño y alcanzar niveles de homeostasis fisiológica. De ahí, la importancia de poder desconectar, de salir de esa jungla de pensamientos e imágenes saturadas de dolor y sufrimiento. Sin embargo, después de la tormenta perfecta de la covid-19, surge el optimismo y la esperanza con todas sus fuerzas, al igual que el Ave Fénix. Para salir del ojo del huracán, es muy importante, esta técnica que comentamos a continuación y que se denomina *el arte de utilizar la cabeza*.

En el síndrome del *“burnout huracanado”*, se genera un circuito de retroalimentación negativo entre la mente y el cuerpo. Se trata de motivar y estimular al médico, **desbloquearle mentalmente y buscar respuestas en el interior de cada uno.** Para romper el circuito (monólogo interior negativo), es necesario cambiar los pensamientos, las respuestas físicas que disparan la situación de “alarma”. La

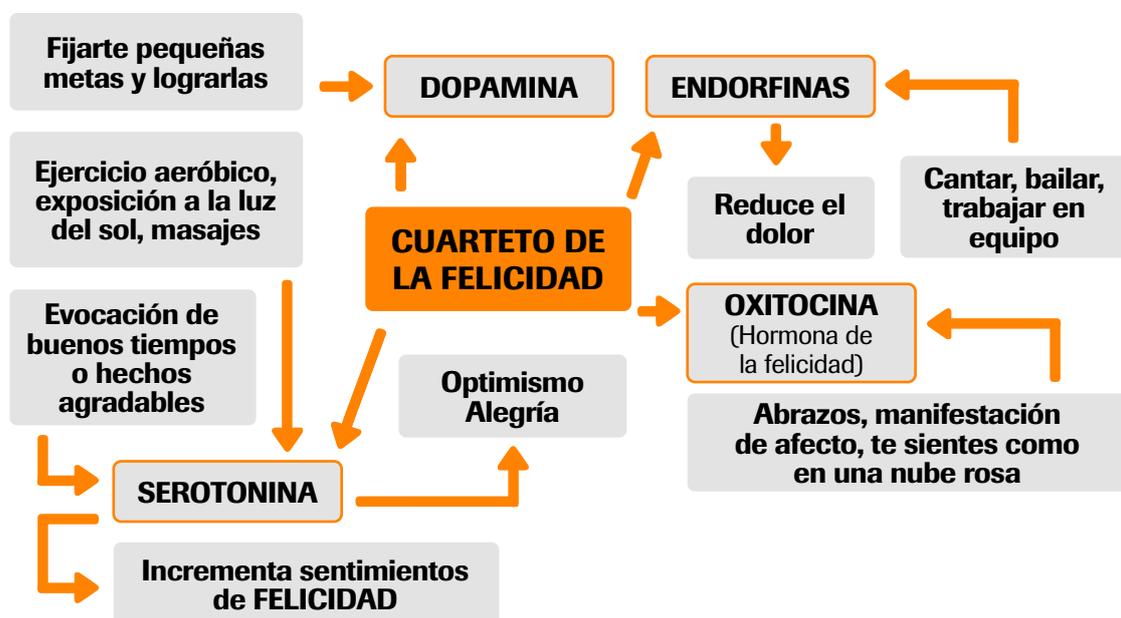
intervención cognitiva del “*burnout huracanado*”, es el **ARTE DE UTILIZAR LA CABEZA**, con el fin de afrontar mejor los problemas, disminuyendo los pensamientos negativos y las emociones dolorosas que abocan finalmente en el “*burnout huracanado*”. Es necesario, en este sentido, superar el **monólogo interior negativo**. Cuántas veces te has sumido en pensamientos del tipo: “*¿cómo pude tratar a aquél familiar de aquella forma? ¿Por qué no tenemos un tratamiento eficaz para la covid-19? ¡Qué estúpido soy! ¡Yo no puedo continuar así! ¡Esto no tiene solución! ¡Estoy decepcionado!*” El funcionamiento mental de este monólogo interior negativo supone pérdida de confianza, pérdida de autoestima, aumento de la ansiedad y pérdida de entusiasmo a la hora de hacer las tareas médicas y asistenciales correctamente.

Y esto, curiosamente, también sucede en la ciencia. Así, por ejemplo, la bioquímica Katalin Karikó, que escapó del bloque soviético y se enfrentó a la comunidad científica en la Universidad de Pensilvania, tuvo que aparcar su investigación sobre el ARN mensajero. La Dra. Karikó estuvo a punto de abandonar la universidad y su carrera científica, hasta que casualmente, conoció al inmunólogo Drew Weissman, uno de los investigadores más relevantes de la vacuna contra el VIH. Decidieron trabajar juntos y desarrollar una solución que permitía que el sistema inmunológico no reconociera el ARN sintético. Después de casi cuarenta años de trabajos, sobreponiéndose al fracaso, al ostracismo y al desinterés de sus propios compañeros, la investigadora húngara se siente inmensamente feliz de haber contribuido a la síntesis de la vacuna contra el coronavirus, de evitar tanto sufrimiento humano. “**En unos meses, celebraré plenamente la inyección contra el desaliento. Me gusta contribuir a recuperar la felicidad de la humanidad**”, dice la científica Katalin Karikó. La pandemia de covid-19 es una crisis mundial y sólo la resolveremos mediante la cooperación de todos. No olvidemos que en México se han reportado 2.259 defunciones confirmadas en personal de salud y el 48% han sido médicos.

**Ante este “megaestrés”, la inteligencia emocional tiene que funcionar como un eficaz antídoto.** Un soporte esencial de la inteligencia emocional es el optimismo (Seligman, 1998, 2002). Una fórmula terapéutica eficaz para alcanzar la felicidad y combatir contra la covid-19, es el optimismo. Una inmensa fábrica de generar pensamientos positivos que controlan la ansiedad y la depresión y que practica magistralmente la Dra. Elisa. “*Si quieres ser feliz*”, sentencia la Dra. Elisa, “*una fórmula magistral es la siguiente: una carcajada, provoca la secreción de adrenalina (vinculada a la creatividad y a la imaginación), dopamina (estimula la agilidad mental) y serotonina (efectos calmantes)*”. Y es, precisamente, **la inundación de endorfinas en el cerebro**, lo que se traduce en un estado emocional placentero. Su acción disminuye la sintomatología depresiva, modera la tensión arterial, refuerza el sistema inmune, rebaja la aparición de los síntomas de ansiedad y ayuda especialmente a la desconexión mental fuertemente parasitada por el tema monolítico de la covid-19. En este sentido, esta reflexión es importante: “*no temas convertir la vida en juego, despertar tu lado más libre y positivo; la vida es un regalo, y no una lucha; rescata tu capacidad de disfrutar, de sonreír y de creer en lo imposible*”. Incluso, después de la pandemia. *¡Esto aún vive en ti, solo lo has olvidado!*

Incluso, en enfermedades graves, como el cáncer de mama, se ha comprobado que las mujeres optimistas que se enfrentan a las adversidades con fuerza y espíritu de superación presentan menores niveles de angustia, menos recidivas y más porcentaje de supervivencia que las enfermas pesimistas. Sin duda, **las emociones positivas que integran el optimismo** de una persona le protegen contra la enfermedad, el dolor y el distrés (Goleman, 1998). Ciertamente, la actitud positiva, facilita la secreción de endorfinas que, en realidad, son las hormonas de la felicidad (Figura 24). Lo mismo ocurre con el sentido del humor que es necesario recuperar y potenciar. **Con el humor, el cerebro obtiene una «recompensa» a través de la liberación de dopamina**, una hormona que genera sensación de regocijo que se termina somatizando en una carcajada que, a su vez, fortalece el corazón y genera respuestas somáticas saludables.

### El cuarteto de la felicidad



**Figura 24.** El cuarteto de la felicidad; una filosofía para conseguir el bienestar y la felicidad que se obtiene en parte a partir de la evocación de buenos tiempos y de vivencias agradables.

**La risa significa alegría y felicidad universalmente** y en todas las épocas, por ello, es un medicamento altamente eficaz frente a la desolación de la covid-19. Como dice el gran escritor Pablo Neruda, *“queda prohibido no sonreír a los problemas, ni luchar por lo que quieres, abandonarlo todo por el miedo, no convertir en realidad tus sueños”*. Así, pues, los compañeros que nos hacen reír nos hacen felices no tanto porque nos hacen pasar un buen rato, sino porque en el fondo, cuando nos reímos, aunque las cosas estén muy negras como ha sucedido con la covid-19, **todo se relativiza un poco** y eso nos fortalece mucho emocionalmente (Seligman, 1998). Tenemos que conseguir ser una **persona medicina**; que tenga sentido del humor, sea chistosa, siempre con algo bueno que decirte y cuando se va te deja contento, ve la felicidad en las cosas mas normales y que disfruta de todo. *iQué asco de hospital! iMe gustaría abandonar este barco! iUno se encuentra tan sólo! iYa no tengo ilusión acerca de nada! iMe da exactamente igual un enfermo que otro! iNo sé qué hacer! iTanto luchar para morir en la orilla! iTantos*

*pacientes se han ido! ¿Dónde está la verdadera fortaleza de la sanidad?, etc.”), **están relacionadas con un mayor grado de vulnerabilidad** para la aparición de enfermedades psicosomáticas (catarro común, angustia, crisis de ansiedad, crisis de pánico, trastornos gastrointestinales, cefaleas, dolores de espalda, dolores musculares, reumatismo psicógeno, psoriasis, dermatitis, afecciones urogenitales, etc.). La Dra. Elisa, una médica de medicina interna, reflexiona ante el ataque psicológico explosivo: **“¡estoy sola, necesito ayuda!”** Y añade, “*el dolor me supera, no sé cómo sortear el trabajo y las necesidades imperiosas, con montañas de sufrimiento y tanta desolación. ¿Qué nos va a pasar? Es imprescindible considerar y potenciar las necesidades afectivas del médico aislado como Robinson Crusoe en la lucha titánica frente al covid-19.*”*

Continúa la Dra. Elisa, “*sin duda, **el miedo que siento es la emoción más profunda y paralizante que existe**; sí, ya sé que hay un miedo sano, la prudencia que nos impulsa a protegernos y a quedarnos en casa, pero lo mío, como muchos compañeros/as, **es un miedo tóxico y patológico**, que solo conduce a la histeria colectiva, a compras compulsivas, al insomnio, a una inmensa ansiedad e hiperactividad, al inconformismo, al nerviosismo, a la desesperación, a los pensamientos intrusivos negativos, a la angustia y al pánico; y todo ello, me destroza mentalmente. ¡He dejado de ser la misma persona! ¡He perdido mi felicidad y vitalidad rebosantes! **¿Qué me ha ocurrido?**”* Muchos interrogantes atenazan y producen un fuerte distrés psicológico y emocional. Ante tanta actividad mental, tanto estado de alerta, tanta preocupación, tanta ansiedad y tanto miedo, **necesitamos desconectar**. No es necesariamente unas vacaciones. Es tratar de desactivar un estado mental muy agitado y apresado por la explosión volcánica de la covid-19.

En efecto, todo ha cambiado, el estilo de vida, el mundo afectivo, el mundo de las emociones, el color de las emociones y de los sentimientos, los proyectos vitales (fulminados), las ilusiones, las expectativas e, incluso, la carrera profesional. El cerebro no descansa buscando identidades, comportamientos, hábitos perdidos, antiguas redes de comunicación, seguridad y satisfacción personal. **“¡Y no las encuentra!”** Reflexiona el Dr. Rodríguez, **“nos llevará mucho tiempo rehacer nuestra vida y curar tantas lesiones, especialmente, las heridas emocionales”**. Por todo ello, será necesario encontrar nuevos horizontes de satisfacción vital, que nos permitan recuperar la seguridad, la certidumbre, la alegría, el bienestar, la ilusión, los hábitos saludables, la paz y la tranquilidad (Figura 25). ¡Y lo vamos a intentar con todas nuestras fuerzas! **¡Sin duda es posible! Más que nunca, es imprescindible y necesario desconectar**, aprender a descativar nuestro cerebro de tanto producto tóxico, de tantas emociones negativas. Es factible encontrarnos con un proyecto vital saludable. De ahí, la ayuda que vamos a encontrar en este manual. En cualquier caso, la perspectiva psicoterapéutica, con médicos atrapados por la telaraña de la covid-19, tiene que ser integral. Por un lado, **hay que tratar de moderar la conducta inadaptativa** y, por otro, no descuidar las necesidades psicológicas de la familia. Asimismo, las estrategias de afrontamiento están especialmente indicadas con el fin de reforzar el **“locus de control”** del médico. El objetivo terapéutico en la lucha contra la covid-19 **es conseguir un espíritu**

**de lucha** (actitud combativa). No solamente puede disminuir significativamente el dolor, sino también aumenta la supervivencia del individuo. La esperanza es esencial, es lo que hace que sigas respirando, aún cuando la presión de la vida te está asfixiando, por eso, ¡abrázala!

### Hábitos para generar serotonina y felicidad



**Figura 25.** Hábitos para generar felicidad y posibilitar la secreción de serotonina.

Por ello, es necesario potenciar y desarrollar una estrategia cognitiva relevante: se trata de aprender a sustituir los pensamientos que acompañan a la sensación de dolor por otros nuevos que supongan una **“reinterpretación más positiva de la experiencia traumática”**. La estrategia cognitiva relevante apoya la idea de que el dolor del médico atrapado por la covid-19 puede ser neutralizado, **“sustituyendo pensamientos”** generalmente muy negativos, catastróficos y pesimistas como consecuencia del tsunami de la covid-19. En nuestra ayuda terapéutica integral para el médico, el fin último es conseguir una armonía total entre el organismo y el medio. La plena realización y concentración en las tareas, por diminutas que éstas sean, nos llevan por el camino de la felicidad. A menudo somos incapaces de apreciar o percibir lo que nos rodea y no atribuimos ningún significado a nuestras actividades o tareas. **Si empezamos a sentir, valorar, disfrutar y fijarnos en los pequeños detalles, al final del día, podremos comprobar como nuestro estado anímico mejora. Esa conciencia del momento** (escuchar música, sentarse frente al mar, contemplar una noche estrellada, escrutar un campo de flores, disfrutar del olor a pan, sentarse al lado de un lago, contemplar un pájaro o percibir un paisaje otoñal), sin importar el tipo de actividad, es esencial para generar un estado psicológico de equilibrio, serenidad, satisfacción y felicidad. **La conciencia del momento** es un fármaco poderoso que permite la desconexión mental y evita el consumo exacerbado de calmantes, ansiolíticos, tranquilizantes, antiálgicos y somníferos.

La Dra. Elisa y el D. Rodríguez utilizan todo su arsenal terapéutico para desconectar focalizando su atención y concentración. ¿Qué decir de tantas plantas y flores? ¿Y qué sentir de tantos colores? Hay pequeñas flores de colores muy vivos, púrpura, violeta, rojo, blanco, amarillo, anaranjado, azul. La Dra. Elisa, disfruta del color y del olor de los claveles de su jardín. Huele profundamente su aroma mientras se concentra en el color de sus pétalos. Sigue sin prisas. Estamos disfrutando de esta inmensa alfombra

de colores, olores y flores (margaritas, sombrillas, narcisos, tulipanes, lavanda, cardo azul, girasoles, dientes de león, tomillo trébol blanco, valeriana, gordolobo, verónica, amapola, etc.). Contempla ese maravilloso cuadro y disfruta del paseo. Un inmenso paisaje de jardines coloridos, de suaves y finos perfumes. Todo muy relajante. Es hora de ser feliz, ¡ya! Es el momento de proyectar alegría y optimismo, de irradiar felicidad. Acostúmbrate a utilizar en tu lenguaje palabras agradables, optimistas, amables, cariñosas. **¡VIVIRÁS CON MÁS ALEGRÍA!**

*“Hay que prepararse para el peor escenario, con la convicción de que aún en las circunstancias más difíciles se puede **hacer algo y que hacer algo** siempre es mejor que no hacer nada”,* sugiere la Dra. Elisa. Quienes solo se preparan para escenarios floridos y felices se hunden ante la primera adversidad y renuncian a la acción. Quienes, por el contrario, suponen el peor escenario como una fatalidad inevitable jamás confían en que su acción pueda cambiar las cosas (Albert Camus, La peste). **De ahí la importancia de una actitud positiva y optimista.** *“¡Saldré incólume mañana de la trinchera del horror!”* El ataque psicológico explosivo produce una ignición explosiva de miedo, ansiedad, hiperactividad, hipotimia, distimia y depresión. **La Dra. Elisa desea desactivar y desconectar su mente de tantos pensamientos obsesivos** y de tantas emociones tóxicas que le impiden trabajar eficazmente y ser feliz. Nos vamos a apoyar en un fármaco muy poderoso: **la palabra es una forma de energía vital.** Cuando la Dra. Elisa dice, *“¡Qué mañana más maravillosa!”*, se dice a sí misma **palabras estimulantes y positivas.** Entonces, se producen cambios en los circuitos cerebrales observables mediante exploración con tomografía de emisión de positrones. Además, la Dra. Elisa después de su tarea extenuante, piensa y dice: *“¡La situación está mucho mejor! ¡Por fin, los tratamientos comienzan a funcionar! ¡Tenemos un equipo de trabajo maravilloso! ¡Todos los profesionales sanitarios nos están ayudando al máximo! ¡He aprendido más en estos días que en toda la carrera! ¡No creía que lo iba a soportar! ¡Aquí estoy, otro día más, con ganas de ayudar a mis pacientes! ¡Qué espectáculo de la naturaleza! ¡Qué día más maravilloso! ¡Esto lo vamos a superar! ¡Ya hemos salido de situaciones muy críticas! ¡Este tsunami no me va a vencer! ¡Voy a recuperar toda mi energía mental!”*

**La Dra. Elisa se dice a sí misma palabras estimulantes y positivas,** una forma de terapia integral, que produce cambios en los circuitos cerebrales observables mediante exploración con tomografía de emisión de positrones. Frente al giro digital (*big data*), en el que nos ha sumergido la pandemia y que ejerce un control remoto de nuestra salud, educación y relaciones personales, es necesario redescubrir el auténtico valor de las relaciones y los valores humanos (amistad, humanidad, altruismo, afectividad, generosidad, agradecimiento, compasión, empatía), secuestrados por esta catástrofe de la covid-19, ¡no podríamos vivir sin ellos! **Conversar agradablemente es una auténtica terapia integral: es insuflar endorfinas al cerebro prefrontal** que actúan como un potente hipnótico. Además, en medio de esta ciénaga de miedo y claudicación, nos queda la esperanza: **“Sin esperanza, no hay vida”.** Una conversación agradable con buenos amigos es, tal vez, la mejor forma de conseguir la desconexión mental y forma parte de la terapia integral.

Todo el mundo tiene sus propias estrategias para “desconectar”. Y cualquiera de ellas es válida terapéuticamente. La lista se nos hace interminable: cine, música, playa, campo, bricolaje, compras, pintar, pasear, cocinar, escribir, leer, descansar, contemplar, bailar, jugar, viajar, etc. Sin embargo, aquí vamos a sugerir algunas estrategias terapéuticas para combatir el **“estrés volcánico” de la covid-19**. Para conseguir la desconexión mental, podemos activar **el proceso mental de relativizar**. Frente a la propia vida y a las personas queridas que nos rodean, todo lo demás es relativo (Lazarus, 1986). **Ser capaces de VALORAR y sobre todo de DISFRUTAR de lo que tenemos** (¡qué no es poco!). Valorar las pequeñas cosas (el trino de los pájaros, ese momento de pleno descanso echado en el prado) y disfrutarlas. **¡DESCÚBRELAS!** Esas pequeñas cosas son las grandes cosas de la vida y saber disfrutarlas es uno de los grandes secretos del arte de vivir. Como dijo John Milton, *“solo profundizando en nosotros mismos, podemos acceder a recuperar el paraíso perdido, es decir, la felicidad”*. Ciertamente, el paraíso perdido está en uno mismo. Se trata de buscarlo, encontrarlo a través de la reflexión y la introspección y, a partir de ahí, hallar los lugares donde fuimos felices, tal vez en las imágenes coloreadas de una acuarela perdida en el desván que derrama mucha felicidad. Por otro lado, practicar la atención plena es fundamental y vamos a insistir mucho en esta técnica y en su aprendizaje. **Las personas que gestionan mal un nivel alto de arousal** se empeñan en satisfacer esa sensación de ahogo controlando más aún. Algo que les mete en un *feedback* de impotencia e indefensión. Por eso es tan importante saber desconectar y parar nuestra mente (Seligman, 2002). Para la Dra. Elisa, las vacaciones es uno de los mejores momentos para familiarizarse con esta técnica tan útil y eficaz. A través de esta técnica, aprendemos a desconectar nuestro cerebro de aquellos pensamientos destructivos que más nos perjudican y atenazan. Aunque en realidad, más que desconectar, **se trata de centrarnos en el presente restando la presencia de otro tipo de pensamientos más recurrentes.**

**A través de la atención plena** se observan los pensamientos tóxicos, sin embargo, no los juzgamos para evitar cualquier daño. En realidad, la contemplación tranquila y atenta de cualquier actividad por simple que sea es suficiente para conseguir desenchufar el cerebro. La Dra. Elisa sabe desconectar, incluso pasando la aspiradora o leyendo la última novela de su autor preferido. Pero realmente, la **Dra. Elisa consigue desconectar mentalmente contemplando las rosas de su jardín y oliendo profundamente su perfume**. Disfruta de su color, de su forma, de su contenido, de sus combinaciones y de la obra maravillosa que es una rosa. La rosa es la reina de las flores en aromaterapia. Además, la rosa es un símbolo universal que nos habla de belleza, alegría, amor, energía femenina y pasión. Estos tres conceptos están vinculados al cuerpo, a la mente y al espíritu en un todo holístico ¿Qué consigue la Dra. Elisa con sus rosas? A nivel emocional, el aceite esencial de rosa tiene propiedades relajantes y calmantes que nos permite gestionar los episodios de ansiedad, el cansancio nervioso y el estrés. Le ayuda recuperar el equilibrio emocional. **Además, el masaje terapéutico profesional potenciado con el aroma a rosas alivia la tensión nerviosa** y mejora visiblemente el estado de ánimo. Por lo tanto, serían muy deseables este tipo de masajes. Ciertamente, el aceite de rosa constituye un apoyo femenino en la normalización y el equilibrio del sistema hormonal, y en la reducción de las molestias

emocionales tóxicas acumuladas. Por otro lado, sus propiedades analgésicas alivian los dolores de cabeza, los dolores musculares y las molestias estomacales, además de favorecer el sistema circulatorio y linfático. Asimismo, el aceite de rosa estimula el espíritu de la feminidad: la rosa es el símbolo por excelencia de la energía femenina debido a su sensualidad. Al mismo tiempo, no hay que olvidar que el aceite esencial de rosa es un estimulante natural que permite recuperar y potenciar la libido en momentos de mayor decaimiento y poca vitalidad (anergia), como sucede en síndrome postcovid.

**Después de tanto estrés, dolor, preocupación y sufrimiento, necesitamos cuidar la mente,** barrer las emociones negativas, neutralizar las obsesiones y diluir la niebla cerebral de la preocupación. El objetivo es desenchufar, desactivar y desconectar. **Disociarse significa desconectar** la mente del cuerpo, reducir la capacidad reflexiva durante un momento y dirigirse hacia algún lugar donde la imaginación nos lleve (el mar, la playa, el jardín, los pájaros, el lago, una pradera, una montaña nevada, el sonido de los grillos, etc.). Desconectar debe ser una experiencia cotidiana. No hay que esperar a las vacaciones para conseguirlo. Debemos hacerlo todos los días de diez a quince minutos como una estrategia terapéuticamente saludable. Incluso, lo podemos hacer durante el trabajo. Sin duda, va a mejorar nuestra respuesta frente a los pacientes y los familiares. **Estar distraído,** alejado de la realidad, ajeno a lo que está pasando durante un momento es un fármaco tranquilizante que favorece unos momentos de descanso para la mente pensante.

Es algo así como **“estar en Babia”**. La Dra. Elisa realiza escapadas breves, desconecta, se desenchufa y consigue esa calma mental y cerebral. Para la Dra. Elisa, **la experiencia más positiva** de estas disociaciones es la experiencia mental de **FLOW**. En esa experiencia mental, la conexión entre nosotros mismos y lo que estamos haciendo es tan fuerte que el entorno pasa a un segundo plano y el tiempo se desliza sin darnos cuenta. Es precisamente lo que hace la Dra. Elisa contemplando las rosas de su jardín o la última puesta de sol, sentada en el porche de su casa. Para la Dra. Elisa, el tiempo le pasa raudo y veloz. **Esta embelesada, está desconectada.** Ha sido capaz de neutralizar los múltiples agentes estresantes que ha vivido en el hospital, en la planta de la covid-19. Ahora le toca descansar. ¿Recuerdas alguna ocasión en la que estabas tan embelesado en tu conversación que después de una hora pensabas que habían pasado sólo unos minutos? Eso es lo que sucede cuando se activa ese proceso mental de **FLOW**. Seguramente la clave terapéutica para encontrar la desconexión mental radica en hacer aquello que queremos (contemplar las flores de la buganvilla) de la mejor manera posible y hasta donde nuestras capacidades nos permitan. **La concentración sobre la tarea actual es esencial.** Nos olvidamos de quiénes somos. **La percepción del tiempo desaparece, el tiempo deja de ser tiempo porque no pensamos que exista el tiempo.** El tiempo pasa volando y ahí consigue la plena desconexión. La persona desconecta del mundo real y de su cotidianidad. **La Dra. Elisa, aprende a disfrutar de las experiencias inmediatas** y el resultado es la desactivación de los procesos de ansiedad y/o angustia. Así, contempla fijamente una rosa en su forma, en su olor, en su color, en su percepción, en su precisión, en su maravilla y en su centración. Algo que era monótono

y rutinario, ahora adquiere plenamente sentido y nos llena de vitalidad, deleite y felicidad. Dado que también es íntimamente gratificante, cuanto más se practica, más se busca repetir estas experiencias, lo que ayuda a llevar a una vida plenamente comprometida y feliz.

Cuando estás en *FLOW* tu concentración es máxima, no piensas en nada irrelevante, no dejas hueco a los problemas y la sensación de tiempo se pierde. **Se trata de un estado de experiencia óptima.** En momentos, uno se siente poseído por un profundo sentimiento de gozo creativo, momentos de concentración activa, de absorción plena que nos alejan de las tenazas de la angustia de la covid-19. *“Cuando estás fluyendo lo que realizas es gratificante por sí mismo, no lo haces para alcanzar otra cosa o adquirir algo más. La actividad que te permite “fluir” es un fin en sí misma, por eso es fácil meterse de lleno en la tarea y que éstaacapare tu atención, porque es reconfortante por sí misma; no piensas en sus consecuencias. VIVES ESA EXPERIENCIA CON TODA INTENSIDAD”,* sentencia la Dra. Elisa. Las personas que practican el *FLOW*, **dicen olvidarse de sus preocupaciones porque la intensidad de la experiencia imposibilita cavilar acerca del pasado o del futuro.** Una oportunidad para liberarse de la alta tensión psíquica y abandonar el campo de minas de preocupaciones y obsesiones, asociadas al “estrés volcánico” de la covid-19. La Dra. Uriarte, se pregunta, *“¿Quién cuida de los que cuidan?”* Se encuentra profundamente decepcionada con la gerencia hospitalaria; les habían prometido muchas cosas y no han conseguido nada de nada. Por el contrario, el “megaestrés” aumenta sin cesar como una gigantesca bola de nieve. *“Hay una sistemática violación de nuestros derechos, nos sentimos muy vulnerables, tenemos muchos problemas con el disfrute de las vacaciones y con los descansos devengados por las jornadas mastodónticas. Además, el trato en muchas ocasiones es inapropiado, carente de empatía. Soportamos jornadas terriblemente abrumadoras en esta quinta ola, con un estrés acumulado demoledor. ¡Vamos a estallar! Necesitamos un trato más humano, no somos héroes. En esta situación personal de alta tensión emocional, necesitamos practicar el FLOW. Una experiencia intrínsecamente gratificante”* (Csikszentmihalyi y Rathunde, 1993). La Dra. Elisa **dice que está aprendiendo a vivir.** Antes de la pandemia era una pieza de una enorme máquina de rutina y monotonía, una fábrica de hacer cosas sin disfrutarlas, conocerlas y sentir las. La Dra. Elisa es una entusiasta del violín. En la práctica de ese instrumento, **pierde la noción del tiempo**, dice que es su auténtico terapeuta. Por eso nos pregunta, *“¿conoces esa sensación de estar metida de lleno en una práctica que te encanta y perder la noción del tiempo? Si la has vivido, eres afortunado/a, y sabes lo que es FLUIR o el estado de FLOW”.*

La Dra. Elisa, dice que es sentirse en armonía y unidad con uno mismo. La contemplación de las rosas **“aquí y ahora”**, para la Dra. Elisa, le supone la desconexión mental del “estrés volcánico” de la covid-19 y la reducción de la intensidad de los síntomas del “megaestrés”. **Equilibra el sistema energético con sentimientos de compasión, cordialidad** y nos ayuda a desarrollar un sentimiento de amor por todo lo que nos rodea. El aceite de rosa serena las tensiones y desbloquea los conflictos internos, lo que nos proporciona una sensación de bienestar unida a la felicidad interior. Para la Dra. Elisa, la rosa aporta

seguridad estimulando la sabiduría femenina. La Dra. Elisa escucha la obra “Fragil perfume de las rosas” de Richard Clayderman y se queda anodada. Igualmente, le encanta escuchar música, especialmente las obras de Richard Clayderman: “Balada para Adelina”, “Carta a mi madre”, “El vals del recuerdo”, “Dolannes Melodie”, “Tema Di Love Story.” En fin, se trata de instaurar terapias integrales **vijando de nuevo con la mochila llena de ilusión, esperanza y felicidad**. Por ejemplo, la Dra. Elisa combate la soledad con sus bromas que amenizan la conversación cada rato, tiene anécdotas muy divertidas y una risa contagiosa en cualquier momento. **También lo hace desconectando con sus paseos en plena naturaleza**, disfrutando paradójicamente de la soledad del bosque, enfrentada tan solo a la suave brisa que siente en las ramas de los árboles y escuchando el coro del canto de los pájaros. Ahí se enfrenta a sus sentimientos y recuerdos asociados a esos árboles, testigos de su ciclo vital. La Dra. Elisa practica **la desconexión adaptativa** que está bajo control voluntario y, además, promueve la integración psíquica, el bienestar emocional, el equilibrio fisiológico y la integridad del ser humano. La Dra. Elisa dice que la clave **es vivir con ilusión** y argumentos, mirando hacia adelante. Pasar las páginas azarosas, duras y frustrantes, aquellas que han frenado la marcha o nos han sacado de la pista de la felicidad. Sentirse a gusto con uno mismo/a, lo que nos facilita sentirnos bien con los demás y tener una paz interior hilvanada en un fuero interno de coherencia y de invención.

Por su parte, la Dra. Rodríguez, cuenta con un buen apoyo psicosocial y ello, le permite superar también el “megaestrés”. En efecto, **el apoyo social, actúa como amortiguador (buffer) del dolor que sufre el médico**, víctima del tsunami emocional de la covid-19. Se trata, por lo tanto, de generar respuestas afectivas con valoraciones positivas que repercuten en la salud y en la felicidad. Cualquier programa de intervención terapéutica dirigido a mejorar y/o cambiar el “autoconcepto” potencia el bienestar subjetivo, la satisfacción con uno mismo y la satisfacción con la vida. No obstante, los trastornos neuróticos (fobias, neurosis querulántica, fobia social, neurosis obsesiva), que han aumentado de forma exponencial con la covid-19, y los problemas psicosomáticos y/o psiquiátricos comienzan a hacer su aparición desmesurada, deteriorando muy seriamente la salud del médico. **La terapia integral consiste en conocerse bien a sí mismo, aceptarse tal como eres y aprender a ser uno mismo**. Es pues, en uno mismo/a en quien se deberán encontrar las fuerzas para aprender a tener una estrategia terapéutica frente al shock emocional de la covid-19. La Dra. Elisa, tiene este pensamiento: *“me maravillo de cosas que a nadie asombran, por ejemplo, de que a la noche le suceda el día; soy de las que siempre se despierta con buen humor; me alegra el olor a café, el cielo azul o gris, los árboles con sus hojas verdes o desnudos; me gusta enamorarme todos los días; me gusta la lluvia o el sol”*.

Por otro lado, la Dra. Rodríguez, me sigue hablando tranquilamente: *“las personas deben saber que no podemos contar siempre con los demás. Hay que ir hacia la gente, porque normalmente la gente no viene hacia tí”*. Como mínimo hay que esforzarse: quedarse lloriqueando no va a solucionar nada! Para luchar contra la covid-19, hay que mantener un deseo. Los deseos son como las mariposas, luminosos, hermosos y volátiles... **No desear es claudicar. El deseo es el motor de la vida**. A pesar de todo,

la Dra. Rodríguez tiene un espíritu alegre e imperturbable, disfruta de cada momento de su vida sin reparar si ayer fue mejor que hoy, controla no ser arrastrada por las garras de la covid-19, evita la disconformidad que lo único que hace es arrugarnos más el espíritu, y resalta la sonrisa al más mínimo gesto de amor. También reflexiona la Dra. Elisa, “vivimos el tsunami del cambio; por eso, **tenemos que relativizar todo lo que nos ocurre. ¡Estamos vivos!**” Una fórmula práctica para neutralizar el “estrés volcánico”. Con la proximidad de la vacunación, el virus empieza a perder una batalla que te recuerda no sólo tu fragilidad, sino también nuestra insignificancia, **¡y afortunadamente surge la esperanza!**

Como dice ella, me relajo dándome baños de bosque, como hacen los japoneses: recojo leña, piñas, frutos del bosque, castañas, setas, abrazo a los árboles. **Su armonía con la naturaleza le impide conocer el drama de la soledad que a tantas personas afecta, especialmente, en la ciudad.** Degusta la vida de continuo prestando atención a todos los detalles imprescindibles, convirtiendo así cada momento del día en un **brindis por la existencia**, en una experiencia única, en una delicia. También se permite sentir tristeza, dolor, rabia y frustración. Hay muchos motivos para ello después de tanto sufrimiento y dolor en la trinchera de la muerte. Naturalmente, la Dra. Elisa también tiene días negros que quisiera olvidar, pasa por malas rachas, enfados monumentales, crisis de ansiedad, llora, grita y dice palabrotas. Frente al “megaestrés” de la covid-19, ha adoptado una decisión terapéutica e inteligente: **afrentamiento positivo**. Una actividad mental vinculada a una generosa secreción de endorfinas y, por lo tanto, una generación importante de emociones positivas, entre las que cabe destacar la alegría, la vitalidad, el entusiasmo, el espíritu de superación y la felicidad.

Este estilo de pensamiento se relaciona con la secreción de dopamina, uno de los mensajeros alegres que, junto con la serotonina y la norepinefrina, generan bienestar a raudales y ayudan a recuperar el equilibrio emocional (alegría, entusiasmo y felicidad). Sin embargo, un estrés gigantesco como el que hemos sufrido produce una inhibición de la dopamina y, entonces, las personas **perdemos nuestro anestésico natural** (sufrimos más; tenemos más dolores, sentimos más angustia y más impotencia). **Además, la falta de dopamina produce déficit de atención.** Por supuesto, la autoestima también está por los suelos. En esas circunstancias, muchos médicos atrapados por los tentáculos de la covid-19, se sienten poco valorados, poco respetados y nada competentes (Ibáñez-Vizoso y cols., 2020). Dice la Dra. Elisa, “es una sensación profunda que te impide avanzar en la vida”. Sin embargo, tal como expresan los propios facultativos, entrar en el hospital cada día o en un centro de salud a “luchar” contra la enfermedad es un acto de **AMOR**, el amor más puro que existe, el que lo entrega todo sin esperar nada a cambio.

Posiblemente, es una visión totalmente trasnochada, pero también es cierto que muchos médicos piensan así y se sienten satisfechos y orgullosos de una profesión que busca la salud, el bienestar y la felicidad. Sin embargo, los mensajeros positivos (pensamientos positivos y optimistas), se relacionan con los **péptidos opioides endógenos** que funcionan como neurotransmisores y, en general, producen efectos terapéuticos muy saludables, calman el dolor ante un traumatismo y ante una inflamación

extrema. Sus consecuencias son muy parecidas a las producidas por la morfina. **También fortalecen el sistema inmune y son responsables inequívocamente, de nuestra calidad de vida.** Una calidad de vida maltrecha en nuestros médicos que combaten con toda su fuerza y energía el “estrés volcánico” de la covid-19. **Ante esta pérdida masiva de endorfinas como consecuencia de su inhibición por el “estrés volcánico” sufrido,** tenemos que recuperar los niveles perdidos (“cargar las pilas”). Se trata de una terapia integral para conseguir el equilibrio de nuestro funcionamiento mental. Simplemente, la Dra. Elisa **vive su vida con una actitud basal de superación,** optimismo, aprendizaje y búsqueda del bienestar. El Premio Nobel de Literatura José Saramago, escribía con mucha sabiduría **“la alegría sola no es nada”.** **¡Ayudemos a buscar la felicidad del médico!** Vivir la plenitud del momento **(¡ESA ES LA CLAVE!),** libre de negatividad, de juicios de valor, de preocupaciones por el pasado o por el futuro, es recorrer el camino hacia la felicidad.



## 9

## UN FÁRMACO IDEAL: *IMAGINASÍN,* LA IMAGINACIÓN VISUAL



**Por encima de todo, valoro la vida.**

Albert Camus (1913-1960), escritor, ensayista y filósofo francés,  
Premio Nobel de Literatura 1957.

**El cuerpo vaga por las montañas y el espíritu se libera.**

Hsu Hsia-Ko (siglo XVII), poeta chino.

**La fuerza del paisaje procede de nuestro interior.**

Galen Rowell (1924-2002), fotógrafo americano.



El virus ha dejado ya 236 millones de infectados, 5 millones de muertos y un retraso monumental de seguimientos, tratamientos y diagnósticos que han avivado graves problemas de morbimortalidad (Ibáñez-Vizoso y cols., 2020). De hecho, los casos de depresión mayor y trastornos de ansiedad, en el mundo, han aumentado un 28% y un 26% respectivamente, durante la pandemia. Estamos inundados de sobreinformación (¿habrá una sexta ola?), normas, avisos, prohibiciones, amenazas, inminencias, temores, cierres perimetrales, cancelaciones, toques de queda, sanciones, limitaciones, contranormas, restricciones y paradojas que nos resultan difíciles de comprender y asimilar, como resultado: confusión, inquietud y ansiedad. **Es el momento de una autoterapia mental.** Hay que cortar este aceleramiento desmedido de los ritmos de vida. ¿Sabes que puedes producir tus propias drogas sin tener que sembrar amapolas, marihuana, o comprar cocaína? El cerebro, movido por las emociones, produce sustancias químicas que hacen que la persona eleve su autoestima, experimente sensación de euforia, se sienta animada, alegre y vigorosa, sin necesidad de tomar, inyectarse o fumar nada. Estas sustancias que produce el cerebro, denominadas **hormonas endógenas**, se liberan en la corteza cerebral y se llaman **“drogas de la felicidad”**. En fin, **el secreto de la vida está en aprender a pensar de forma positiva.** Los pensamientos negativos son virus creadores de frustración, desdicha y enfermedad. Por eso, es muy importante adquirir la habilidad de entusiasmarse emocionalmente, lo que permite activar la energía mental y la vitalidad psíquica: un bello paisaje, una hermosa jornada, un paseo, una buena siesta, una conversación agradable, una llamada inesperada, un libro selecto... ¿Qué más necesitáis para ser feliz? **El sol de la vida resplandece desde dentro.** Hay que lograr la mejor versión de cada uno de nosotros: positiva, activa, saludable, generosa, solidaria, orgullosa, empática, afectiva, libre y feliz.

**La covid-19 ha extendido el pesimismo sin límites, despiadadamente.** Médicos alcanzados por la explosión volcánica de la covid-19, que afirman que nunca llegan a hacer realidad su sueño, que sus

problemas no tienen solución. **Escuchan continuamente la voz pesimista en su interior.** Dicen no vivir plenamente o no merecer el amor de los demás. No son quienes desean ser, se sienten solos y están asediados continuamente por los pensamientos negativos y traumáticos de la covid-19. Por ello, **son presa fácil para la depresión y la enfermedad.** Por debajo de estos mares de quebrantos, pérdidas, amarguras, soledad, incomprensiones y aguas procelosas de la covid-19, hay quienes creen con firmeza que también corren ríos de agua clara y transparente. Para defenderse del shock emocional del tsunami y del ataque psicológico explosivo, tenemos un fármaco ideal que es el **imagnasin.** Un tratamiento sencillo y muy interesante en base a la imaginación visual, es decir, sacar el mejor partido de una función cognitiva que aún sigue indemne. Naturalmente, **la imaginación visual** no tiene límites e implica un poder terapéutico sobresaliente como ansiolítico, antiálgico y relajante frente al “megaestrés”. **Tan sólo es necesario despertar y cultivar nuestra imaginación adormecida** (tal vez inutilizada) por un mundo frenético que impide disfrutar y utilizar estas propiedades terapéuticas. **¿Y qué podemos imaginar?** ¿Dónde está el **imagnasín**? ¿Dónde se vende? ¿Quién lo receta? ¿Tiene efectos secundarios? ¿Puede contrarrestar la tensión emocional que padecemos?

Se encuentra fácilmente en las múltiples actividades sencillas de la vida diaria: un campo lleno de amapolas, cantar en la ducha y sentir cada gota acariciando la piel, disfrutar de un café y una tostada con mantequilla y mermelada, sentir el olor a fresco de la mañana, disfrutar del cielo azul, contemplar la lluvia y las gotas con sus efectos en los charcos, encontrar algo extraordinario en el baúl de los recuerdos, oler el aroma del buen pan, escribir un poema, contemplar el vuelo de las gaviotas, escuchar el canto maravilloso y magistral de un malvís, observar las ranas tomando el sol en las hojas de los nenúfares, disfrutar de una conversación sin límites con un amigo, imaginar una excursión, un paseo por mi bosque preferido, contemplar el mar azul tranquilo y maravilloso, etc. **¡IMAGINAR!** Veamos a continuación, una práctica sencilla y eficaz para moderar la intensidad de la **“tormenta perfecta”** de la covid-19. La **imaginación visual** nos permite ubicarnos en un lugar muy apacible (la tranquilidad de un bosque, las arenas blancas de una playa, la cima de una montaña, una enorme pradera multicolor salpicada de amapolas y tulipanes, el cielo azul de una gran noche estrellada, el sol poniéndose y dejando paso a la noche, un paseo en la nieve con todo ese contexto de formas, de paisajes, de color blanco, de paz y de felicidad), lo cual nos facilita generar sensaciones agradables que contrarrestan, en gran medida, el “megaestrés”. **El “estrés volcánico” de la covid-19, está cargado de percepciones traumáticas, pensamientos e imágenes negativas** (Ibáñez-Vizoso y cols., 2020).

Sin embargo, los pensamientos y visualizaciones positivas (campo de margaritas), hacen que el cerebro, a su vez, responda con sustancias, como la serotonina que nos induce sentimientos positivos y refuerza nuestro bienestar subjetivo. **Piensa en algo que te haya sucedido hoy y por lo que estés muy agradecido.** ¿No encuentras nada? Hay muchas cosas por las que puedes sentir mucha gratitud. La más importante es seguir con vida. Valorar la vida para agradecer todo lo demás. Salir de un camino monótono y rutinario que nos conduce al estrés acumulativo. La salud mental y física y los efectos del

*imaginasín*, tienen que ver con la potenciación de nuestra conciencia. Soy mucho más consciente de este momento extraordinario que estoy viviendo. Mi vida tiene sentido, escribiendo, pensando, ayudando. Ahí, está el efecto del *imaginasín*. La imaginación visual, es una práctica mental sencilla que **consiste en aprender a relajarse e imaginar vívidamente situaciones o eventos** (estar tumbado en una playa de arena fina, un día soleado con cielo azul y totalmente relajado). En esta actividad mental, aportamos el mayor número de detalles, es decir, de sensaciones (tranquilidad, relajación, calor, textura de la arena, paisaje azulado, la suave brisa marina, el olor iodado, el vuelo de las gaviotas, el estado de relajación). De esta forma tomamos el control de nuestras emociones, sensaciones, comportamientos y pensamientos obsesivos. En la práctica terapéutica de la **imaginación visual**, se ponen en marcha todos los sentidos que nos comprometen activamente en toda situación real, de forma que nos encontremos viviendo las situaciones deseadas. Las imágenes son variopintas e implican todos los sentidos. **Las imágenes visuales** son prácticamente ilimitadas (montañas, cascadas, arte, riachuelos, música, dunas, playas de arena blanca, nubes, prados, caminos, fuentes, lagos, paisaje nevado, bosques de hayas, alfombra de hojas otoñales, prados, árboles, flores, pájaros, noche estrellada, cielo azul, puesta de sol) (Figura 26). Para la Dra. Cosío, **las imágenes auditivas tienen un gran poder de tranquilización** (música clásica, el viento soplando entre los árboles, el trino de los pájaros, un concierto de piano, el agua de un arroyo, el ruido de una pequeña cascada, las olas del mar o, simplemente, el silencio).



**Figura 26.** El mar, las olas, el cielo azul y las nubes acariciando el horizonte, generan en la mente de la Dra. Cosío un estado emocional de profunda tranquilidad, calma y equilibrio. Paisaje ideal para practicar la “imaginación visual”. Simplemente, la concentración en este paisaje produce la desconexión mental, neutraliza las obsesiones y preocupaciones; la mente conecta con un paisaje espectacular, con efecto terapéutico, casi inmediato.

Igualmente, la alfombra de hojas (lluvia de hojas) (Figura 27), nos induce una inmensa satisfacción, una sensación de paz y tranquilidad. Un cuadro perfecto lleno de armonía y de equilibrio. Tú formas

parte del cuadro. Un lienzo para ti, lleno de arte y vida. Miles de hojas dispuestas para ti formando parte de un mosaico maravilloso. Un regalo terapéutico de la naturaleza. En sus horas de ocio, la Dra. Cosío encuentra aquí abundantes dosis de *imaginasín* que posteriormente aplica incluso durante la praxis clínica. ***¡Muestra tu agradecimiento!***



**Figura 27.** La Dra. Cosío encuentra aquí un buen grado de equilibrio y satisfacción.

Para la Dra. Cosío, ***también las imágenes/sensaciones olfativas*** son muy estimulantes y tranquilizadoras (tomillo, menta, lavanda, rosas, claveles, gardenias, olor a pan recién cocido, jazmín, azahar, olor a hierba mojada, pino, eucalipto, saúco, romero, salvia, glicinia, mimosa, dama de noche, azucena, madreselva, heliotropo, árbol del paraíso, etc.). “Naturalmente”, dice la Dra. Cosío, “*también tenemos imágenes/sensaciones gustativas, táctiles (caminar descalzo en la arena, un suave masaje) y de temperatura (una sauna, un baño caliente).* En la práctica terapéutica personal, lo ideal es utilizar el mayor número de sensaciones posibles. De esa manera conseguiremos un potente efecto terapéutico. Por ejemplo, si estoy en un baño caliente, al mismo tiempo puedo disfrutar del ruido de las olas del mar, del cielo azul, del olor a iodo del mar, de los árboles con hojas de color rojizo, de la suave brisa en las ramas de los árboles, del canto de los pájaros, etc. Se trata, por lo tanto, de alcanzar e integrar un grado superior de imaginación/visualización y así conseguir un gran efecto terapéutico relajante y desconectante con los pensamientos traumáticos, obsesivos e intrusivos del “***megaestrés***” de la covid-19”. La Dra. Cosío, se dispone a realizar esta práctica terapéutica. Se sitúa en un lugar muy cómodo y tranquilo. Nadie le va a interrumpir. ***Quiere desconectar*** después de una jornada covid-19, agotadora y traumática en el hospital. En fin, se trata de salir de la espiral de rutinización y encontrar la calma y el bienestar. Se trata de disfrutar del fármaco de la “***conciencia del momento***”. ***Disponemos***

**de imaginasín a raudales, potenciando nuestra capacidad imaginativa. Imaginate paseando por esa playa al lado del mar con un oleaje muy suave.** Contempla las montañas a tu alrededor, altas y nevadas, acariciando el cielo de color muy intenso. En las montañas nos olvidamos de contar los días. El cuerpo vaga por las montañas y el espíritu se libera (Hsu Hsia, poeta chino del siglo XVII). Buscamos equilibrio, paz, armonía, humildad, serenidad con la naturaleza. Descubre las figuras que dibujan el perfil de las montañas: una nariz, un gigante durmiendo, una cara, una mujer embarazada. Ahí, en plena naturaleza, vamos a recibir con humildad su generosidad terapéutica, su grandiosidad y su altruismo. Dice la Dra. Cosío, *“los colores que estoy contemplando son muy agradables y me llenan de satisfacción y de euforia: verde, blanco y azul. Me detengo a la sombra de dos robles entrelazados y disfruto del frescor el aire húmedo”* (Figura 28). *“El bosque sombreado, las hojas verdes brillantes de las mahonias y los arbustos de roble, forman una densa maleza a los pies de los árboles y las flores de color blanco cremoso y rosadas, salpican de colores muy vivos con una fragancia olorosa embriagadora, el escenario natural en el que encuentro lo más deseado, es decir, la **PAZ**. La temperatura en ese lugar es muy agradable, moderada. **Siento, además, una suave brisa templada que acaricia mi rostro.***

*Tanta sensibilidad y delicadeza me produce un buen grado de bienestar.”*



**Figura 28.** La Dra. Cosío tiene una especial atracción por los bosques. En ellos encuentra el silencio, la fuerza y la tranquilidad necesarias para neutralizar la angustia de la covid-19.

Dice la Dra. Cosío, *“solo quiero **TRANQUILIDAD, CALMA Y PAZ**. Sin duda, el medicamento más apreciado, buscado y valorado. Tenemos muchos recursos a nuestro alrededor, necesitamos algo de creatividad y entretenernos en cualquier tipo de actividad. Simplemente, los sentidos nos producirán el efecto calmante y terapéutico. Es una combinación perfecta entre la mente y el cuerpo. Hay que buscar ese equilibrio”*. En todos estos comportamientos, la Dra. Cosío utiliza el reflejo de tranquilidad. La Dra.

Cosío elige un lugar muy tranquilo, silencioso y cómodo similar a los señalados anteriormente (alfombra de hojas, bosque frondoso, puesta de sol). En ese escenario el cuerpo se relaja, el ritmo respiratorio es más lento y el consumo de oxígeno disminuye. Piensa la Dra. Cosío, *“toma más imaginasín. Despierta tu imaginación. Ahora, **te fijas en tu caminar por el campo**, como si fueras descalzo. Sientes ese suave roce de la hierba que acaricia la planta de tus pies (un cosquilleo muy agradable). ¡Qué sensación! ¡Qué descanso! ¡Qué masaje! Sigues paseando muy despacio deleitándote de todo lo que ves, oyes, olfateas y sientes a tu alrededor. Contemplas el paisaje y la puesta de sol. Los últimos rayos de sol atravesando las ramas de los árboles, con formas caprichosas y singulares. Haces de luz que parecen rayos de esperanza”*. La Dra. Cosío se queda con esa esperanza viva y llena de luz. **Respira muy hondo**. Su rostro muestra una sonrisa espléndida. *“Tienes una gran sensación de calma, serenidad, tranquilidad y paz. Escuchas meticulosamente el trino de los pájaros; el canto del malvís me embelesa y veo otros pájaros volar cerca de mí. ¿Qué sensación! ¡Qué calma! ¡Qué maravilla! ¡Qué escenario más agradable!”*.

Más medicamentos **imaginasín**. La Dra. Cosío, tumbada en medio de la pradera, disfrutando de los últimos rayos de sol, percibiendo un mundo de sensaciones que estimulan su mente y que le ayudan a vivir con plenitud, con bienestar y con felicidad. *“Aquí, en esta inmensa pradera descubro las flores, contemplo las flores, disfruto de las flores. Su color, forma y aroma me llenan de calma, paz y felicidad. ¡Parezco otra persona! ¡Gracias a las flores! El sol se pone, pero tengo la seguridad de que volverá a salir y así es mi vida. Detrás de la oscuridad y las sombras de la covid-19, hay mucha vida por redescubrir. **Me tumbo en el suelo con brazos y piernas abiertas**. La sensación es muy agradable y relajante. Euforia total, sensación de plenitud, de alegría. **¡Quiero seguir aquí!**”* Sigue disfrutando, nadie le apura. Mira los riachuelos de agua que bajan de las montañas formando pequeños arroyos y su conciencia se limpia como el agua cristalina. El “megaestrés” desaparece. La Dra. Cosío **dispone de un buen arsenal terapéutico para liberarse del miedo, de la angustia y del “megaestrés”**. Sentada, sin prisa, desarrolla su imaginación visual ante un arroyo de agua cristalina. *“¡Me encanta! Me quedo anestesiada ante tantas sensaciones y emociones positivas. Convierte las emociones negativas y tóxicas en positivas”*. Dice la Dra. Cosío, *“el arroyo me impregna de vida, energía y vitalidad. **¡Hay vida!** Me desconecta de los pensamientos traumáticos asociados al tsunami de la covid-19”*. **Y toma más imaginasín**. En su lugar ideal, en el arroyo, escucha atentamente su ruido y sus formas. Las aguas limpias saltan, chocan, corren, formando pequeñas cascadas y pequeños pozos donde hay truchas. *“Escucho con nitidez el escurrir del agua de un riachuelo. Primero intensamente y a medida que me voy relajando el ruido del agua es más suave, más reconfortante y agradable”*. En la planta del hospital, detrás del despacho médico, hay un antiguo despacho desvencijado; nadie lo utiliza. A las once horas, allí se mete y se aísla diez minutos la Dra. Cosío. Y, ¿qué toma? **Imaginasín**. Se imagina con nitidez el riachuelo, el bosque, el susurro del agua y muy pronto recupera la calma que le proporciona imaginasín. Recostada sobre un viejo roble está muy concentrada y pendiente del agua, de la calma y de la tranquilidad que le proporciona el arroyo. Y termina su sesión, el rostro lo dice todo, relajación y distensión, frente a sus compañeros con rostros contraídos y llenos de tensión y/o preocupación. En este proceso de desconexión mental, no podemos

perder de vista la importancia del contacto con la naturaleza (la armonía natural). Básicamente, se trata de vivir el presente, de centrarnos con toda nuestra energía sensitiva y atencional en cualquier estímulo que llame nuestra atención (lluvia, canto de un pájaro, una noche estrellada, música, un riachuelo, una cascada, una puesta de sol, una helada, un paisaje nevado, el azul del mar o la contemplación de un cernícalo manteniéndose en el aire de forma magistral). Ciertamente, todo está en nuestro cerebro, y si aprendemos a calmarlo y a centrarlo en el **aquí y ahora**, podemos ser capaces de salir del laberinto del miedo y de los pensamientos intrusivos traumáticos.

**El efecto relajante es tanto mayor cuando me sitúo en un paraje tranquilo.** Un bosque repleto de árboles, arbustos, plantas, helechos y un trinar relajante de los pájaros; un mirlo común emite su canto melodioso y elaborado, otro responde a lo lejos, y también lo hace un zorzal común o malvís. Cantan los petirrojos, los carboneros comunes, el pájaro carpintero, el arrendajo, los mosquiteros comunes y la tórtola turca que arrulla con fuerza. **Un coro al que asisto maravillado y agradezco. Un coro que le ha llenado de alegría, bienestar y felicidad. La imaginación no tiene límites. Perder el tiempo, es la mejor forma de ganarlo.** Piensa la Dra. Cosío, “*la imaginación visual se convierte en mi almohada, en mi descanso, en mi tranquilidad, en mi paz espiritual, en mi esperanza*” Es un gran momento para recuperar buenas dosis de euforia en todos los sentidos, de seguir la filosofía del “**carpe diem**”. Horacio (65 - 8 a. de C.), quien, en el primer libro de las Odas, aconseja a su amiga Leucone: “*Carpe diem, quam minimim credula postero*”, que podemos traducir como: “*Aprovecha el día de hoy; confía lo menos posible en el mañana*”. **Concéntrate muy bien hasta que escuches el murmullo de las aguas. ¡Lo has conseguido!** En ese arroyo de aguas cristalinas te vas a inclinar. A continuación, introduce sus manos unidas en el agua para recogerla y beber. **Siente el frescor del agua en tus manos y en tu cara.** Siente el agua fresca, pura, limpia y cristalina entrando en el interior de tu cuerpo. Paseando en ese bosque maravilloso, me encuentro con el riachuelo, con esa agua transparente que transmite liberación, transparencia, ligereza y relajación. Una sensación que experimentas en todo el cuerpo y que invita al descanso, a la paz interior y a la armonía con el medio. “*Puedo escuchar su ruido al chocar con las piedras, ver la espuma que se produce en ese descenso turbulento, el agua transparente, las hierbas de la orilla, un pájaro martín pescador que a intervalos se zambulle. ¡Qué maravilla! ¡Qué expresión de felicidad! Todos mis problemas, temores, sentimientos de culpa y de inseguridad, son arrastrados por la corriente y YO me quedo con esa imagen de equilibrio, relajación, paz y tranquilidad*”. El agua fluye rápidamente y podemos conseguir mentalmente que nuestras obsesiones, sean arrastradas definitivamente por el agua del arroyo.

Me comenta la Dra. Cosío, “*simplemente centrada en el color, la forma y el vuelo de una libélula en un espacio de vegetación intensa y de silencio, es suficiente para empezar a sentir los efectos de esa concentración y, de esa manera, aislarnos de las pesadillas infernales y pensamientos tóxicos que invaden y colonizan nuestra mente de forma reiterada e intrusiva*”. La Dra. Cosío, abre las ventanas de su acristalada galería y su mirada se deleita en el paisaje que se ofrece en la naturaleza. Le acaricia el

silencio, el olor del mar con yodo y salitre impregnados en una brisa deliciosa de la mañana. Adivina que las olas ofrecen calma, me llegan sin ruido y marcan suavemente el ritmo de mi respiración. Acepta el reto, sigue con el ritmo de la respiración. Respiración lenta y profunda con ese olor estimulante y revitalizante de yodo. La Dra. Cosío, como vemos, tiene un amplio repertorio de tranquilizantes para conseguir el efecto terapéutico de serenidad, calma y relajación de su mente. El torbellino de pesadillas, recuerdos traumáticos, vivencias hipersensibles y dilemas éticos, desaparecen de su mente con las dosis generosas de estos tranquilizantes. Y subraya que para lograr la tan deseada **desconexión mental**, hay que tener un mayor contacto con las sensaciones que ocurren en el momento presente. Así, cuando contemplamos ese paisaje nevado percibimos el frío, escuchamos el ruido de la nieve que cae de la copa de los árboles, sentimos el silencio, apreciamos el aire limpio, detectamos el aire frío en la cara, vemos el aire caliente que exhalamos, observamos los cristales de la nieve, contemplamos el búho camuflado en la rama de un pino. Entonces comenta el Dra. Cosío, *“se produce esa calma y esa paz tan deseadas, similar a lo que conseguimos cuando escuchamos la Toccata en Re menor de Bach, con un lirismo arrebatador por el que, sentimos la PAZ que tanto deseamos y necesitamos para recuperar nuestra mente maltrecha”*. Centrada en su hermoso riachuelo, la Dra. Cosío expresa con mucha satisfacción lo siguiente: *“Esa agua revitaliza a todo tu organismo y te sientes llena de energía, entusiasmo, salud y bienestar”*. La Dra. Cosío descansa, descansa, descansa muy profundamente... **La covid-19 se ha esfumado. ¡Lo ha conseguido! ¡Ha desconectado!**

Como hemos dicho, la utilización del fármaco **imaginasín**, es muy sencillo. Dice la Dra. Cosío, *“puedo cerrar los ojos e imaginar una sensación de relajación total. Estoy tumbada en la playa, en contacto con la arena caliente y disfruto de esta sensación agradable en toda la extensión de mi piel y de mi cuerpo”*. La visualización de un lago, un día de invierno viendo caer la nieve, la aurora boreal, una noche estrellada muy agradable de verano, etc., también tienen un gran efecto terapéutico, inductor de bienestar y de relajación. **Imaginar una playa de arena blanca, con muchas palmeras y cocoteros rodeada de coral blanco y aguas transparentes de color turquesa**, desde la que podemos contemplar catamaranes, tablas de vela y otro tipo de embarcaciones que parecen descansar sobre el agua. Tal como afirma la Dra. Cosío, en la **imaginación visual**, siempre es conveniente empezar realizando ejercicios de respiración profunda. *“Tenemos que iniciar con un estado previo de relajación y tranquilidad, tumbados en el prado, rodeados de flores, hierba, pájaros, árboles, sintiendo la naturaleza en estado puro, introduciéndonos en la naturaleza de la que formamos parte, agradeciendo tanto de forma humilde y sincera”*. Oliver Sacks (1933-2015), neurólogo y escritor británico rescató del encierro cerebral a muchos pacientes que habían padecido una encefalitis. Publicó un artículo memorable que titulaba “El poder sanador de los jardines”, es decir, los jardines como terapia para los enfermos neurológicos. Música y jardines era la terapia ideal. Ciertamente como venimos diciendo aquí, la naturaleza en sí misma es fuente de bienestar, sabiduría y belleza. El mismísimo Poincaré afirmó, **“si la naturaleza no fuera hermosa, la vida no merecería la pena”**. La naturaleza es armonía, equilibrio, belleza y paz. Cuando observamos un cuadro (un río, un lago, una cabaña, una montaña, un bosque),

en realidad nos estamos inoculando dosis de paz, tranquilidad y bienestar. ¡Disfrutemos del amor a la naturaleza! **Aquí encontramos una vacuna exitosa para desconectar de la angustia huracanada del médico ante la covid-19.** Para la práctica de este ejercicio, hay que recordar que cada uno de nosotros tenemos nuestras propias imágenes. **¡Escojamos la mejor!**

La sesión de visualización **debe finalizarse de modo gradual.** Primero, se deja que la imagen se desvanezca. Después, dirigimos la atención a la habitación en la que estamos tendidos y, después, abrimos los ojos. Finalmente hacemos un suave estiramiento antes de reemprender la praxis clínica habitual. Nuestra mente y nuestro espíritu se sienten reconfortados, encontrando ese modo de funcionar con tranquilidad y serenidad, saliendo de la rutinización agresiva, contaminada por el “megaestrés” y el tsunami de la covid-19 (Wooten, 1996). La Dra. Cosío nos recuerda que la paz es tuya, que el **imaginasín** lo fabricas tú con tu capacidad imaginativa y que el resultado terapéutico es extraordinario para vivir feliz. **¡Y ello, es posible!** ¡Aprovechemos también los múltiples cuadros y las grandes obras maestras que nos aporta la naturaleza, el vivir, y que, sin embargo, el estrés nos ciega! Imágenes de termas, praderas, árboles floridos, hayedos otoñales, cascadas, ríos de agua cristalina, jardines de rosas de sutil aroma, campos de lavanda, monte de pinos y eucaliptos, “jacuzzis naturales”, senderos serpenteantes, frutas y playas tropicales, jardines, riachuelos, paisajes nevados, alfombras de hojas otoñales, etc., contribuyen fácilmente a lograr esa paz interior, ese relax y bienestar casi absoluto. El fármaco **imaginasín** existe a raudales y está a tu plena disposición. ¡Descúbrelo y utilízalo de forma generosa! No tiene efectos secundarios.



10

## TERAPIA EMOCIONAL DEL MEDICO: *RELAJASÍN,* RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN



***La vida no es más que la continua maravilla de existir.***

*Rabindranath Tagore (1861-1941), poeta bengalí, Premio Nobel de Literatura en 1913.*



***Necesitamos un entrenamiento mental para poder digerir un mundo cambiante, radicalmente distinto.*** El tsunami de la pandemia ha supuesto una neurotización masiva de nuestros comportamientos como consecuencia del miedo y pánico reiterados (Wang y cols., 2020). Precisamos de un gran esfuerzo de adaptación y una gran flexibilidad mental para seguir viviendo con el efecto tsunami covid-19, con el mínimo coste psicológico y fisiológico para nuestro organismo (Rajkumar, 2020). En efecto, un panorama sombrío con un virus que sigue azotando con fuerza a la humanidad en la mayor parte del mundo, implica un gran esfuerzo adaptativo y de control mental (Reynolds, 2020). El cambio está en nuestras manos, mejor dicho, en nuestro pensamiento optimista, lleno de esperanza y agradecimiento (Seligman, 2002). Por supuesto, ***el control emocional*** potencia la salud física y mental y aumenta la capacidad de afrontar las adversidades, implementando la felicidad, permitiendo un crecimiento psicológico ***capaz de reducir el nivel de hidrocortisona (cortisol)***, las respuestas inflamatorias al estrés y las molestias físicas, aumentando la resistencia a los rinovirus, reduciendo significativamente los ataques de apoplejía y potenciando la resiliencia (Rotenstein y cols., 2020). Por lo tanto, la felicidad es el fármaco ideal para la mente y la salud integral. Un estilo de vida personal optimista que se extiende a todas las células del organismo y evita el envejecimiento prematuro patológico (Seligman, 1998). Para recuperar la felicidad, no hay elixires mágicos, sino actividad física incorporada a la vida diaria (jardinería, natación, caminar, cocinar, lectura, dibujar), propósitos vitales (cuidado de los hijos o voluntariado), bajos niveles de estrés y un ritmo de vida más lento (Ricard, 2005). Los lazos familiares fuertes, las conexiones comunitarias y una dieta moderada, en su mayoría de origen vegetal, es vital. Y ciertamente, ***la felicidad no llega cuando conseguimos lo que deseamos, sino cuando disfrutamos lo que tenemos.*** Un nuevo reto, un nuevo horizonte y un aprendizaje ilusionante se abre ante nosotros, aletargados, preocupados, impactados y confusos por el shock emocional de la covid-19.

Sin embargo, ***a un cerebro cansado*** le cuesta mucho más lograr ese estado mental de felicidad, porque el cortisol (la hormona del estrés) acaba deteriorando todo el cuerpo y, especialmente, el funcionamiento mental, sobre todo cuando se libera de forma continuada. Es muy conveniente

dormir siempre lo suficiente para sentirte descansado (sueño de calidad), y si puedes dormir acompañado, mucho mejor. Mímate media hora al día (tal vez una siesta). **Cuanto más tiempo dediques a lo que te gusta, crearás más circuitos cerebrales de placer, alegría y felicidad.** Puedes autoinducirte felicidad a través de los sentidos: un masaje, un baño con espuma, tomar el sol, salir a caminar... Como mínimo, tómate media hora al día para dedicártela a ti mismo/a. **Se trata de auténticos antídotos mentales** que tienen un efecto protector frente al desarrollo patológico. **Una mente capaz de generar más frecuentemente estímulos agradables, placenteros y felices** que se convierten en potentes inmuoestimuladores que mejoran nuestro estado de ánimo, facilitan la felicidad y previenen el estado emocional patológico, asociado al tsunami de la covid-19.

**Por otro lado, la Dra. Araújo manifiesta con su cara vitalista:** *"hay que aprender a tener una visión positiva de la vida. Soportar situaciones adversas te vuelve fuerte, segura, sólida, resistente y te educa para sacar lo mejor de ti"*. Piensa la Dra. Araújo, que la vida pospandemia es una constante montaña rusa. En un instante estás en lo más alto y al día siguiente cayendo en picado en cuestión de segundos. La felicidad, rauda, efímera y veloz, se convierte en un nuevo suspiro. Pero después de un sueño de oscuridad y tenebrosidad, la felicidad sonrío ardientemente, como el sol que se ocultaba tras los nubarrones y nos llena de luz y energía para desaparecer al final del camino y mostrarnos **NUUESTRA REALIDAD**. *"Para deshacerse del shock psicológico de la covid-19"*, dice la Dra. Araújo, **"hay que valorar mucho más el tiempo y cada atardecer, amanecer o inspiración de aire llenando tus pulmones. Cultivar la gratitud, retener el sentido de propósito de vida y enfatizar lo positivo de cada situación o circunstancia. Se trata esencialmente de conseguir la relajación mental y física. Estamos hablando de ejercicio físico moderado, contacto con la naturaleza, tomar el sol, relajación y/o meditación, masajes, hobbies, música, pintura, generosidad (ayudar a los demás), empezar la actividad clínica con entusiasmo y tratar de pensar de forma positiva para neutralizar los efectos tóxicos del "megaestrés"**" (Xiao y cols., 2020). Frente a éste virus, es necesario desplegar todos los mecanismos psicológicos que impulsan la alegría, la euforia y, en última instancia, la felicidad. Los efectos terapéuticos del buen humor han sido suficientemente contrastados. Su tendencia en la personalidad se acompaña de un aumento de la dopamina y serotonina, lo que se traduce en una mejoría de nuestro estado anímico. Asimismo, bloquea la ansiedad debido a la estimulación de la serotonina. Además, la risa produce un efecto de oxigenación, favorece el efecto analgésico, permite el rejuvenecimiento de la piel, previene las enfermedades cardiovasculares, facilita el sueño y potencia el sistema inmunológico. **También elimina el estrés, libera endorfinas y adrenalina que elevan el tono vital y el estado de vigilia, alivia la depresión** (permite ver y sentir el lado positivo de las cosas) y permite la exteriorización de emociones y sentimientos. **¡Saber disfrutar, es saber vivir!** La Dra. Araújo, busca esos momentos de relajación y respiración y los practica. **¡EXPRIME LA FELICIDAD!**

Contempla el sol resplandeciente que se va apagando consumido por el devenir del crepúsculo, mira su imagen corporal en el agua transparente del arroyo que susurra suavemente y siente el calor en las mejillas, en la frente en el cuello, en los ojos y la respiración es lenta, tranquila, muy tranquila, muy profunda. ¡Un gran momento de felicidad! ¡Búscala! Entonces todo se convierte en un gran regalo. **¡EL REGALO DE LA VIDA!** La actividad, participación y colaboración del médico resulta fundamental, ya que ha podido demostrarse fehacientemente que **los patrones de inactividad (conductual, afectiva, anímica y cognitiva) agravan el problema del dolor y el sufrimiento humano**. Estos pacientes tienden a centrar su vida en el dolor y a basar sus expectativas en el pasado lo que fomenta que permanezcan inmóviles (la inmovilidad ante la covid). Por otro lado, nos encontramos ante **un escenario de gran zozobra e incertidumbre**. Mensajes tóxicos e incertidumbres que no cesan y que apuntan a un catastrofismo devastador. **La rememorización del trauma (flashbacks)** y evitación persistente de estímulos asociados a la covid-19, supone un gran esfuerzo psicológico que implica finalmente un total agotamiento emocional. **Y el peaje es ciertamente muy elevado: la despersonalización del médico**. En España, más de tres mil trabajadores del área de la salud han resultado contagiados y, aproximadamente, **un 25%** ha sido personal médico. Ello, nos da idea de la enorme tensión y estrés acumulados. En fin, el médico alcanzado por el **"burnout diabólico"** derivado del combate extenuante contra varias olas covid, evidencia **una falta de sentido de la vida**, una **neurosis existencial** que se caracteriza por la incapacidad de encontrar significado a la vida y por la pérdida de esperanza. Se trata de estados premórbidos en los que se presenta un cierto grado de incongruencias: una persona que empieza a depender de estímulos externos, del empuje, cuidado, atención y afecto de los demás. Comenta la Dra Araújo, *"durante la pandemia, en las plantas covid y en las UCIs, han sido numerosos los fracasos terapéuticos (decesos) que se han producido. Sin el apoyo, sin la comunicación, sin una palabra, sin la presencia de sus seres más queridos, sin una oración"*. Reflexiona la Dra. Araújo, *"tenemos que conseguir instantes de felicidad, como el resplandor plateado de la luna en el lago, en una noche azul y clara en sintonía con las estrellas. Si consigues mirar los problemas cotidianos, los eventos traumáticos asociados a la covid-19 y las obsesiones desde la luna, veremos cuán pequeños son o, simplemente, inexistentes. Ese zoom mental, nos permite reducir a su mínima expresión la carga estresante de nuestras obsesiones. Es necesario, en este sentido, superar el monólogo interior negativo. La preocupación reiterativa y obsesiva asociada a la covid-19, desencadena en el organismo una cascada de hormonas y neurotransmisores que afectan a nuestra salud física y emocional. Además, interfieren con nuestro funcionamiento cerebral y mental y nos impide pensar de forma óptima. Sin embargo, la creatividad nos abre una ventana de infinitas posibilidades a la vez que aligera nuestra inmensa carga emocional (tristeza, soledad, cansancio, ansiedad, angustia, impotencia, rabia, etc.). Cuántas veces te has sumido en pensamientos negativos (tóxicos) del tipo: "¿cómo pude tratar a aquél familiar de aquélla forma?, ¿por qué no lo intenté con otro fármaco?, ¿por qué no me comuniqué más con su familia?,*

¿por qué no pedí la ayuda de mi compañero?, ¿por qué no tenemos un tratamiento eficaz para la covid-19? ¡Qué estúpido soy! ¡Yo no puedo continuar así! ¡Esto no tiene solución! ¡Esto ha sido monstruoso y no lo puedo entender!". **El funcionamiento mental de este monólogo interior negativo** supone pérdida de confianza, pérdida de autoestima, aumento de la ansiedad y pérdida de entusiasmo a la hora de hacer las tareas médicas y asistenciales correctamente.

La Dra. Araújo, médica especialista en urgencias, dice sentirse feliz: **"de tanto pasarlo mal, ahora solo disfruto de la vida"**. Para ella, es la mayor riqueza que podemos disponer, el mejor activo para nuestra salud, la clave de nuestra autoestima personal. **Vivir feliz, es el mejor complejo vitamínico que previene el funcionamiento mental patológico**. Son los auténticos antioxidantes que impiden la destrucción y muerte celular. La felicidad humana queda reducida a **momentos; parpadeos** de felicidad. Un vuelo fugaz como aquellos que a veces lo experimentan si se encuentra con casi todas las necesidades satisfechas, lejos del dolor, el miedo, la angustia y ambiciones y aún lejos de tu propio yo (centro de toda infelicidad) que por segundos puede quedar diluido en el entorno. La vida humana es lucha, actividad, curiosidad, un hacer constante en el mundo, lo que implica infelicidad. La infelicidad, así entendida, es intrínseca a la vida humana. La felicidad, por el contrario, no lo es. Y es curioso que la verdadera idea de felicidad, su consecución, reside precisamente en el sufrimiento. El sufrimiento se convierte así en un motor, una catapulta, una energía que nos mueve para intentar alcanzar algún parpadeo de felicidad. Tal vez en medio de esta pandemia apocalíptica del coronavirus, como ha sucedido en tantos hospitales y en las plantas covid, finalmente surja con todo su fulgor la felicidad. La Dra. Araújo explica que la **felicidad es el bálsamo de la salud** contra el aburrimiento y la tristeza patológica. En esta lucha por la felicidad de uno mismo (¡y de sus seres más queridos!) es importante también intensificar nuestra capacidad de concentración en los pequeños detalles (una especie de mini meditación). **El fármaco de la felicidad disminuye la ansiedad** y la presión arterial (Figura 29), al tiempo que se estimula un aumento significativo de los IgA salivares, relacionadas con la estimulación parasimpática y con la cascada inmunitaria que se produce en relación con el estado de felicidad. Pero en situaciones difíciles como ésta, ¿Se puede ser feliz? Hay una respuesta contundente y es que Sí. La "felicidad", es un poderoso medicamento que ha permitido la supervivencia humana. **Incluso, en las situaciones más trágicas y dantescas, surge la felicidad.**



**Figura 29.** Las drogas de la felicidad reducen el dolor, producen sensación de euforia, fortalecen el sistema inmune y revitalizan todo el organismo.

Para la Dra. Araújo, la amistad es muy importante para vencer la soledad, la depresión y el “megaestrés” derivado de la covid-19. La amistad y la conectividad social mejoran la plasticidad del cerebro, fortaleciendo el sistema inmune y el aprendizaje, elevando los niveles de energía y el maravilloso caudal que se desprende de esa energía vital: optimismo, motivación, alegría, buen humor, amistad, actividad, entusiasmo y ganas de vivir. **Aristóteles decía que la amistad es lo más necesario en la vida;** es un soporte social y afectivo imprescindible. Por eso, la Dra. Araújo utiliza de forma muy eficaz su inteligencia, recreando con su imaginación la sencilla, agradable y vida bucólica que tuvo en su aldea natal. Ahora, la Dra. Araújo, vive en gran parte de su imaginación y de sus ensoñaciones. Me dice la Dra. Araújo que la vida está tejida por múltiples historias que se escriben en minúscula hasta que sobreviene la extrañeza de la crisis vital actual; entonces la esperanza y el enamoramiento, se disuelven abruptamente. Pero aprecia que la covid-19 es una gran oportunidad de encontrarnos a nosotros mismos, **una posibilidad de crecer psicológicamente,** de abandonar viejos hábitos, de centrarnos en nosotros mismos y de dar rienda suelta a nuestros sueños e ilusiones, tantas veces aplazados por el duro trabajo y la atención y el cuidado de los demás. Por ejemplo, la función del arte y de la literatura es catártica y reparadora, porque implica conocimiento y maduración psicológica. Como decía Freud, “*son nuestros poetas y literatos, nuestros maestros en el conocimiento del alma*”. Esas reflexiones contrarrestan la tristeza

que siente por tanto dolor, sufrimiento e impotencia. La Dra. Araújo, dice que **ahora "saborea" la felicidad**; puede disfrutar del olor a pan, puede contemplar el jardín con flores paradisíacas (rosas, gardenias, claveles, camelias, jazmín, madreSelva) cuando va a su casa o sentir la suave y fina lluvia en su cara cuando va a su trabajo en el hospital. **Se encuentra en estado de FLOW o FLUIR**; un estado emocional positivo. El *FLOW*, es un proceso mental maravillosamente divertido, estimulante y satisfactorio. Un estado de conciencia en el que se llega a estar totalmente absorbido por lo que se está haciendo hasta alcanzar la exclusión de todo pensamiento o emoción.

La Dra. Sara, ha sufrido diferentes crisis de ansiedad en respuesta a la covid-19. Antes nunca las había tenido. **Las crisis de ansiedad** tienen ese relieve y resultan muy difíciles de manejar. Sin duda, lo más complejo de todo es que quien ha sufrido una crisis de ansiedad, teme que vuelva a suceder. ¿Por qué no? De esta forma, el miedo se incrementa y actúa de desencadenante, creando un círculo vicioso, un laberinto del que resulta muy difícil salir. Es hora de practicar la relajación y la respiración. **Es el momento de potenciar la flexibilidad mental** (similar a la que tiene el junco ante el viento huracanado). No es el tiempo de ser super exigentes, intolerantes o críticos, ni de ponernos a hacerlo todo perfecto. Cambiar la perspectiva mental puede modificar la actitud en la que afrontas la situación. Una de las mejores formas de restar tensión emocional en estas situaciones negativas y dramáticas de la covid-19, es **relativizar los problemas y las preocupaciones obsesivas**. Como dice la Dra. Alava, **relativizar** no quiere decir **"pasar de todo"**, relativizar es dar a las cosas la verdadera importancia que tienen. Podemos pensar que es nuestro entorno el que nos condiciona y **convertirnos en víctimas del sistema o ser los protagonistas de nuestra vida**, sintiéndonos responsables de todo lo que pensamos, sentimos y hacemos. **Si quieres relativizar un problema**, piensa que lo estás contemplando desde dentro de diez años, como tu vida ha cambiado y evolucionado. **Esto reducirá el miedo y aliviará la ansiedad**. Sin duda, verte desde fuera, te dará la distancia emocional suficiente para que reduzcas estrés y puedas ver la situación de una forma más racional. La Dra. Araújo **conecta con su cuerpo**. Nuestro cuerpo nos manda señales fisiológicas y psicológicas de cómo nos encontramos a nivel emocional. Aparece mayor tensión muscular o una respiración acelerada como una señal de alarma asociada a la covid-19. Podemos invertirlo, utilizando técnicas de relajación para calmar tu cuerpo y tu mente. La Dra. Álava, autora de un libro titulado **La inutilidad del sufrimiento**, nos cuenta que las personas no somos felices o infelices **por lo que nos pasa, sino por cómo nos lo tomamos**. Lo importante es mantener la estabilidad emocional en el día a día y estar tranquilos, no hacerlo todo perfecto. Lo importante, es la tranquilidad, la relajación y el equilibrio mental. Y, especialmente, seguir aprendiendo ininterrumpidamente, evitar fuegos innecesarios que activan todos los circuitos disfuncionales del control emocional, precipitando intensas crisis de ansiedad. Esta actitud, en sí, es positiva y adaptativa. **La preocupación obsesiva** es la piedra angular de lo que estamos sufriendo en esta angustia huracanada de la covid-19. La ansiedad surge a borbotones en función de los pensamientos negativos que alimentan la depresión y/o aflicción de tantos médicos. La depresión como una alteración del estado de ánimo, ha sido una de las respuestas más preocupantes ante la explosión volcánica de la covid-19.

La Dra. Araújo, nos recuerda que **el secreto de la vida** está en aprender a pensar en positivo. **Los pensamientos positivos son la semilla del bienestar** y de la salud. Por el contrario, los pensamientos negativos son virus creadores de frustración y depresión. Por ello, es muy importante adquirir la habilidad de entusiasmarse, lo que permite activar la energía y la vitalidad. No deberíamos perder el tiempo y aprovechar cada precioso minuto en manifestar más alegría y reírnos ¡Reírnos, aunque sea de nosotros mismos! No hay mejor fármaco para prevenir la dejadez y el aturdimiento provocado por el shock emocional de la covid-19 que **"un chute de vida" (¡Actitud positiva!)** en nuestro organismo. Pero hay que reforzar la actitud positiva, hay que levantarse de la lona y seguir peleando. Es menester, practicar la cultura del esfuerzo y esta actitud positiva es vital para su vida y para su salud. Dice la Dra. Araújo, *"a la vida hay que dedicarle un oasis de satisfacción, una mezcla de contundente autoestima y de sutil humildad"*. Por eso, es muy importante **adquirir la habilidad de entusiasmarse emocionalmente** (con cualquier pequeña cosa, proyecto o ilusión), de levantarse de la lona (las veces que sea necesario) y activar la energía y la vitalidad.

Confiesa la Dra. Sara que **el sentido del humor** utilizado muy frecuentemente nos permite liberar emociones negativas y reprimidas y, al mismo tiempo, neutralizar el cortisol, una hormona relacionada con el **"burnout diabólico"** del médico que disminuye la resistencia inmunitaria, produce neuroinflamación y acelera los procesos del envejecimiento mediante la inmunosenescencia. Por todo ello, **recuerda siempre tener y construir pensamientos positivos** que te van a provocar emociones positivas (alegría, buen humor, tranquilidad). En suma, una actitud positiva para obtener los mejores resultados terapéuticos posibles para vencer la disfunción emocional. Esa inmensa angustia asociada al volcán de la covid-19. **Una persona con tendencia a preocuparse en exceso tiene más probabilidad de desarrollar ansiedad** y una persona con ansiedad tiene más pensamientos de preocupación y obsesión. Centrarnos en el mal humor es muy peligroso. Se revela como una expresión habitual de ésta forma de inadaptación progresiva al medio laboral y supone **una mayor liberación de catecolaminas**, de tal suerte, que estas sustancias, como la adrenalina y otras hormonas, constriñen los vasos sanguíneos y sobrecargan ineficazmente el trabajo cotidiano, haciendo que la percepción y consideración de nuestro trabajo sea cada vez más negativa y perniciosa para nuestra salud. Difícil papeleta se nos plantea. Pero como decía Plutarco, **"no hay peor sequía que la de las ideas"**. Tenemos que esforzarnos en desarrollar nuestra imaginación y todas nuestras capacidades intelectuales y recursos psicológicos con el fin de combatir el **"burnout diabólico"**, que ha asestado un durísimo golpe a nuestros médicos. Frente a este "virus", es muy terapéutico desplegar todos los mecanismos psicológicos que impulsan la alegría y la euforia. Hay que valorar, generar y **potenciar el pensamiento positivo**. En efecto, las ideas positivas (pensamientos positivos), incrementan el umbral de dolor, quizás debido al efecto analgésico y, probablemente, por **la liberación de opiáceos endógenos, asociados al modo de pensar en positivo**. En general, las personas con un pensamiento más entusiasta responden ante situaciones de estrés con respuestas de inmunocompetencia, es decir, con una mayor actividad de las células NK (natural killers). **El pensamiento positivo**, además, se corresponde con un mejor estado de ánimo, una mayor actividad citotóxica de células NK, y un mayor número de células T colaboradoras; es decir,

la base de la felicidad. La Dra. Araújo, ha desarrollado esa habilidad que tienen algunas personas para sobreponerse o incluso salir fortalecidos de las situaciones difíciles especialmente críticas como la covid-19. Se llama resiliencia y en ella podría encontrarse el secreto de la felicidad.

**Los pensamientos positivos expanden las oportunidades** y las opciones, mientras que los negativos nos limitan, nos producen frustración, fatiga y abatimiento. Nuestro estilo de pensamiento nos ayuda a explicar la formación de una gran cantidad de enfermedades psicosomáticas, derivadas incluso de un estrés imaginado, propiciado por pensamientos negativos: úlceras, alergias, infartos, impotencia sexual, etc. El caso del optimismo es especialmente relevante pues es una de las variables que se ha mostrado útil en relación con el cáncer y otras enfermedades graves. En fin, toda una estrategia mental para descubrir el valor intrínseco del pensamiento positivo, de la felicidad y del hecho de "ser feliz", como soporte fundamental de la salud y del bienestar. **"¡Saber disfrutar, es saber vivir!"** Decía Charles Chaplin: *"Hay que tener fe en uno mismo. Ahí reside el secreto. Aún cuando estaba en el orfanato y recorría las calles buscando qué comer para vivir; incluso entonces, me consideraba el actor más grande del mundo. Sin la absoluta confianza en sí mismo, uno está destinado al fracaso. La vida es una obra de teatro que no permite ensayos. Por eso, canta, ríe, baila, llora y vive intensamente cada momento de tu vida antes que el telón baje y la obra termine sin aplausos"*.

Para encontrar esa satisfacción en la praxis clínica (ese alimento psicológico y espiritual), **es necesario descubrir un sentido a la vida**, a nuestra existencia. Víctor E. Frankl, médico psicoanalista de la *escuela vienesa*, internado en el campo de concentración de Theresienstadt durante la Segunda Guerra Mundial, perfiló toda su teoría en la búsqueda de un sentido para la vida del hombre. En su libro "El hombre en busca de sentido", se refiere a esa vida espiritual profunda, a esa vida de riqueza interior y libertad espiritual. Él mismo pudo sobrevivir a esa horrible vida del campo de concentración **refugiándose en su interior**, potenciando un espacio psicológico dentro de uno mismo, consiguiendo **"dar sentido a su existencia y a su propia vida"**. A Víctor Frankl, le gustaba citar a Nietzsche: **"Quién tiene un por qué para vivir, encontrará casi siempre el cómo"**. A pesar de tantas adversidades y agentes estresantes, podemos controlar el desvarío emocional, centrándonos en ese camino de felicidad, en esa sinfonía lumínica de la vida única e irrepetible, **en la sensación placentera de vivir, de amar, de esperanza, de humor, de querer y de aprender**. Kant decía que **la vida se hace soportable por la esperanza, los sueños y el humor**. Y también por la luz, por la luminosidad de la vida, pese a que su inmaterialidad la hace intangible e inaprensible. Para relajarnos adecuadamente, es el momento de inmiscuirnos en aquella famosa novela de Marcel Proust (1871-1922) *"A la recherche du temps perdu"*, en la que el protagonista se sumerge en aquellos recuerdos tan vívidos e ilusionantes, mientras moja la magdalena en el té. Tiempo de pandemia que nos angustia hasta la saciedad; tal vez es el instante de usar más que nunca la máxima clásica de **carpe diem** (frase del poeta romano Horacio, que significa **"aprovecha el día"** en el sentido de aprovechar el tiempo). Nos recuerda la Dra. Araújo que **el fármaco esencial para salir del túnel de la covid-19, reside en la alegría**. Por eso, no deberíamos perder el tiempo y aprovechar cada precioso minuto en manifestar más alegría y reírnos. **¡Reírnos, aunque sea de nosotros mismos!** No hay mejor fármaco para prevenir la dejadez y el aturdimiento provocado por

el shock emocional de la covid-19 que **"un chute de vida" (iActitud positiva!)** en nuestro organismo. Y un "chute de vida" lo podemos tomar en cualquier momento. *"Practicando la relajación, he fijado mi atención en la maravilla de las margaritas, en su color; en su perfección, en las abejas libando intensamente de sus pétalos. **La relajación es muy intensa en el olor, en el silencio y en la suave brisa.** Todo un escenario de naturaleza que me invita a vivir, disfrutar, tranquilizarme y relajarme".* Ahora, la Dra. Araújo quiere relajarse y ha encontrado alguna fórmula que nos puede ser útil. Advierte la Dra. Araújo que **la imaginación se convierte en mi almohada, en mi descanso, en mi tranquilidad, en mi paz espiritual, en mi esperanza.**

**La Dra. Araújo, también utiliza como modelo de relajación terapéutica y de calma mental, la imagen de un globo** que se desplaza suavemente empujado por el viento a través de un paisaje lleno de parajes muy hermosos. Durante este trayecto inigualable en el que contemplamos personas, animales, árboles, ríos, prados, bosques, montañas, caseríos, etc., **la Dra. Sara practica una respiración profunda y una concentración plena** en los paisajes descritos, puede ir tirando sacos (paquetes) llenos de ideas, preocupaciones, frustraciones, fracasos, miedos, desengaños, obsesiones, pensamientos negativos, rencores, traumas covid-19, conflictos, temores, sensaciones, recuerdos desagradables, etc. Naturalmente, es esencial identificar los eventos estresantes covid-19 o traumáticos que han tenido un impacto emocional en uno mismo. Desde ese momento, se van arrojando al vacío (paquete 1, 2, 3, etc.). A partir de ahí, es conveniente experimentar paulatinamente el grado de satisfacción y relajación que supone aligerar el peso en el globo, mientras se disfruta del paisaje, de la placidez y la ligereza que implica flotar en el aire, dejándose llevar suavemente por la armonía del viento.

**Para la Dra. Araújo, una imagen bastante relajante e influyente en ella, también puede ser el mar en calma.** Situada plácidamente en una barca, se concentra en la escucha de las suaves olas, en la suave brisa que acaricia su piel, en los suaves movimientos de las olas, en el cielo azul y en la temperatura agradable que recibe en ese medio. *"Sentada frente al mar, el cielo azul y la brisa con olor a iodo; siento que me acaricia en los dedos de los pies, en las piernas, en las manos, en los brazos, en la cara. Acaricia los labios, la cara, el cuello, los hombros, mi pelo. Siento los cabellos agitados suavemente por la brisa y sigo respirando suave y profundamente, al suave ritmo de las olas...El mar tranquilo, el horizonte azul; todo me invita a clama y a mucha tranquilidad. Ensoñación, imaginación, calma y serenidad... Desconexión mental. El sol también calienta mi piel suavemente...Igual que una gaviota que se deja llevar al horizonte...Me deja en paz, en calma, serenidad y tranquilidad...Me quedaría eternamente ahí",* dice la Dra. Araújo.

Asimismo, en otro ejercicio terapéutico, podemos imaginar bolsas negras perfectamente numeradas en las que el sujeto "imaginativamente" introducirá los problemas, conflictos, temores covid-19, miedos, agravios, resentimientos, así como los recuerdos más negativos y odiosos. Siguiendo con la imaginación, la Dra. Araújo **visualiza** como se cierran las bolsas, al tiempo que se atan a enormes bloques de piedra. Esos problemas se hundirán para siempre, no alcanzarán la superficie (¿la conciencia?) y ello, **nos**

**produce un gran alivio, descanso mental, satisfacción y relajación.** Existen muchas otras opciones terapéuticas para conseguir la relajación física y mental. Explica también que **el ejercicio físico en tiempo de ocio elimina los síntomas relacionados con la ansiedad y la angustia psicológica**, ya que distrae a la persona de los asuntos cotidianos de su trabajo que tanto le obsesionan y le dominan. Los beneficios mentales de este tipo de ejercicios aumentan proporcionalmente a la cantidad de actividad física desarrollada. **Se ha demostrado que la actividad física se asocia con una mejor salud física**, mayor satisfacción con la vida, mejor funcionamiento cognitivo y mayor bienestar psicológico. Se ha confirmado que la actividad física cotidiana tiene un efecto terapéutico evidente, ya que disminuye los síntomas de depresión y ansiedad. Además, el ejercicio físico promueve cambios positivos en la percepción del estresor y en la capacidad de hacer frente a cualquier contrariedad o adversidad estresante. Asimismo, **el ejercicio se asocia con un menor estrés subjetivo**, especialmente si se logra un grado elevado del consumo de energía durante la actividad física realizada.

En última instancia, nos comenta la Dra. Araújo que los ejercicios de relajación y respiración son esenciales para fulminar la angustia relacionada con el pensamiento tóxico y monotemático de la covid-19. "¿Y qué hacer?", se pregunta la Dra. Araújo. En un lugar tranquilo, sin ruidos, con una temperatura agradable, **en la posición adecuada, tumbada en el suelo, boca arriba con las rodillas semiflexionadas**, se coloca una mano sobre el esternón. El tórax se hincha ligeramente y el abdomen sobresale al inspirar (señal inequívoca de que el ejercicio se está practicando bien). Si únicamente se mueve la caja torácica, el ejercicio no se está realizando adecuadamente. Apunta la Dra. Araújo, **"la respiración ha de ser lenta, expulsando todo el aire al contraer el abdomen; mantenemos unos segundos tras la respiración para que no se produzca ninguna entrada de aire. En la inspiración lenta y profunda, nos concentramos en el movimiento del abdomen, observando como la mano sube a medida que entra paulatinamente el aire en los pulmones. El ejercicio de respiración profunda debe realizarse sistemáticamente durante unos diez minutos"**. El resultado es una mayor oxigenación cerebral, lo cual contribuye a disminuir los estados de ansiedad, depresión y fatiga, moderando la intensidad del "megaestrés". Al mismo tiempo, el aprendizaje de este ejercicio facilita el desarrollo mental, físico y espiritual, proporcionando un mejor control del cuerpo y de la mente mediante la autodisciplina. Para la Dra. Araújo, es muy importante para superar el shock emocional de la covid-19, **ser una persona sociable y muy comunicativa**, explorar las actividades creativas, comer una dieta omnívora variada, baja en alimentos procesados y ser físicamente activa. Sabemos que la vida social activa preserva la función cerebral. Por ello, es necesario redescubrir el auténtico valor de las relaciones y los valores humanos. **¡CUIDEMOS DE LOS AMIGOS, CULTIVEMOS LA AMISTAD!** De esta forma, en medio de la oscuridad y de lo más tenebroso de la covid-19, surgirá de nuevo la luz y la felicidad. Y recordemos lo que nos dice la Dra. Araújo, **"itomar cada instante que la vida nos regala, como una oportunidad de vivir intensamente ese momento!"** Recuperar los deseos e ilusiones, es vital para el equilibrio emocional, para la energía mental y para la felicidad. Los deseos son como las mariposas, luminosos, hermosos y volátiles... **No desear es claudicar.** El deseo es el motor de la vida. Hay que desear dentro de nuestro horizonte,

desear lo que razonablemente podemos obtener, lo que podemos abarcar. Disfrutar del hoy y del aquí, de los pequeños gozos... Desear lo que uno tiene... **Desear es VIVIR**... Oscar Wilde, escribió que se debería estar siempre enamorado, quizá ahí reside la felicidad. Seligman (2003), sugiere que la felicidad es satisfacción con el pasado, optimismo con el futuro y goce con el presente. Misha Maiski, violonchelista letón premio Chaikovski, asegura que su felicidad consiste en poder aprender y actuar con músicos a los que admira y compartir en libertad la emoción de la música con el público.

Para otros, sencillamente la felicidad reside en la contemplación de una maravillosa mariposa, cuya existencia es realmente efímera, tal vez, como la propia felicidad. La observación meticulosa, tranquila y concentrada en el vuelo de las mariposas, por ejemplo, constituye el estado de *FLOW* o experiencia óptima. Se trata de un estado psíquico en el que la persona se encuentra completamente absorta en una actividad para su propio placer y disfrute, **durante la cual el tiempo vuela** y las acciones, pensamientos y movimientos se suceden unas a otras sin pausa. **Con la técnica de FLOW**, todo un mundo monótono y aburrido, comienza a encontrar sentido, facilitando sensaciones de bienestar y felicidad. El *FLOW* bloquea los regueros de ansiedad y/o angustia. El *FLOW*, describe sentimientos de asombro, expresiones agradables y control del tiempo. En fin, un intenso estado emocional positivo, un cambio en la percepción de sí mismo y en la percepción del tiempo (el tiempo se va volando). Un par de horas con ese nivel de concentración en esa imagen del mar parece reducirse simplemente a unos instantes. La palabra *FLOW*, que significa "seguir la corriente", describe esos momentos felices, que cristalizan en experiencias psicológicas óptimas, muy agradables relacionadas con la felicidad. Desaparecen de la consciencia los estímulos irrelevantes. La consciencia unificada es tal vez el aspecto más contundente de la experiencia de fluidez. Cuando uno está inmerso y fluyendo, las interrupciones resultan muy frustrantes porque rompen el encanto y nos obligan a regresar al estado de conciencia cotidiano, del que precisamente, deseamos salir para encontrar ese punto de sosiego, serenidad y normalidad. Con la experiencia del *FLOW*, la Dra. Araújo, ha recuperado y fortalecido su autoestima y ha empezado a controlar el "megaestrés" que ha sufrido en el cuidado y tratamiento de los pacientes covid. **Es un momento en el que no eres consciente del paso del tiempo porque estás tan inmerso en una tarea y la disfrutas tanto que no eres capaz de pensar en nada más.** ¿Esto te pasa frecuentemente? Si es así, si te ocurre de esta forma, debes de saber que has encontrado un *hobby* capaz de actuar como un poderoso fármaco que desactiva circuitos cerebrales relacionados con el miedo, la rabia, el pesimismo, la apatía, la melancolía, la distimia, la ansiedad y la angustia de nuestra mente (Figura 30). La clave es poder concentrarnos de forma plena en cualquier objeto, cosa o animal (una abeja libando el néctar de las flores trabajando sin parar).



**Figura 30.** El FLOW implica una auténtica transformación del tiempo, consiguiendo alto nivel de goce o disfrute.

Actuamos sin esfuerzo, **totalmente concentrados y distanciados de preocupaciones traumáticas asociadas a nuestra praxis clínica** con la covid-19. Además, el sentido del tiempo se altera; en el estado de FLOW las horas pueden parecer minutos, mientras que, en una situación de angustia, unos segundos pueden parecer una eternidad. **En el estado psíquico de FLOW, el reloj parece detenerse**, empezamos a disfrutar, a descargarnos de tensiones y situaciones estresantes insostenibles. Es decir, disfrutar al 100%, concentrado, sin una distracción, pasando el tiempo sin control, con la mente vaciada de pensamientos y obsesiones, solo exprimiendo esa actividad y obteniendo el mayor grado de satisfacción, placer y felicidad. De esta forma, rompemos el laberinto del miedo, salimos de los círculos de la covid-19, paralizamos la vida agitada y estresante que llevamos y convertimos cascadas de experiencias traumáticas en un remanso de paz. ¡Descubre tus actividades preferidas y déjate fluir! Arte, naturaleza, música, deporte, amor, poesía, estética son acciones que te pueden conducir a ese alto nivel de goce y disfrute, a esa fusión con el mundo y a ese encuentro con el bienestar y con la felicidad. Cuando te involucras en esas actividades que tanto te agradan hay una pérdida de la autoconciencia, hay un olvido de uno mismo y, sobre todo, falta de preocupaciones. **Desaparecen los pensamientos negativos y el "megaestrés"** ¡Y eso es precisamente lo que buscamos! La desconexión mental que tanto deseamos y amamos. Conocerás sus efectos terapéuticos: disminuyen los niveles de ansiedad, la angustia, las cefaleas, los dolores musculares y/o articulares y gran parte de la sintomatología asociada a las trincheras del dolor, el sufrimiento y la muerte.

Dice la Dra. Araújo, que ***el secreto ser consciente de lo que hacemos en el momento presente y así disfrutar cada minuto del milagro de la vida.*** Intenta disfrutar con todos tus sentidos de una experiencia (una comida, un atardecer, un sonido, una textura, un paisaje, un movimiento de un objeto, una vela encendida, un árbol, etc.), sin valorarla o pensar sobre ella, simplemente siéntela. No hay valoración, no se juzga nada, simplemente estamos ***aquí y ahora***, disfrutando, desconectando, viviendo. Puedes estar sentado en un banco y vivir ese momento de forma más consciente, participando con todos tus sentidos: lo que escuchas, lo que hueles, lo que ves, lo que tocas. Así el tiempo pasa rápidamente y te sientes muy feliz. Después de una jornada extenuante, la Dra. Araújo potencia su consciencia y encuentra su rincón habitual en el cual la mente fluye. Su mente se sitúa en el ***aquí y ahora***. Desde este rincón privilegiado, sentada, encuentra una sensación de paz contemplando el azul del mar; escuchando el sonido armonioso de las olas, oliendo el sonido del mar y siguiendo el vuelo majestuoso de una gaviota. La Dra. Araújo, aquí y ahora, encuentra sus notas musicales de armonía, tranquilidad y paz. Notas que habían sido secuestradas con motivo de su praxis clínica en las plantas covid del hospital. Ahí, sentada, recibe los rayos de sol, una suave brisa y unas sensaciones visuales indescriptibles. Su mente fluye, dejándose llevar como la gaviota empujada suavemente por el viento. Desde su rincón, la Dra. Araújo, ha encontrado un mensaje de paz, un fármaco capaz de calmar su ansiedad, angustia y preocupación. Dice la Dra. Araújo que ha hallado el antídoto perfecto para tantas emociones tóxicas que han invadido su mente desde el comienzo de la atención clínica a los pacientes con covid-19. Ahora sabe encontrar ese remanso de paz. Su mente fluye y se ausenta del shock emocional. Ahora, de nuevo, ha encontrado el sentir de la vida, su propósito y su sentido.

***La Dra. Araújo acostada en el prado***, en la hierba multicolor, recibiendo múltiples esencias y fragancias, contemplando esa puesta sol y practicando los ejercicios de respiración, ha encontrado la magia de la relajación física y mental. En la posición adecuada, tumbada en el suelo, boca arriba con las rodillas semiflexionadas, se coloca una mano sobre el esternón; el tórax se hincha ligeramente y el abdomen sobresale al inspirar (señal inequívoca de que el ejercicio se está practicando bien). Si únicamente se mueve la caja torácica, el ejercicio no se está realizando adecuadamente. Apunta la Dra. Araújo, *"la respiración ha de ser lenta expulsando todo el aire al contraer el abdomen. Mantenemos unos segundos tras la respiración para que no se produzca ninguna entrada de aire. En la inspiración lenta y profunda, nos concentramos en el movimiento del abdomen, observando como la mano sube a medida que entra paulatinamente el aire en los pulmones"*.

***El ejercicio de respiración profunda*** debe realizarse sistemáticamente durante unos diez minutos. Y lo podemos hacer en un marco y un escenario inigualables como es ésta extraordinaria puesta de sol, inductora de más tranquilidad, serenidad y relajación total (Figura 31). ***El resultado es una mayor oxigenación cerebral, lo cual contribuye a disminuir los estados de ansiedad, depresión y fatiga***, moderando la intensidad del *"burnout huracanado"*. Como decía el famoso novelista

August Von Kotzebue, dramaturgo alemán (1761-1819), **"el sol es la medicina universal de la farmacia celestial"**. Para la Dra. Araújo, **controlar la respiración durante diez minutos, una o dos veces al día, constituye un método muy eficaz para generar un sentimiento positivo de encuentro con uno mismo**. Nos comenta la Dra. Araújo, **"la imaginación (imágenes dirigidas), la respiración profunda y escuchar música relajante, pueden constituir armas muy poderosas frente el síndrome de" "burnout huracanado"**.

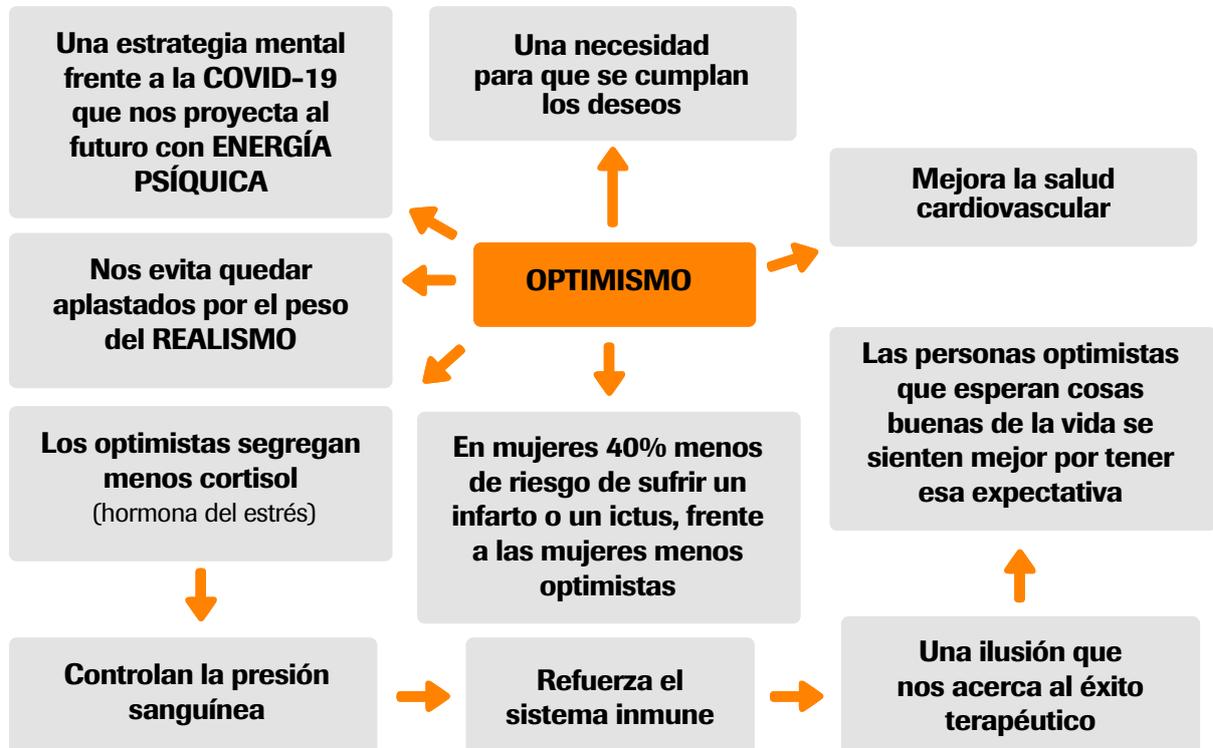
Las personas que se encuentran nerviosas y especialmente tensas suelen hacer respiraciones cortas y superficiales que sólo alcanzan la parte más alta del tórax. Por ello, **los ejercicios de respiración profunda** (10 minutos al día) pueden enlentecer la respiración, al tiempo que se bloquean los pensamientos (especialmente negativos y autodestructivos) mientras se respira. Este ejercicio puede reducir fácilmente la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Durante esos minutos **no nos enfrentamos con los pensamientos relativos al pasado o al futuro, simplemente reconocemos su existencia y los dejamos pasar**, y seguidamente, nos volvemos a concentrar cada vez más en los movimientos respiratorios, sintiendo y disfrutando como el aire entra y sale de los pulmones, **como el cuerpo recupera progresivamente la armonía al ritmo lento de la propia respiración** que hemos establecido en el ejercicio.



**Figura 31.** "Hastada y cansada, me he sentado en el prado y me he deleitado sin límites de esta maravilla de la naturaleza, de esta puesta de sol. El resultado es una profunda relajación".

**Otro factor muy importante en la relajación y/o respiración, es el ejercicio físico.** Explica la Dra. Araújo que el ejercicio físico (camina una hora todos los días) en tiempo de ocio elimina los síntomas relacionados con la ansiedad y la angustia psicológica inherentes al "megaestrés", ya que distrae a la persona de los pensamientos obsesivos relacionados con la praxis clínica. Se ha demostrado que la actividad física se asocia con una mejor salud física, mayor satisfacción con la vida, mejor funcionamiento cognitivo y mayor bienestar psicológico. A veces se encuentra muy cansada, decepcionada, impactada por los nuevos datos, por las infecciones diarias, por el repunte de nuevos contagios, por la carga viral de variables ultratransmisibles (variable delta y lambda). Dice la Dra. Araújo, "llevo 17 meses en primera línea luchando frente al virus y no he bajado la guardia a pesar de que los datos son esperanzadores por el avance de la vacunación. Si no fuera mi optimismo, estaría fuera de la circulación" (Figura 32). Igualmente, **para reforzar nuestra autoestima y seguridad psíquica**, es importante llevar un "Diario de Satisfacción" (a pesar de la covid-19, itenemos tantos hechos y momentos de satisfacción vital!). Hemos ayudado y sacado adelante muchos pacientes en estado crítico, por ello, debemos guardar en nuestra memoria la satisfacción por el bien realizado y la gratitud por el bien recibido (muchas veces una mirada, una palabra, una señal, un gesto, una sonrisa, un apretón de manos, una caricia, un adiós, unas lágrimas). Finalmente, debemos recordar que el ejercicio se asocia con un menor estrés subjetivo, especialmente si se logra un grado elevado del consumo de energía durante la actividad física realizada.

### Optimismo y salud vs COVID-19

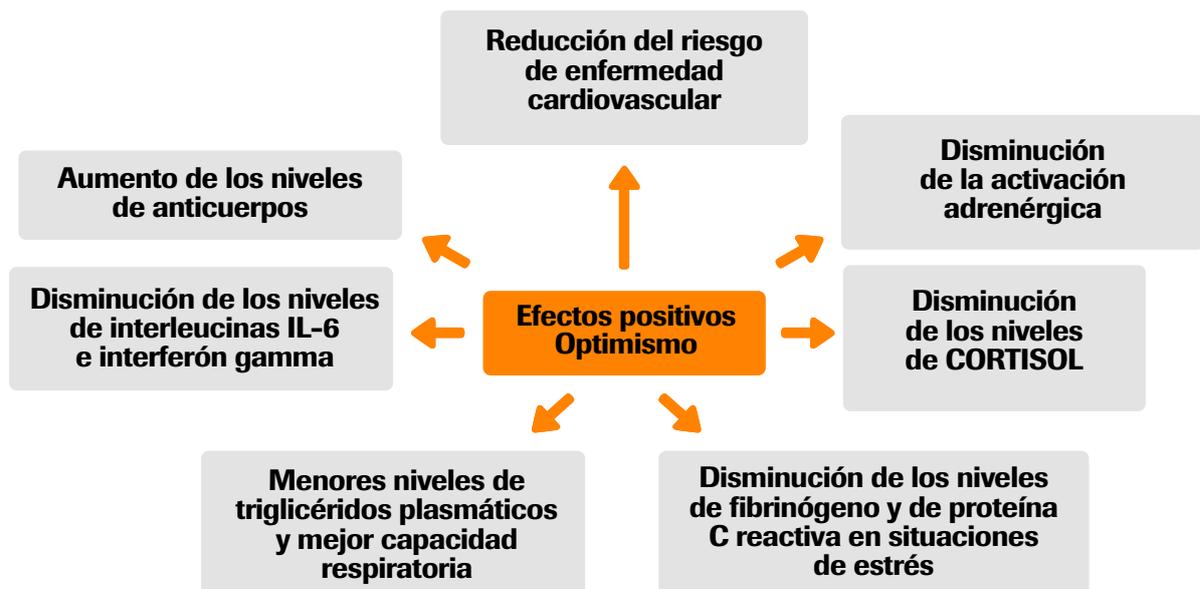


**Figura 32.** El optimismo es un fármaco muy valioso, nos evita quedar aplastados por el peso del realismo.

Añade la Dra. Araújo, *"en mi vida fueron muchas las calamidades que tuve que superar, pero aún estoy viva porque vivo y estoy contenta todos los días. ¡Aún tengo capacidad de amar e ilusión por la vida! ¡Es tan bella la vida sabiéndola vivir! ¡Nunca me falta algo por qué luchar! Pero, a veces, la felicidad, rauda, efímera y veloz, se convierte en un nuevo suspiro. No obstante, después de un sueño de oscuridad y tenebrosidad, de lucha contra el coronavirus, la felicidad sonrío ardientemente como el sol que se ocultaba tras los nubarrones, y nos llena de luz y energía, para desaparecer al final del camino"*. La Dra. Araújo, siempre ha sido optimista, es su rasgo determinante y característico, no sólo en su praxis clínica habitual, sino también en el ámbito familiar. Su optimismo dice que es el mejor medicamento para sus pacientes. La Dra. Araújo considera que sin esta actitud, sin este pensamiento positivo, no podría haber salido indemne de la enorme explosión emocional de la covid-19. Como dice ella, **"me pongo las gafas del optimismo"**.

**Las gafas del optimismo** implican un proceso complejo de compromiso, con una visión de esperanza y superación por alcanzar una mejora del paciente que da sentido a los esfuerzos y fuerza para levantarse de la lona tras cada fallo. Porque aprender a comprender qué falla, cuáles son los fracasos, sólo es parte del juego. Es una de las lecciones más importantes en la vida y que más le cuesta comprender al ser humano. Al final, lo importante es cuántas veces has conseguido levantarte de la lona, incluso, cuando estás noqueada (Figura 33). El episodio que anoto a continuación es muy interesante: Ernest Henry Shackleton (1874-1922), fue un explorador polar angloirlandés que desarrolló un gran optimismo. 57 hombres explorando la antártida. Hielo y más hielo. El barco se queda aprisionado y aplastado en el hielo y dice: **"¡NOS VAMOS A CASA!"** ¡Toda una lección de optimismo!

### Optimismo y efectos positivos



**Figura 33.** El optimismo aumenta los niveles de anticuerpos y disminuye significativamente el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Comenta la Dra. Araújo que, sin duda, tenemos muchos motivos para ser optimistas ante este desafío de las vacunas, de nuevos tratamientos, de la contención del virus y del posible ataque de sus variantes. En su ejercicio de *FLOW*, ha leído "La sonrisa etrusca" del escritor José Luis Sampedro y coincide con él en la siguiente aseveración: ***"Cuantas más razones tengo para el pesimismo, más motivos tengo para la esperanza"***.



11

## TRANQUILIZANTES: LAS GAFAS DEL OPTIMISMO Y LOS BAÑOS DE BOSQUE DE LA DRA. ALMUDENA



**El peor fracaso es la pérdida del entusiasmo.**

*Matthew Arnold (1822-1888), poeta, crítico y teólogo inglés.*

**No pienso en toda la desgracia, sino en toda la belleza que aún permanece.**

*Anne Frank (1929-1945), escritora judía.*



Ante el impacto inmenso de la covid-19, y como consecuencia del tsunami emocional que ha sufrido y está sufriendo el médico en hospitales y centros de salud, **el objetivo terapéutico es tratar de calmar la mente** del médico, fragmentada por la vivencia traumática del tsunami de la covid-19. Esto puede conseguirse con relativa facilidad, **concentrándose absolutamente en una sensación** (el olor de una gardenia, la lluvia chocando en las hojas de los árboles, el rocío de la mañana, el vuelo majestuoso de un águila, el color del mar, la noche estrellada, la niebla en el bosque atravesada por tímidos rayos de sol, el ruido suave de un arroyo de agua cristalina, el trino de un jilguero, la lluvia de hojas, la libélula aleteando encima del agua y la alfombra colorida en la estación otoñal, etc.) de forma ininterrumpida. **Tenemos que aprender a sazonar la vida con optimismo y alegría.** La Dra. Almudena explica que la felicidad es el bálsamo de la salud contra el aburrimiento y la tristeza patológica. En esta lucha por la felicidad de uno mismo (y de sus seres más queridos!), es importante también intensificar nuestra capacidad de concentración en los pequeños detalles (una especie de minimeditación). **El fármaco de la felicidad disminuye la ansiedad y la presión arterial**, al tiempo que se produce un aumento significativo de los IgA salivares, relacionadas con la estimulación parasimpática y con la cascada inmunitaria que se produce en relación con el estado de felicidad. Otros dolores crónicos relacionados con migrañas, malestar posoperatorio, asma, problemas digestivos, etc., disminuyen e, incluso, se controlan en las personas más felices. Pero en situaciones “volcánicas” como ésta, ¿se puede ser feliz? Hay una respuesta contundente y es que Sí. La felicidad es un poderoso medicamento que ha permitido la supervivencia humana. **Incluso, en las situaciones más trágicas y dantescas, surge la felicidad.** Para la Dra. Almudena, la amistad es un fármaco muy poderoso para vencer la soledad, la depresión y el “megaestrés” derivado de la covid-19. **La amistad y la conectividad social mejoran la plasticidad del cerebro**, fortaleciendo el sistema inmune y el aprendizaje, elevando los niveles de energía y el maravilloso caudal que se desprende de esa energía vital: optimismo, motivación, alegría, buen humor, vitalidad, actividad, entusiasmo y ganas de vivir. Aristóteles decía que la amistad es

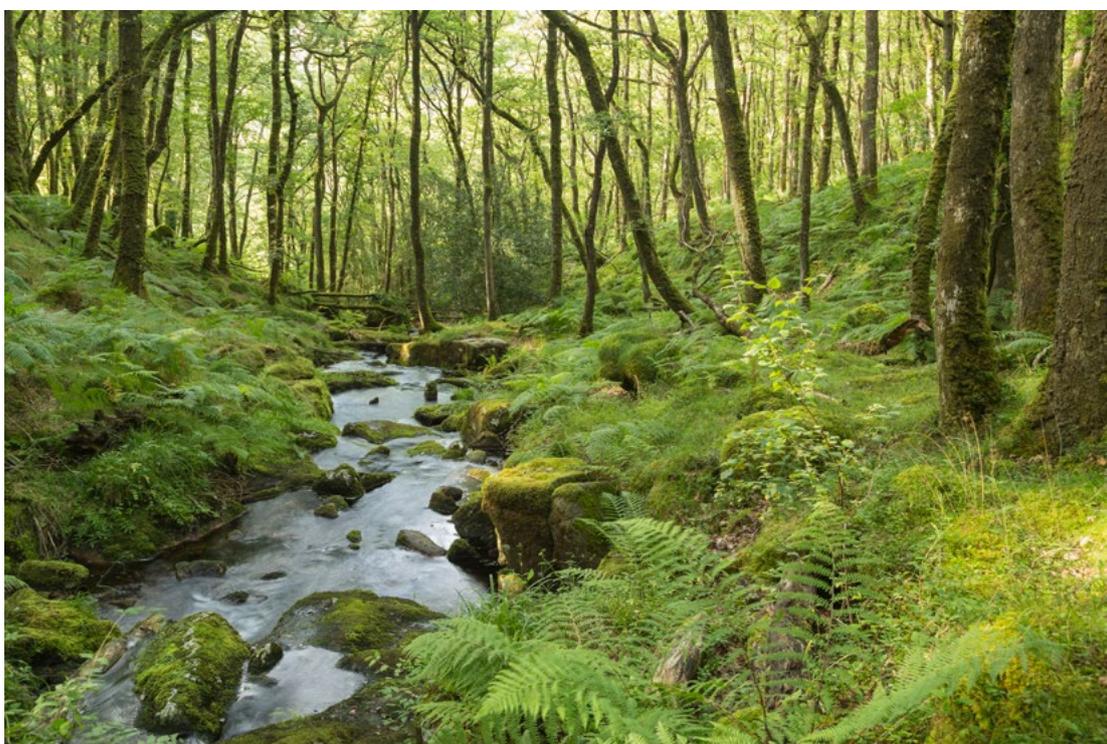
lo más necesario en la vida, es un soporte social y afectivo imprescindible para la salud y el bienestar de los individuos. Por eso, la Dra. Almudena utiliza de forma muy eficaz su inteligencia, recreando con su imaginación la sencilla, agradable y vida bucólica que tuvo en su aldea natal. Esas reflexiones contrarrestan la tristeza que siente por tanto dolor, sufrimiento e impotencia. Su imaginación tiene un efecto farmacológico poderoso conjurando las amenazas psicológicas que en este contexto surgen por doquier. En la actualidad, existe una gran expansión de un individualismo feroz. Mi soledad es mi castillo, piensa mucha gente. Hacemos excursiones al exterior para volver a centrarnos nuevamente en la seguridad del castillo. Por ello, es prioritario reconstruir y reforzar los vínculos sociales, los sistemas afectivos, absolutamente imprescindibles para asegurar la convivencia y la salud.

En el amor, la comunicación y la compañía podemos encontrar los antídotos de la soledad y la melancolía porque el hombre es esencialmente un ser sociable. Durante años el amor fue lo más importante de su vida. Era la cabina de mando, el centro de sus pensamientos y de su vida. La soledad enfría el amor y genera olvido. Y, sin embargo, el amor *omnia vincet* (el amor todo lo vence). Ahora, la Dra. Almudena vive en gran parte de su imaginación y de sus ensoñaciones. Me dice la Dra. Almudena que la vida está tejida por múltiples historias que se escriben en minúscula hasta que sobreviene la extrañeza de la crisis vital actual. Entonces, la esperanza y el enamoramiento se disuelven abruptamente. **Pero aprecia que la covid-19 es una gran oportunidad de encontrarnos a nosotros mismos**, una posibilidad de crecer psicológicamente, de abandonar viejos hábitos, de centrarnos en nosotros mismos y de dar rienda suelta a nuestros sueños e ilusiones, tantas veces aplazados por el duro trabajo, la atención y el cuidado de los demás. Para afrontar el “megaestrés” de la covid-19, la Dra. Almudena, dice *“algo que no falla, es aceptar las propias limitaciones y sacar provecho a las potencialidades que a menudo están escondidas y hay que buscar”*. La Dra. Almudena asegura que **la esperanza es esencial para mantener la luminosidad de la vida**, para reforzar las expectativas de la vida, para renacer de las adversidades, de los traumas, de las desgracias y de las enfermedades. Naguib Mahfuz, Premio Nobel de Literatura en 1988, escribió en su obra “El viaje del hijo de Fatuma”, lo siguiente: *“me invadió una nueva sensación y disminuyeron mis tristezas, el viaje controló mis sentimientos y se abrieron ante mí horizontes ilimitados para la esperanza”*. **iCon la esperanza, todo parece ser ilimitado, incluso la propia vida!** Y argumenta la Dra. Almudena, *“la vida es fascinante, siempre misteriosa y con el alma inconquistable”*. **iNo la desperdicies y vívela intensamente!** Así, un sistema inmunitario intacto y estable, vinculado a los estados de felicidad, puede funcionar adecuadamente movilizándolo linfocitos citotóxicos para destruir células atípicas y anormales. Wender (1996), en su artículo titulado “El humor en Medicina”, explica cómo el humor acorta las distancias interpersonales y culturales, facilitando la comunicación y potenciando la adaptación en situaciones de ansiedad, angustia y depresión, que tantas veces acompañan al sufrimiento y al dolor de la propia enfermedad. Los tranquilizantes tienen mucho que ver con el humor, con las gafas del optimismo y con los baños de bosque. El humor tiene algo de irracional, pero ayuda al desbloqueo psicológico. **El humor potencia el tono afectivo básico, cambiando ideas,**

**pensamientos y fantasías.** El sentido del humor que practicamos en la praxis clínica disminuye la irritabilidad, la hostilidad, la conflictividad y mejora ostensiblemente las posibilidades de relación, interacción y curación. **“La risa nos salva la vida”**, dice la Dra. Marian Keyes (2003). Así pues, una praxis clínica saturada de un sentido del humor inteligente facilita la comunicación, ayuda a superar la frustración y también comunica aprecio y aceptación. El humor nos permite manejar el estrés asistencial mediante una **perspectiva desvinculada**, lo cual nos ayuda a desconectarnos del sufrimiento, del dolor y de las actitudes frente a la muerte. La risa nos llena de alegría y la podemos irradiar a otros, llegando a experimentar la belleza de la vida más allá de las penurias de la prestación asistencial. La risa es nuestro mejor aliado frente a personas amargadas, frustradas y dañinas. Mediante el sentido del humor, somos capaces de trascendernos a nosotros mismos, sintiéndonos optimistas y esperanzados. En definitiva, el humor reduce el estrés, facilita la comunicación, potencia la inmunidad, alivia el dolor, mejora la ansiedad, modera la tensión psíquica, disminuye la tensión muscular, facilita la creatividad y mantiene la esperanza, lo cual es realmente extraordinario, desde el punto de vista terapéutico, especialmente, en este erial de la pandemia. Por otra parte, el sentido del humor y su máxima expresión, la risa (reír a carcajadas), favorece la agilidad mental, gracias a la descarga de dopamina, lo que genera un efecto calmante y tranquilizador. Sus efectos terapéuticos se acompañan de un aumento de la dopamina y serotonina, lo que se traduce en una mejoría de nuestro estado anímico. Asimismo, bloquea la ansiedad debido a la estimulación de la serotonina.

**El sentido del humor también elimina el estrés**, libera endorfinas y adrenalina que elevan el tono vital y el estado de vigilia, alivia la depresión (permite ver y sentir el lado positivo de las cosas) y permite la exteriorización de emociones y sentimientos que pueden comprometer la recuperación y rehabilitación del enfermo. La Dra. Almudena ha luchado eficazmente contra la soledad y ha conseguido encontrarse de cara con la felicidad. Dice que la clave para sacudirse la soledad de los pasillos del hospital y de la covid-19, es vivir con ilusión y mirando hacia adelante; pasar las páginas azarosas, duras y frustrantes; aquellas que nos han sacado de la pista de la felicidad; sentirse a gusto con uno mismo/a, lo que nos facilita sentirnos bien con los demás y tener una paz interior hilvanada en un fuero interno de coherencia y de invención. Si quieres recuperar la felicidad tras la explosión volcánica de la covid-19 tienes que rebajar tus niveles de ansiedad, controlar el estrés y reducir el neuroticismo. Es importante potenciar los placeres estáticos del conocimiento y la contemplación. La Dra. Almudena considera que para luchar contra la infelicidad y, por supuesto, contra la covid-19 hay que mantener un deseo (tal vez superior). Los deseos son como las mariposas, luminosos, hermosos y volátiles... **No desear es claudicar.** El deseo es el motor de la vida, pero puede ser compulsivo y patológico, debido a la angustia existencial propiciada por la pandemia de la covid. Para deshacerse de la infelicidad, hay que valorar mucho más el tiempo. Cada atardecer, amanecer o la inspiración de aire llenando tus pulmones, cultivar la gratitud, abrazar el sentido de propósito de vida, enfatizar lo positivo de cada situación o circunstancia y derrochar optimismo a raudales. Entonces, todo se convierte en un gran regalo. Una fórmula terapéutica magistral para

alcanzar la felicidad y combatir la angustia de la covid-19, es el optimismo. **Una inmensa fábrica de generar pensamientos positivos que controlan la ansiedad y la depresión** y que practica magistralmente la Dra. Almudena. “Si quieres ser feliz”, sentencia la Dra. Almudena, “una fórmula magistral es la inundación de endorfinas en el cerebro, lo que se traduce en un estado emocional placentero”. Y así, la Dra. Almudena se tranquiliza y se relaja ante un arroyo (Figura 34). Pasa mucho tiempo contemplando el agua, las hojas, la espuma y el susurro del arroyo. El frescor del agua le inyecta una sensación muy agradable en su mente. El ruido del arroyo le expresa una inmensa ola de tranquilidad mental y el agua clara y transparente **le transporta a un estado mental de quietud, paz y serenidad**. “¿Qué mejor medicamento para conseguir ese estado de relajación y paz espiritual que tanto necesitamos?”, se pregunta la Dra. Almudena.



**Figura 34.** En este arroyo, la Dra. Almudena encuentra sus momentos de paz y felicidad; una sensación necesaria para reparar el daño mental que ha sufrido en la planta covid del hospital.

La Dra. Almudena siempre ha sido optimista, es su rasgo determinante y característico, no sólo en su praxis clínica habitual, sino también en el ámbito familiar. Su optimismo, dice que es el mejor medicamento para sus pacientes. La Dra. Almudena considera que sin esta actitud, sin este pensamiento positivo, no podría haber salido indemne de la enorme explosión emocional de la covid-19. Como dice ella, “me pongo las gafas del optimismo”. Las **“gafas del optimismo”**, implican un proceso complejo de compromiso, con una visión de esperanza y superación por alcanzar una mejora del paciente **que da sentido** a los esfuerzos y fuerza para levantarse de la lona tras cada fallo. Aprender a comprender qué falla, cuáles son los fracasos, sólo es parte del juego. Es una de las lecciones más importantes en la vida y que más le cuesta comprender al ser humano. La pandemia del coronavirus está siendo una

catástrofe con muchas caras dramáticas. Sin embargo, a pesar de todo, siempre existe un rayo de sol cada mañana que nos ofrece vitalidad, energía, impulso y superación (Ibáñez-Vizoso y cols., 2020). Al final, **lo importante es cuántas veces has conseguido levantarte de la lona**, incluso cuando estás noqueado. El episodio que anoto a continuación es muy interesante: Ernest Henry Shackleton (1874-1922) fue un explorador polar angloirlandés que desarrolló un gran optimismo. 57 hombres explorando la antártida. Hielo y más hielo. El barco se queda aprisionado y aplastado en el hielo y dice: **“¡NOS VAMOS A CASA!” ¡Toda una lección de optimismo!** Atrás quedan los seísmos y sus réplicas (contagios, repuntes, rebrotes, saturación hospitalaria, muertes, falta de abrazos, falta de comunicación integral, confinamientos, cierres de bares y restaurantes, cierre de comercios, de escuelas y colegios, de universidades, de empresas, pérdidas económicas, desempleos masivos, perimetrajés, restricciones, estados de alarma...). Y con esta larga retahíla de cambios, ¿alguien puede pensar que saldríamos adelante sin una fuerza gigantesca de optimismo? A pesar de los cambios, a pesar de los retos, a pesar de las pérdidas, si queremos vivir, es el momento del optimismo. **¡Afronte los retos con mucho optimismo!** En este proceso de desconexión mental, no podemos perder de vista la importancia del contacto con la naturaleza (la armonía natural). Básicamente, **se trata de vivir el presente;** de centrarnos con toda nuestra energía sensitiva y atencional en cualquier estímulo que llame nuestra atención (lluvia, canto de un pájaro, un dulce amanecer, una noche estrellada, música, un riachuelo, una cascada, una puesta de sol, una helada, un paisaje nevado, el azul del mar o la contemplación de un cernícalo manteniéndose en el aire de forma magistral).

Me comenta la Dra. Almudena, *“centrarse en el color, la forma y el vuelo de una libélula en un espacio de vegetación intensa y de silencio, es suficiente para empezar a sentir los efectos de esa concentración y, de esa manera, aislarnos de las pesadillas infernales y pensamientos tóxicos que invaden y colonizan nuestra mente de forma reiterada e intrusiva”*. Abre las ventanas de su acristalada galería y su mirada se deleita en el paisaje que se ofrece en la naturaleza. Le acaricia el silencio, el olor del mar con yodo y salitre impregnados en una brisa deliciosa de la mañana. Las olas ofrecen calma, me llegan sin ruido y marcan suavemente el ritmo de mi respiración. *“Acepto el reto, sigo con el ritmo de la respiración lenta y profunda con ese olor estimulante y revitalizante de yodo”*. La Dra. Almudena, como vemos, tiene un amplio repertorio de tranquilizantes para conseguir el efecto terapéutico de serenidad, calma y relajación de su mente. **El torbellino de pesadillas, recuerdos traumáticos, vivencias hipersensibles y dilemas éticos desaparecen de su mente con las dosis de estos tranquilizantes.** Considera que para lograr la tan deseada desconexión mental hay que tener un mayor contacto con las **sensaciones que ocurren en el momento presente**. Así, cuando contemplamos ese paisaje nevado, sentimos el frío, escuchamos el ruido de la nieve que cae de la copa de los árboles, sentimos el silencio, apreciamos el aire limpio, percibimos el aire frío en la cara, vemos el aire caliente que exhalamos, observamos los cristales de la nieve, contemplamos el búho camuflado en la rama de un pino. *“Entonces”,* comenta la Dra. Almudena, *“se produce esa calma y esa paz tan deseadas, similar a lo que percibimos cuando escuchamos la Toccata en*

*Re Menor de Bach, con un lirismo arrebatador por el que, sentimos la PAZ que tanto deseamos y necesitamos para recuperar nuestra mente maltrecha*". Reflexiona la Dra. Almudena que en todo este proceso de recuperación y reparación mental de la covid-19, **la armonía con la naturaleza es vital**. Por eso, es primordial armonizarse con la naturaleza, admirarla, abrazarla, sentirla, desearla, vivirla, contemplarla y disfrutar de los estímulos sensoriales positivos que nos ayudan a recuperar la sensación de paz. Aquí, en la naturaleza, encontramos tranquilizantes abundantes para neutralizar el shock emocional y, además, sin efectos secundarios. Piensa la Dra. Almudena, *"¿quién no sueña ahora mismo con hacer una inmersión en plena naturaleza? Sumergirse en un bosque multicolor con alfombras rojas de hojas caídas, recorrer sin prisa alguno de sus senderos, cerrar los ojos por unos minutos, afinar oído, aspirar sus aromas y respirar profundo"*. **"Adentrarse en el bosque tiene algo de mágico"**, dice también la Dra. Almudena, *"la alfombra de hojas y musgo nos traslada de la agobiante vida diaria a una agradable sensación de tranquilidad y de paz. Bosques frondosos, húmedos, hermosos, tranquilos y cubiertos por una alfombra multicolor de mullida hojarasca donde viven numerosas criaturas (pájaros cantores como el jilguero, el malvís, el verderín y el petirrojo que reclaman su atención profunda)"*.

**Por eso pasear por los bosques**, y por los hayedos muy especialmente, es una experiencia hermosa, íntima, solemne y emocionante que puede llegar a hacer perder el sentido, incluido el de la orientación. En cada paso que damos, en cada sensación que percibimos, hallamos un nuevo tranquilizante. La fuente es inagotable, como ese manantial de aguas frías y cristalinas que refresca mi mente. En fin, el jinete del apocalipsis doblegado. El invisible azote del virus neutralizado en mi mente después de tantas jornadas de lucha, impotencia, miedo, incertidumbre y angustia imparable. *"Ahora"*, dice la Dra. Almudena, **"he aprendido a controlar mi mente, a disuadir mis obsesiones, a generar pensamientos positivos, a mirar este nuevo día con esperanza y gratitud, a disfrutar de la felicidad, a conquistar la noche con un plácido sueño"**. La Dra. Almudena añade, **"de repente nos quedamos extasiados, sorprendidos y maravillados. Se trata de palpar las diferentes texturas del bosque, captar el aroma de la madera húmeda, escuchar los sonidos más sutiles, esos que las ciudades no nos permiten disfrutar, pues la saturación de estímulos que recibimos embota nuestros sentidos, nos adormece. Shinrin-yoku es despertar, es detener el tiempo del mundo exterior y empezar a caminar sin un objetivo concreto, por puro placer. Detrás del silencio está la voz de la naturaleza, que nos cura"**.

También, es detenerse a compartir las experiencias vividas a lo largo de la senda. Un mundo de sensaciones variopintas se abre paso en nuestra mente y reclaman de inmediato nuestra atención. *"El silencio, el tapiz de hojas, la inmensidad de los árboles, el musgo, las gotículas del rocío, la tenue niebla, los rayos de sol atravesando las ramas de los árboles, las ardillas advirtiendo nuestra presencia y los pájaros denunciando también nuestra estancia en el bosque provocan esa desconexión terapéutica"*, comenta la Dra. Almudena. A poco que nos concentremos en este paisaje del bosque, la mente se detiene y la cascada de obsesiones y pensamientos negativos es sustituida por otra impregnada de

una sensación de bienestar indescriptible. Es el efecto terapéutico de estos tranquilizantes guardados en el seno del bosque y que ahora sabemos utilizar. **Un simple paseo en el bosque se convierte en un baño terapéutico.** Ante el “megaestrés” de la covid-19, hay que recuperar la serenidad y escuchar el cuerpo con muchos indicadores psicosomáticos que dan fe de la avalancha sufrida en las trincheras del dolor, el sufrimiento y la muerte. Por otra parte, en los bosques encontramos una serie de sustancias volátiles, llamadas “fitoncidas”, así como bacterias que son altamente beneficiosas para nuestro organismo, especialmente para nuestro sistema inmunológico.

Nuestra práctica habitual de paseos, visitas y descansos en el bosque nos proporciona una paz imperecedera. En plena naturaleza del bosque, **somos capaces de disuadir el caos y confusión mental** que tenemos, víctimas del tsunami gigantesco que estamos viviendo, ya en la quinta ola. Aquí, rodeados de árboles y de una floresta intensa, con un olor y color que despierta nuestros sentidos, **se disuelven la tristeza, la ansiedad y la angustia.** “¿Y dónde están los tranquilizantes del bosque?” se pregunta la Dra. Almudena. Es muy sencillo, el efecto de los tranquilizantes del bosque surge cuando observamos y percibimos los pequeños detalles: formaciones de setas que crecen en raíces singulares, plantas silvestres en flor, el canto de los pájaros (pájaro carpintero, malvís, petirrojo) apostados en los árboles y los rayos de sol que atraviesan dubitativamente sus copas, produciendo estampas espirituales. Describe la Dra. Almudena, “a medida que vamos siendo influenciados por este mundo de sensaciones del bosque, empezamos a notar un bienestar sin precedentes. **La calma del bosque se traduce en calma de la mente y del cuerpo.** La paz del bosque alimenta nuestra paz espiritual. La salud del bosque sintoniza también con nuestra salud”.

Ciertamente, resulta refrescante a la par que reconfortante estar tan cerca de la naturaleza. Nos dejamos influir mentalmente por esa ola de paz y felicidad. **Sumergirnos en la densidad del bosque** es un baño terapéutico insólito. La frescura, el olor a humedad, la alegría de los pájaros y la inmensidad de los árboles fortalece nuestro equilibrio mental, nuestra resiliencia y nuestra autoestima. Los árboles nos proporcionan seguridad, fortaleza, confianza y una energía vital indescriptible. El bosque nos habla, nos motiva, nos ayuda y nos contagia de bienestar y felicidad. El paseo en el bosque es incompatible con la ansiedad. La intranquilidad, el nerviosismo, el miedo y la angustia se desactivan en el bosque. Efectos terapéuticos muy interesantes para superar la amenaza del “**burnout huracanado**”. La expresión que escuchamos a personas que practican el “baño del bosque”, es: “**me siento como si hubiera nacido de nuevo**”, como si alguien hubiera apretado el botón de reinicio. Como expresa la Dra. Almudena, “el bosque nos recibe con una alfombra especial, nos hace sentirnos a gusto, bien considerados, con todo un mundo a nuestros pies. **Un cuadro lleno de belleza y de esperanza.** Poco a poco, nos encontramos con el musgo, que cubre con su manta verde la corteza de los árboles y las rocas. El terciopelo de musgo muestra la suavidad de su textura. Sin duda, un cortocircuito eficaz que nos permite la desconexión del “manglar” **de pensamientos negativos y emociones tóxicas que inundan nuestro cerebro y perturban a nuestra mente.** Aquí, en este escenario bucólico, encontramos todo

lo contrario: un asalto cromático que implica calidez, tranquilidad, armonía, bienestar y seguridad. **Un ambiente sumamente relajante**, en el que la persona forma parte de ese entorno mágico, natural y espiritual, acoplando nuestros ritmos biológicos cerebrales a la serenidad, a la quietud y al equilibrio del bosque". En fin, bosques que se impregnan de colores, como los hayedos rojos de sangre. Y, ¿qué hacemos en el baño de bosques? **Lo primero, tomarnos el tiempo para disfrutar lo que vemos, respirar profundamente, sentir el contacto con el aire**, las texturas de las hojas, escuchar el viento entre los árboles, oír los pájaros, disfrutar del silencio, adentrarse en la armonía del bosque, escuchar el lenguaje de los árboles, de las ramas, de las hojas, del musgo, del sotobosque.

**Lentamente, vamos sintonizando con esa armonía, con esa tranquilidad, con esa intimidad, con la paz del bosque.** Respetamos el bosque, saludamos al bosque y nos despedimos agradecidos. Finalmente, disfrutamos de los efectos terapéuticos conseguidos: efecto relajante, efecto calmante, efecto estético, efecto antiálgico, efecto inhibidor de la ansiedad/angustia. Así, pues, disfrutar en un robledal o abedular, es poder disfrutar de la naturaleza en estado puro, gracias al sonido del agua de pequeños arroyos de agua cristalina. Asegura la Dra. Almudena que se trata de **una inmersión terapéutica que nos ayuda a tratar eficazmente las consecuencias patológicas del "burnout huracanado"**. Ahora, es conveniente practicarlo y disfrutarlo. Lo puedes hacer, lo conseguirás. **El bosque te promete lo mejor:** renovar tu mente, calmar tu espíritu y desactiva los pensamientos tóxicos y catastróficos que tanto daño provocan en tu sistema nervioso central (SNC) y también en el sistema inmune. **iDisfruta del bosque, es tu farmacia generosa y en ella, encontrarás los tranquilizantes y calmantes más eficaces para el shock emocional de la covid-19!**



## 12

## VIVIR EL PRESENTE: LA DRA. ALMUDENA PRACTICA MEDITACIÓN Y MINDFULNESS



**El peor fracaso es la pérdida del entusiasmo.**

*Matthew Arnold (1822-1888), poeta y teólogo inglés.*

**La mayor fuente de motivación del ser humano, es la necesidad de ser valorado.**

*William James, (1842-1910), psicólogo estadounidense, autor en 1890 de "Principles of Human Psychology".*

**Si cuidas de ti mismo, cuidas de los demás.**

*Buda (VI a.C.- V a.C.).*



La pandemia de la covid-19 ha hecho vibrar los soportes de la organización sanitaria. La galaxia del miedo, la alerta roja que hemos tenido meses y meses en la trinchera del dolor y de la muerte. Ha sido una medicina de guerra **generando un estrés monumental en todo el personal sanitario**, especialmente, en los médicos. En fin, **la pandemia mundial del coronavirus supera ya los 5 millones de muertos en todo el mundo**, según el recuento de referencia de la Universidad de Queensland (Australia). **Y el número de contagiados por covid-19 asciende a más de 236 millones de personas.** Cifras gigantescas que aterran y que alimentan el estado de alerta (hiperactividad neuroendocrina) en nuestro cerebro, dejando un rastro de miedo, ansiedad y angustia insoportables. Es el laberinto del miedo; una situación de la que no sabemos salir, aturdidos por la explosión volcánica de la covid-19. Una especie de alerta roja en nuestro cerebro que impide el descanso, el sueño profundo, la paz, la tranquilidad y en muchas ocasiones, ni siquiera somos conscientes de la actividad cerebral acelerada e intensa que mantenemos.

Ciertamente, la expresión del malestar emocional ha cambiado en función de la evolución de la pandemia. Al inicio, la respuesta del médico era de estrés agudo, con mucha activación, inquietud y nerviosismo (Ibáñez-Vizoso y cols., 2020). El médico respondía con una actuación inmediata y continua (extenuante), a veces de forma compulsiva. También, podía ser atrapado por un intenso sentimiento de culpa, vinculado a la evolución y/o muerte del paciente. Asimismo, se detectaron **comportamientos de miedo paralizante, inhibición, confusión mental, bloqueo, indefensión, huida y evitación de la situación** con graves consecuencias para la salud y la calidad asistencial desempeñada. Así, nuestra mente agitada "mente de mono" no descansa, generándonos estrés y un malestar emocional que no

siempre percibimos con claridad. Una sensación inespecífica de incomodidad psíquica, aburrimiento e insatisfacción. **Vivimos en un estado de alerta roja permanente.** El organismo y la mente están sobresaltados y, en consecuencia, el hipotálamo sufre una intensa activación con respuestas como el cortisol, que disminuye la inmunocompetencia y aumenta la neuroinflamación. **El mindfulness, puede inhibir la respuesta neuroendocrina de autointoxicación.** Mediante la tarea mental de *mindfulness*, polarizamos la capacidad de atención en lo que ocurre ahora mismo, ya sean los estímulos que nos rodean (una brisa ligera) o los eventos mentales internos (pensamientos, emociones, sensaciones físicas, una fiesta en el campo, un baño en la playa o una noche estrellada), aceptando la experiencia sin juzgarla o sin modificarla, independientemente de que esta sea placentera, displacentera o neutra. **Al practicar la meditación, reducimos la frecuencia cardíaca y respiratoria, así como la tensión arterial.** Asimismo, con la meditación, aumentamos la liberación de serotonina, un neurotransmisor cuyo déficit se relaciona con la depresión. Por todo ello, es hora de cuidarnos y de rebajar tanta tensión psicológica y emocional acumulada. **El estrés del médico se ha disparado “megaestrés” en la lucha contra la covid-19.** Dice la Dra. Almudena, **“trabajar en la UCI es columpiarte en la cuerda floja, el cansancio emocional pesa más que el físico. Es duro ver a pacientes que hagas lo que hagas no despiertan y esa frustración se va acumulando. La jornada continúa, las camas aumentan y la gravedad de los pacientes también”.** Y continúa describiendo la Dra. Almudena, **“más estrés y más miedo, ingresa otro paciente, intubaciones, el busca que no cesa, llamadas, informes, explicaciones, prisas, soledad, fatiga, miedo y cansancio, mucho cansancio... Lo que más nos está pesando, es el cansancio emocional. Aunque el físico también porque produce un sobre esfuerzo acumulativo. El cansancio físico se reduce con un día de descanso, pero el cansancio emocional no desaparece, porque es imposible. Nuestros pacientes siguen en nuestra mente: vivencias, sentimientos, emociones, sufrimientos y muertes”.** Algunos estudios, han mostrado que después del shock emocional de la covid-19, los médicos reportan situaciones de consumo problemático de alcohol o síntomas de dependencia (Ibáñez-Vizoso y cols., 2020; Brooks *et al.*, 2020).

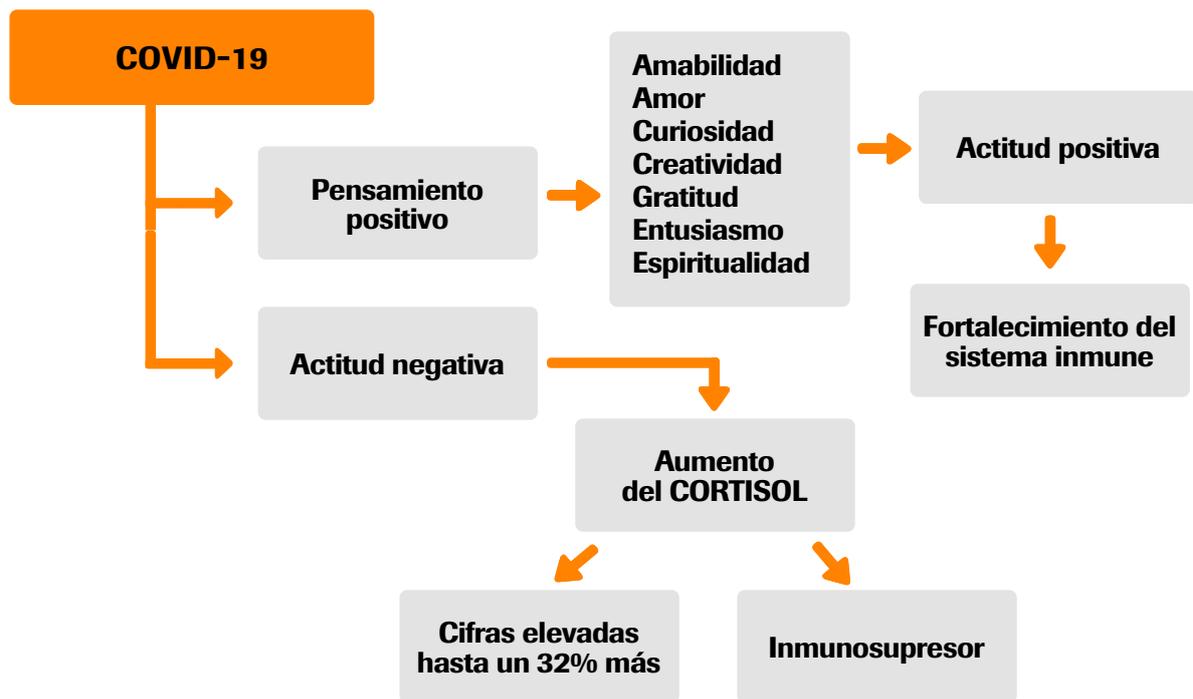
Se ha demostrado, además, que tras un período de aislamiento, las personas presentan conductas de evitación, como en el caso de médicos que **evitan** el contacto con los pacientes e incluso dejan de ir al trabajo. Después de un período prolongado de aislamiento, las personas presentan **conductas de aislamiento social conflictivo, evitación de contacto con personas, ausentismo en el trabajo y trastorno de estrés postraumático.** Eso, en conjunto, produce el “megaestrés” del médico, la alerta roja, la galaxia del miedo. Es hora de ocuparnos de nosotros mismos. **iMédico cúrate a ti mismo!** Pues bien, con el fin de controlar las respuestas patológicas que estamos viviendo en relación con la atención de los enfermos con la covid-19, un procedimiento sencillo y eficaz, es el **mindfulness.** Una forma de atención plena, un cortocircuito mental y cerebral para impedir la disfunción psíquica que estamos padeciendo. Básicamente, **se trata de vivir el presente,** de centrarnos con toda nuestra energía sensitiva y atencional en cualquier estímulo que llame nuestra atención (lluvia, canto de un pájaro, una noche estrellada, el cielo azul, una tela de araña, música, un riachuelo, una cascada, una puesta de sol,

una helada, un paisaje nevado, el azul del mar, o la contemplación de un cernícalo manteniéndose en el aire de forma magistral).

**La terapia del mindfulness** es una especie de entrenamiento atencional que puede ayudar a sofocar el estrés, la confusión, la fatiga, la depresión, el nerviosismo, la ansiedad y, en definitiva, aumentar el bienestar físico y psicológico. El pensamiento influye de forma muy poderosa en nuestra conciencia llegando, incluso, a eclipsarla. La mayor parte del tiempo, los pensamientos nos desconectan del presente y nos mantienen maniatados a las vivencias traumáticas experimentadas con relación a la praxis clínica de la covid-19. **El cultivo del mindfulness consiste en prestar mucha atención a nuestra experiencia, instante a instante**, sin quedarnos atrapados en nuestras ideas, actitudes y pensamientos. Hay muchos pensamientos, sentimientos y experiencias que tratamos de evitar porque son amenazadoras y muy dolorosas. El tsunami del coronavirus ha sido tan devastador que nuestra mente está absolutamente impregnada de ideas, obsesiones y pensamientos traumáticos relacionados con nuestra praxis clínica en las plantas covid. El *mindfulness*, nos permite evitar las reacciones automáticas, impide el secuestro de nuestra mente por los pensamientos obsesivos y las emociones tóxicas, y nos ayuda a gestionar el estrés de la covid-19, **librarnos de la tiranía del miedo**, reforzar la autoestima, cultivar la calma y la concentración, potenciar la relajación y encontrar la paz interior que tanto necesitamos. En efecto actúa como tranquilizante y antidepresivo.

**La experiencia del momento presente nos pone en contacto con la riqueza de la vida.** Contemplar y sentir la belleza supone calmar nuestra mente y abrirnos a las sensaciones potenciadoras de la salud. Continúa la Dra. Almudena, *“simplemente centrarse en el color, la forma y el vuelo de una libélula en un espacio de vegetación intensa y de silencio, es suficiente para empezar a sentir los efectos relajantes de esa concentración y, de esa manera, aislarnos de las pesadillas y pensamientos tóxicos que invaden y colonizan nuestra mente de forma reiterada e intrusiva. Esa es la esencia del ejercicio terapéutico del mindfulness”*. La Dra. Almudena, practica el *mindfulness* y dispone de **UNA FARMACIA MUY ESPECIAL EN EL CEREBRO**. En efecto, existen **tres familias de endorfinas (péptidos opioides), cuya producción es regulada por la glándula hipófisis**: encefalinas, dinorfinas y B-endorfinas, siendo este último grupo, el de más importancia clínica debido a su gran potencial analgésico. De manera natural, su producción es más intensa cuando sufrimos dolor. El estrés sostenido, como sucede en la tormenta huracanada de la covid-19, **provoca disminución de las endorfinas**, lo que genera mayor inestabilidad emocional y debilidad. Sin embargo, existen actitudes y pensamientos positivos que estimulan su producción. Y, ciertamente, la Dra. Almudena es una máquina expendedora de pensamientos y actitudes positivas. En medio del laberinto en el que nos encontramos, con una quinta ola acercándose a todos nosotros, aumentando intensamente las tasas de incidencia y de hospitalización y con un “megaestrés” de caballo, **el fármaco de elección, sin duda, es el pensamiento positivo** (Figura 35).

## Clave terapéutica frente a la COVID-19



**Figura 35.** Clave terapéutica frente a la covid-19. El pensamiento positivo permite fortalecer el sistema inmune y controlar el cortisol.

El ejercicio terapéutico **consiste en observar tu mente y en desarrollar nuestra capacidad de atención plena para centrarnos en algún hecho**, en algún dato, en algún detalle, como puede ser simplemente escuchar el canto de los grillos en la primavera tan señalada por el coronavirus, o el ruido melódico, armónico y fresco de una cascada. Se trata de una técnica terapéutica eficaz que nos permite la tan deseada desconexión mental. Una fórmula magistral para limpiar tantos pensamientos, imágenes y recuerdos tóxicos y traumáticos. Una estrategia inductora de sensaciones agradables que nos permite conectar con la naturaleza y con nosotros mismos. Agua limpia y cristalina que purifica nuestro estado de ánimo y genera un efecto farmacológico que actúa operativamente contra la ansiedad, la angustia, el miedo y la niebla cerebral. **¡APROVECHEMOS ESTE MOMENTO! ¡COLECCIONEMOS MOMENTOS AGRADABLES!** La Dra. Almudena, sentada al lado de esta cascada, disfruta de unas sensaciones únicas de paz y de relajación. El agua limpia y cristalina nos invita a descansar y limpiar nuestra mente de productos y pensamientos tóxicos acumulados durante mucho tiempo. El susurro melódico y el frescor natural de la cascada tiene un potente efecto inductor de paz, descanso e inducción del sueño. Igualmente, podemos centrarnos también en un paisaje nevado, con la nieve en los árboles, en sus ramas, dibujando un paisaje fresco y encantador. Un paisaje idílico que nos genera pensamientos positivos y sentimientos muy agradables relacionados con nuestras vivencias infantiles en la nieve. La contemplación de esta imagen se asocia con la limpieza de la nieve, con la serenidad, con el equilibrio, con la espiritualidad, con imágenes llenas de tranquilidad y de paz. Sensaciones que, finalmente, producen estados emocionales muy placenteros, debido a la secreción de endorfinas. En

fin, un abanico de posibilidades terapéuticas asociadas a imágenes de la naturaleza que cristalizan finalmente en estado de paz, sentido de la vida y tranquilidad. ***¡MUCHA TRANQUILIDAD! ¡MUCHA ADMIRACIÓN!***

Para la Dra. Almudena, un paisaje nevado es ideal para practicar la imaginación visual. Simplemente, la concentración en ese paisaje produce la desconexión mental, anula las obsesiones y preocupaciones. La mente conecta con un paisaje espectacular, con efecto terapéutico, casi de inmediato. ***El ejercicio de mindfulness*** es una ***actitud permanente de consciencia y calma***. Sin esa actitud positiva y sin determinación no conseguimos el objetivo terapéutico final que es calmar nuestra mente, tranquilizar nuestro pensamiento y neutralizar la ansiedad/angustia que padecemos. El objetivo del ***mindfulness*** es alcanzar la atención plena, entrenando la mente para que se centre únicamente en lo que está ocurriendo en cada momento. ***Normalmente se ha de practicar en un lugar tranquilo, tumbado o sentado***. Con la espalda erguida, sin forzar, y con las manos apoyadas en los muslos y los ojos cerrados y respirando lenta y profundamente conseguimos la posición ideal para la práctica de este ejercicio de concentración mental. Sencillamente, cerrando ***los ojos y respirando un par de minutos muy lentamente***, pensando solo en el mecanismo de la respiración, la ansiedad se reduce al instante, incluso, de forma muy considerable. ***Es un ansiolítico muy eficaz***. En el ***mindfulness*** no juzgamos, no debatimos. El ***mindfulness*** te invita a reconocer con una sonrisa que nos estamos distrayendo y que volvemos a traer a la mente el presente, a ***ese paisaje nevado que tantos recuerdos positivos me está aportando y que tanta calma me está generando***. *“¡Había perdido la calma, la serenidad, la paciencia y la paz! ¡Corría a ninguna parte! ¡Ahora me encuentro conmigo misma! ¡Empiezo a ser persona! ¡He restablecido el equilibrio mental y lucho por él! ¡Me he escapado del “estrés volcánico”!”*

Así, el ***mindfulness es vivir plenamente el presente***: desenmascarar automatismos y promover el cambio y cualquier tipo de mejora en la vida diaria. Por supuesto, el ***mindfulness*** implica también, un mayor contacto con las sensaciones que ocurren en el momento presente. La Dra. Almudena nos explica que la contemplación exquisita de una rosa, junto al disfrute embriagador de su olor, nos transmite sensaciones muy positivas que activan la liberación de endorfinas y, en última instancia, el bienestar emocional. Sin duda, esta práctica mental cotidiana nos ayuda a aliviar el sufrimiento, la ansiedad y la angustia, porque observamos la vida. Nos acercamos a la armonía de la naturaleza, cargada de equilibrio y bienestar. La Dra. Almudena, amante de los pájaros, ha encontrado un especial secreto para su ***mindfulness***. A las siete de la tarde, muy cerca de su casa se fija en un mirlo que vuela del arce a una rama del sauce y allí empieza a cantar y a silvar, tal y como si fuera un concierto especial para ella. ***Allí parece sentirse trasladada a otro tiempo, como si todo fuese mucho más lento***. Escucha cada silbido, cada variación de tono, cada nota sabiamente dispuesta en su armonía. Ahí, la Dra. Almudena se encuentra absorta, como si su consciencia formase parte de esa riqueza de la naturaleza. Embriagada por el canto del mirlo se concentró intensamente y también fue descubriendo otras músicas, como el crujir de una rama, el crepitar de las hojas, el viento sobre la hierba. *“El mirlo*

me miraba fijamente sin cesar de cantar; parecía querer hablarme, comunicarme algo muy importante. Entendí que quería ayudarme y que me decía, **¡siéntate, descansa y escúchame!** Sin duda, aprendí algo trascendente, el sabor de la vida, tal vez, una impronta sobrenatural. El mirlo que anida en la eternidad es un sabio viejo y cansado que ha superado a miles de su especie a través de la evolución. **Su fortaleza y determinación hasta la extenuación**, me ha servido también para potenciar mi energía, mi vitalidad y mi esfuerzo de superación de la crisis del “megaestrés” de la covid-19. Al final respiré muy hondo, me sentí reconfortada después de tanta angustia, le dije adiós y me marché en silencio con una sonrisa distendida de alivio en mi rostro.”

“Por supuesto, alguna vez también he estado en un paisaje nevado”, dice la Dra. Almudena, “pero nunca había disfrutado tanto, no había exprimido el mundo de las sensaciones”. La Dra. Almudena, dice ahora “estoy trabajando intensamente en el hospital. Ha sido un día horrible con nuevos ingresos covid-19, la presión asistencial es infernal. Pero, **he conseguido permanecer diez minutos mentalmente, en ese paisaje nevado**, lleno de pinos, abetos y acebos y me siento más ligera, más ágil, más tranquila. He recuperado una paz que había dinamitado. Y lo voy a seguir haciendo, **tres veces al día, diez minutos. Buscaré el escenario más adecuado** para mí: paisaje nevado, playa, costa, montaña, cascadas, dunas, desierto, bosque de robles, etc”. Así, conseguiremos aliviar la ansiedad y el “megaestrés” de la covid-19.

Un fármaco poderoso, terapéuticamente hablando, **es la meditación**. Se trata de entrenar la mente focalizando nuestra atención en un objeto determinado (la respiración, la paz, un bosque con niebla, la llama de una vela). **A través de la meditación** es posible llegar a un estado de desahogo tal que repercute en una paz mental íntegra. Una actitud como ésta va a hacer posible que las decisiones sean más fáciles de tomar. Pueden observarse de forma clara y concreta todas aquellas situaciones y/o pensamientos que nos están haciendo daño. **La meditación ejercita la paciencia**, condición fundamental para la resolución de todo aquello que impide, de una u otra manera, vivir en estado de tranquilidad. De esta forma, **cuando la atención se distrae hacia un pensamiento, un recuerdo o un sonido**. Lo que hacemos es observarlo y sin juzgar, fijamos la atención al objeto o sensación que habíamos elegido. Para la Dra. Almudena, **meditar es buscar la tan deseada “calma mental”**, un estado de consciencia que nos libera de la distracción causada por los objetos externos, de las imágenes angustiosas con pacientes y familiares y de los pensamientos tóxicos e intrusivos que no puedo controlar. El objeto de la meditación es conseguir equilibrio, paciencia, calma, bienestar, felicidad y agilidad mental. En fin, fijar la mente sobre el objeto, imagen, recuerdo o palabra de nuestra **ELECCIÓN** y no cesar en nuestro cometido. Dirigir la atención a un pensamiento sumamente agradable como la idea de **“PAZ”**. También puede ser la llama de una vela o el borde de un vaso cristalino. Nuestra mente debe esforzarse por ver y sentir esta idea con claridad.

Para la Dra. Almudena, la meditación es una forma de **vaciar la mente de los componentes neuróticos y de los pensamientos negativos, traumáticos y tóxicos**, generados por esa lucha

titánica del médico en la trinchera del horror, del sufrimiento y de la muerte, dejando así el espacio mental necesario para el crecimiento personal. Al igual que cuando escuchamos, meditar permite que la mente genere nuevas ideas con menos ruido, obsesión y preocupación. La meditación que practica la Dra. Almudena literalmente barre el componente ansiógeno de su mente relacionado con la galaxia del miedo de la covid-19. Para ello, la Dra. Almudena, después de sus largas jornadas de trabajo en la planta covid del hospital, **elige un lugar tranquilo** y procura que nada ni nadie le distraiga en su ejercicio de profunda atención en el objeto o idea seleccionados para realizar la meditación (la sosegada elegancia de las aguas de un riachuelo con el cantineo leve en sus oídos, sentir el sereno gozo de la suave brisa entre los árboles, el crepitar de las llamas en su chimenea, etc.). Y así, la Dra. Almudena, contempla extasiada una chimenea, como William Wordsworth diría **“el flamear de la llama”**. Se sienta en el suelo, encima de un cojín, con las piernas cruzadas. *“Siéntate erguida, digna como un árbol, pero con los hombros y los brazos cayendo relajadamente a cada lado. Deja que las manos descansen sobre los muslos, con las palmas abiertas hacia arriba o hacia abajo, consiguiendo mucha calma, tranquilidad y paciencia .*

La Dra. Almudena **comienza su meditación con los ojos ligeramente abiertos**, mirando hacia abajo en un ángulo de cuarenta y cinco grados. El proceso de meditación es lento, se necesita paciencia, mucha paciencia y a partir de ahí, la Dra Almudena realiza los movimientos respiratorios de inspiración y espiración profunda y lentamente. Siente cómo el aire entra y sale de sus pulmones. Para controlar el ritmo, cuenta despacio hasta tres mientras inspira y repite la operación mientras exhala el aire. Como apunta la Dra. Almudena, **“debes estar muy concentrado y consciente en la respiración; tal vez, otros pensamientos acudirán a tu mente (el conflicto con tu familia, la discusión con tus compañeros, el desengaño de tu amiga, el sufrimiento de aquella paciente, la próxima sesión clínica, el resultado del último tratamiento, el estado de gravedad del paciente, el fallecimiento de un paciente covid-19)”**. Subraya la Dra. Almudena que tan pronto como seas consciente de estas intrusiones, has de reconocer su presencia, déjuelas pasar y volver a controlar la respiración. De nuevo, recomienda la Dra. Almudena, hay que centrarse **solo en la respiración**, en los movimientos respiratorios. Al finalizar el ejercicio de meditación, **es recomendable abrir los ojos lentamente y seguir sentada unos minutos**. Después de algunas sesiones, encontrarás con la meditación más tranquilidad, más paz, más bienestar y más equilibrio mental, especialmente más sensibilidad en el mundo de las sensaciones y/o percepciones que al mismo tiempo generan un óptimo estado de bienestar, neutralizando los eventos traumáticos derivados de la covid-19 y sintiéndote más equilibrado mentalmente. Este estado de serenidad, en el que el individuo se siente liberado de la presión mental de pensamientos negativos y obsesiones, resulta ideal para disfrutar del sentimiento de relajación. En unas pocas semanas cuando practicas el ejercicio de la meditación, **te sentirás menos ansioso, más tranquilo y con una autoestima reforzada**.

**La meditación genera nuevos hábitos de vida muy saludables y tranquilizadores para la mente.** La Dra. Almudena considera que la meditación puede alcanzar también los hábitos de nuestra

propia vida inoculando dosis de calmantes y tranquilizantes. Supone la Dra. Almudena que se trata de el aspecto informal de la meditación. De **potenciar nuestra atención** de forma intencionada en las actividades cotidianas habituales ( ducharse, comer, pasear, pintar, contemplar, disfrutar más de la reunión con los amigos, la lectura de un buen libro, un paisaje húmedo, la lluvia, el descanso en una silla, escuchar a un paciente, la conversación con un compañero, un tratamiento habitual, etc.). Y ello, supone ser **MÁS CONSCIENTE**, de nuestra asistencia y, por supuesto de cambiar hábitos nocivos, cuidando más meticulosamente el lenguaje. **El mindfulness y la meditación, pueden sustituir parcial o totalmente a los fármacos anti-estrés (ansiolíticos, antidepresivos, analgésicos, hipnóticos)** y reducir de manera rápida los síntomas de ansiedad, depresión, dolor, o insomnio. Por cierto, el consumo de estos fármacos se ha disparado de forma exponencial, especialmente los ansiolíticos y antidepresivos. La Dra. Almudena ha encontrado su especial fórmula de practicar **mindfulness**, sin saberlo. Todas las mañanas, desde la ventana de su habitación en la posición de meditación, señalada anteriormente, **se pone a respirar y a contemplar el paisaje maravilloso** que escruta desde su habitación. No importa si hace sol, llueve o, incluso, nieva. Todo ello, **ha supuesto una ducha de calma y bienestar** que siente en todo su cuerpo. Se encuentra mejor, más alegre, con más energía. Ha aprendido a combatir el “megaestrés” de la covid-19 que existe en su hospital. Todo un **“chute” de endorfinas** que agradece su cuerpo y, especialmente, su mente regocijándose en emociones positivas que le permiten mantener al alza su **autoestima**, muy diezmada en muchos médicos, heridos emocionalmente por el ataque de la covid-19. La Dra. Almudena encuentra fácilmente la felicidad, incluso, en medio de esta tormenta huracanada de la covid-19. Debemos de pensar que **la felicidad es el fuego sagrado que mantiene nuestro ánimo encendido y nuestra imagen radiante**. Pero ciertamente, no es fácil. Aprender a hablar cuesta meses, aprender a amar años y **aprender a vivir feliz es labor de toda una vida** y, por ello, no podemos cesar en este reto compatible con la salud. La Dra. Almudena, **EXPRIME LA FELICIDAD**. Contempla el sol resplandeciente que se va apagando consumido por el devenir del crepúsculo, mira su imagen en el agua transparente del arroyo que susurra suavemente. Un gran momento de felicidad. Tú, igual que la Dra. Almudena, también tienes ese poder farmacológico en tu interior psíquico, **ibúscalos!**

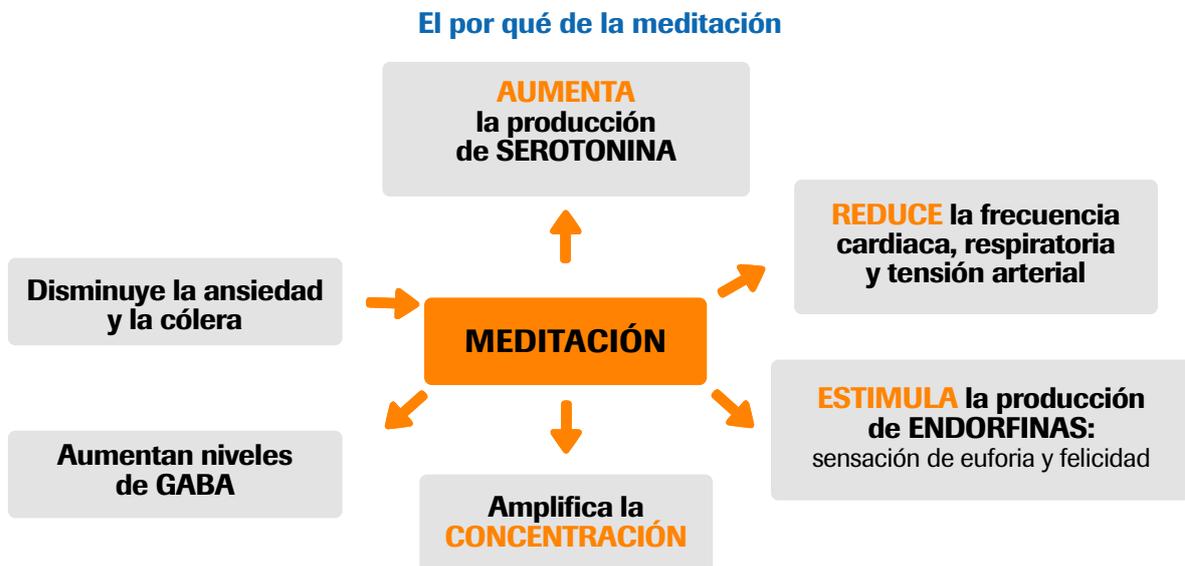
**El mindfulness y la meditación** son los procedimientos terapéuticos adecuados para deshacer la madeja de la galaxia del miedo y de este horrible laberinto de la covid-19. La hipoactivación se ha cebado en el médico castigado por la covid-19. Esto ocurre generalmente cuando nos agotamos o deprimimos, después de largas jornadas de trabajo sin descansar, como ha ocurrido en las plantas covid-19 y en los centros de salud. Da la impresión de que no tenemos emociones, de que están nubladas, entumecidas. No pensamos con claridad, nos enlentecemos física y mentalmente y, finalmente, nos aislamos. Por lo tanto, se trata de conseguir la mejor versión de cada uno de nosotros: positiva, activa, saludable, generosa, solidaria, orgullosa, empática, afectiva, libre y feliz. Pues bien, la práctica del **mindfulness**, en los términos descritos anteriormente, neutraliza, en gran parte, la ansiedad/angustia derivada de la atención a los enfermos con la covid-19. **La autocompasión o amor hacia nosotros mismos,**

cuando percibimos que estamos sufriendo, es la base del alivio emocional que genera el *mindfulness*.

**Al hacernos conscientes en el momento presente** de que estamos luchando contra sentimientos de angustia, rabia, miedo, inadecuación, desesperación u otras emociones dolorosas, **la autocompasión nos permite responder con amabilidad** y comprensión hacia nosotros mismos, disminuyendo el dolor psíquico y aportando mayor tranquilidad y bienestar en nuestro trabajo y vida cotidiana. Si somos solo parcialmente conscientes de los momentos de la vida, nos perdemos experiencias extraordinarias de la vida, como es, conectar con las personas amadas, sentir el aire fresco y el rocío de la mañana o disfrutar del vuelo magistral de un águila real. La tiranía de los pensamientos intrusivos, obsesivos y traumáticos nos impiden recuperar el equilibrio emocional. En el plano científico, incluso, se ha podido demostrar que el *mindfulness* se relaciona con un incremento en la densidad de los axones y con el aumento de la mielina, que es la capa protectora de los axones. En fin, asegura la Dra. Almudena, disfrutar observando atentamente a una abeja libando el néctar de las flores, produce la desconexión emocional tóxica tan deseada y así, nos lleva a la felicidad y al bienestar, porque aún hay vida, entusiasmo, energía y vitalidad que hemos de conseguir. Para ello, hay que mantener en todo momento, la consciencia de las sensaciones (paisajes, sonidos, texturas, sabores, etc.) y desprenderse de cualquier pensamiento y/o sentimiento tóxico. **Saber lo que hacemos mientras lo hacemos constituye la esencia de la terapia de la atención plena.** Una práctica que nos ayuda a conocernos a nosotros mismos y a poner en orden y equilibrio a nuestra mente, frenando especialmente los episodios traumáticos de estrés, ansiedad y/o angustia (Lavilla y cols., 2008). Y esta mayor estabilidad emocional durante el día genera una mejor calidad del sueño. Seguir caminando como el peregrino, cansado y fatigado, pero al mismo tiempo lleno de energía, vitalidad y convencimiento para alcanzar su meta sagrada: la vida espiritual. Ante el “megaestrés” y el *shock* emocional que hemos vivido, **necesitamos seguir buscando la serenidad, la paz espiritual y la felicidad** que tanto anhelamos y, ciertamente, están presentes en nuestra mente en lo más profundo de nuestro psiquismo, en lo que denominamos el **“aquí y ahora”**.

**La meditación es un procedimiento terapéutico** muy interesante (Figura 36) para hacer frente a todos los estragos de la pandemia, ya que estimula la liberación de endorfinas, reduciendo el miedo gigantesco que padecemos y, generando sensaciones de euforia y felicidad. Saber lo que hacemos mientras lo estamos haciendo es la esencia de la práctica del *mindfulness*. **La meditación es la observación deliberada de nuestro cuerpo y de nuestra mente**, dejando que las experiencias se desplieguen instante a instante y aceptándolas tal como son. Se trata de regular nuestra atención y encontrar la máxima tranquilidad. Pasear, disfrutar del olor a hierba fresca, conseguir la relajación y sentir el sonido de las hojas que caen en otoño, contemplar una puesta de sol, observar la risa de un niño, leer un libro, una buena conversación, la sensación de frescura, los momentos inolvidables, el recuerdo de la persona amada, escuchar música, el canto embelesado de los pájaros, el susurro de un río, la música de las olas del mar... Si logramos desarrollar la sensibilidad necesaria **también podemos fabricar las endorfinas. Con la meditación se destierra de nuestro psiquismo todos**

**los sentimientos adversos que pueden contaminar la mente.** Concluye la Dra. Almudena que sentimientos tales como el miedo, la pasividad, la indiferencia, la frialdad afectiva, la agresividad, la culpabilidad, la ansiedad, el rencor o la insensibilidad, desaparecen de nuestra consciencia.



**Figura 36.** La meditación implica una mejora sustancial de los indicadores fisiológicos afectados por el tsunami de la covid-19.

Con la meditación se estimulan las funciones cerebrales, logrando una mayor capacidad de memoria y atención, una gran facilidad para vaciar la mente y concentrar todos los esfuerzos en una sola tarea. **Lograr esta calma mental** por medio de la meditación, esta capacidad de terminar con el laberinto de la incertidumbre que ha supuesto la lucha contra la covid-19 (Ibáñez-Vizoso y cols., 2020). **La meditación puede convertirse en un factor imprescindible para el ser humano de nuestros tiempos**, ya que la vida diaria se presenta con matices inestables que tienen infinidad de posibilidades que necesitan de una decisión resuelta y perspicaz a la rígida realidad actual. **Se trata de practicar, sentir y disfrutar de múltiples actividades que pasan ante nosotros de forma automática** y que ahora, podemos captar, descubrir y concentrarnos en ellas para encontrar la paz y la felicidad. Se basa, por lo tanto, en seguir el camino de la felicidad. La Dra. Almudena afirma que es **el mejor medicamento que disponemos para sentirnos bien** con nosotros mismos y con los demás, para encontrar ese equilibrio (homeostasis) en nuestro organismo. Y el camino, el ejercicio, la meditación y el *mindfulness*, comienza hoy, es decir, **¡YA!** El camino de la felicidad lo estamos construyendo o destruyendo instante a instante. Es el momento de elegir y avanzar en la dirección de la felicidad, de la satisfacción, de la superación y del crecimiento personal. De esta forma, en medio de la oscuridad y de lo más tenebroso de la covid-19, surgirá de nuevo la luz y la felicidad. Dice la Dra. Almudena, **“si logramos desarrollar la sensibilidad necesaria, también podemos fabricar las endorfinas”**. La Dra. Almudena considera que su fármaco ideal e imprescindible para el estrés de la covid-19 **es este brindis por la existencia y la felicidad**. Por eso aconseja su medicamento, **“¡SÉ FELIZ! ¡YA! ¡SI PUEDES ES LA CLAVE! Si puedes comenzar el día feliz, con una sonrisa; si puedes evitar el peligro;**

si puedes aceptar la crítica sin que te hiera; si puedes bromear y disfrutar en el presente; si al llegar a casa no te sientes solo o sola y hay quien te recibe con alegría; si puedes levantar los brazos frente al horizonte del mar y gritar, ¡quiero vivir! **ENTONCES, ¡SERÁS FELIZ! LA FELICIDAD NO ADMITE ESPERAS, ATRÁPALA AQUÍ Y AHORA, O LA PERDERÁS PARA SIEMPRE**".

Dice la Dra. Almudena, "por muy pequeña o insuficiente que en estos momentos te parezca tu felicidad, idisfrútala, saboréala y gózala con la mayor intensidad posible! **HOY ES UN BUEN DÍA PARA COMPARTIR TUS SENTIMIENTOS DE FELICIDAD CON LOS QUE TE RODEAN**". Y recordemos, **itomar cada instante que la vida nos regala, como una oportunidad de vivir intensamente ese momento!** Como dice la Dra. Almudena, "simplemente, la contemplación de ese arroyo o ese manantial (Figura 37) supone finalmente ese cortocircuito que estamos buscando, con el fin de **pulverizar los pensamientos negativos y tóxicos** que han invadido mi mente con motivo del ataque de la covid-19, y cuyo resultado es el "estrés volcánico"". Y recuerda, **SER FELIZ ES UN ESTADO DE CONCIENCIA QUE TE PERMITE MANTENER UNA SONRISA AUN EN LAS PEORES SITUACIONES**. Como expresa David Mayers: en su libro "La persecución de la felicidad", "si uno piensa que es feliz, es suficiente prueba de que es feliz". El valor del pensamiento es muy determinante, porque imprime un estado neurohormonal e inmune compatible con la salud, el equilibrio emocional y la felicidad.



**Figura 37.** El manantial de la felicidad, de la calma y de la serenidad. La Dra. Almudena contempla el discurrir del agua cristalina y transparente que le produce una inmensa sensación de paz y de tranquilidad. Es su fármaco preferido.

La Dra. Almudena encuentra en cada rincón de la naturaleza un viento de paz, tranquilidad y seguridad. Mantiene su atención en esa amapola y en las numerosas abejas sobre los pétalos de las flores. Ha

conseguido la plena desconexión y un control mental total. Considera la Dra. Almudena que **disfruta de todo; todo está dispuesto para deleitarse no para sufrir**. En este brindis por la existencia, le he preguntado: **“¿qué es lo que te hace feliz?”** Y me ha dicho lo siguiente: *“Piensa un poco... vale la pena... recuerda el último momento de alegría... o escoge varios ... y voluntariamente piénsalos uno tras otros... uno tras otro y vuelve a empezar... si es uno o dos recuerdos.... o son veinte.... todos son útiles... recuérdalos uno tras otro... agradece haber tenido esos momentos.... y el milagro sucede”*. Y entre otros, escogió éste. Una rosa que se encontró en el camino con un olor muy suave, estimulante y profundo que era una fuente inagotable de endorfinas y que le ayudó a desconectar totalmente del ambiente covid-19. La Dra. Almudena se encontró con una rosa de un finísimo perfume. Su olor, color y forma han fijado poderosamente su atención, contribuyendo eficazmente a la desconexión mental del shock emocional de la covid-19. Sin duda, la Dra. Almudena ha conseguido ese fármaco imprescindible para el estrés de la covid-19, un brindis por la existencia, **el fármaco de la felicidad**, a través del **mindfulness y la meditación**. Ha aprendido a ser feliz, en medio de esta tormenta huracanada. A pesar de todo se siente muy afortunada. Y tiene motivos para ello, **ha salvado muchas vidas, ha dado de sí todo lo que podía, ha sido paciente y generosa sin límites** y ha aprendido que en medio de la desgracia, puede brotar la felicidad. En fin, no debemos quedarnos paralizados, como si estuviéramos sumergidos en formol. Como la Dra. Almudena, queremos vivir plenamente y gritar, *“¡gracias por este nuevo día! ¡Gracias por poder hablar con este amigo! ¡Gracias por contemplar esta noche estrellada! ¡Gracias, por disfrutar de ese mar de trigo! ¡Gracias por sentir, oler y ver las olas del mar! ¡Gracias por pasear al lado de las olas del mar! ¡Gracias por contemplar esa gaviota deslizándose suavemente en el aire! ¡Gracias por sentir la fragancia de esa rosa! ¡Gracias por quererme! ¡Gracias por acompañarme! ¡Gracias por tu amistad! ¡Gracias por la vida! ¡Gracias por comprenderme! ¡Gracias por tu ayuda! ¡Gracias por vivir!”* Considera la Dra. Almudena que nuestra vida se puede convertir en un espectáculo muy agradable y por ello, es muy feliz. Para la Dra. Almudena, **la sensación de plenitud retrospectiva se acerca a la felicidad** en un sentido eudaimónico, vinculado con el desarrollo de las habilidades personales, porque como decía Csikszentmihalyi (1997) podemos ser felices experimentando el placer pasivo de un cuerpo en descanso, de **una cálida puesta de sol**, de un baño superagradable o la satisfacción de una relación familiar afectiva muy serena y tranquila. Expresa la Dra. Almudena que, para ella, la covid-19 ha sido y sigue siendo un impulso creador de su desarrollo personal: ha desplegado esfuerzos inimaginables de ayuda, de trabajo, de empatía, de resistencia, de comunicación, de trabajo en equipo, de agradecimiento y de dolor. La Dra. Almudena, ha entendido **la fragilidad y la humildad del ser humano** para seguir avanzando y ha encontrado que el amor lo resuelve todo o casi todo. Reflexiona la Dra. Almudena, *“si algo he aprendido de verdad, es empatizar con los enfermos, con los compañeros, con las personas, con la vida”*. **La percepción subjetiva del humor y la felicidad origina, por parte de quien lo experimenta, un deleite sereno**, lo cual hace que el médico se sienta lleno de energía, optimista, satisfecho y se perciba a sí mismo como competente, útil y valioso. Y también, el buen humor y la paciencia son esenciales en la salud y el bienestar emocional. Piensa la Dra. Almudena que es la mayor riqueza que podemos disponer **el mejor activo para nuestra salud, la clave de nuestra**

**autoestima personal.** Vivir feliz **es el mejor complejo vitamínico** que previene el funcionamiento mental patológico. **Son los auténticos antioxidantes que impiden la destrucción y muerte celular.** Y sin duda, percibirse feliz es igualmente, **una suerte personal que nos acerca a la armonía del universo y que nos llena de una energía vital inacabable.**



## 13

## DR. COMAS, LA ESPERANZA ES LA VIDA



**La esperanza es el único bien común a todos los hombres, los que todo lo han perdido, la poseen aún.**

Tales de Mileto (624 a.C. - 546 a.C.) filósofo y matemático griego.

**La esperanza es el sueño del hombre despierto.**

Aristóteles (384 a.C. - 322 a.C.) filósofo griego.

**¡No te desanimes, quizá sea la desgracia la fuente de tu felicidad!**

Menandro (342 a.C. - 292 a.C.) dramaturgo griego.



Una paciente con 16 años sufre una negligencia médica y la amputación de una pierna trunca su carrera como gimnasta. Su fuerza, energía y esperanza no han decaído y cumple sus sueños de participar en unos juegos paralímpicos. Dice esta atleta paralímpica, *“hay que derribar todas las barreras y nunca he perdido la esperanza. Va a ser espectacular, estar allí, vivirlo en persona. ¡Voy a darlo todo por la medalla!”*. Una medalla que quiere dedicar a su médico que le amputó la pierna derecha después de que un accidente practicando gimnasia aeróbica y una negligencia de otro médico le provocó una isquemia que pudo acabar con su vida. Su médico, fue el primero que le dijo que la vería en unos juegos olímpicos. No sólo le salvó la vida, **también le transmitió la esperanza** de conseguir sus metas más elevadas.

El fármaco de la esperanza no sólo salva vidas, sino que es capaz de recuperar emocionalmente a los enfermos (Blachly y cols., 2020). Lo mismo ha sucedido con muchos pacientes covid. La fuerza y la esperanza del médico han sido determinantes. Es el factor humano que, a veces, desechamos y que tiene un potencial farmacológico desconocido: la esperanza (Asmundson y Taylor, 2020). Pero también hay que reconocer que la humanidad hoy pasa por un túnel angosto y la esperanza escasea en un contexto social de crisis existencial, de hedonismo y alienación. El tsunami de la pandemia ha arrasado con muchos proyectos, metas e ilusiones, incluso ha truncado millones de vidas y su efecto descorazonador no mata por neumonía sino por esa abulia agónica que nos invade silenciosamente y nos atraviesa el alma (Ibáñez-Vizoso y cols., 2020). Pero ahí, a pesar de esa moribunda atonía, de esa extraña sensación de renuncia cuando el crepúsculo cubre el final, surge la esperanza victoriosa que estrecha fuertemente nuestra mano y nos da la vida.

**La esperanza es un destello deslumbrante**, una especie de santuario interior presente en la vida de cada persona. Es un estado de energía mental que disuelve las sensaciones de incertidumbre, propias de esta lucha hercúlea contra la covid-19 (Blachly y cols., 2020). **La esperanza nos salva de**

**la tristeza profunda y de la desesperación.** Sin embargo, escuchar las noticias todos los días con los datos de contagiados por SARS-CoV-2 y el número de fallecidos nos anestesia el alma y nos conduce a la desesperanza. Considera el Dr. Comas que el miedo, la incertidumbre, el dolor y la muerte se suceden de continuo, como una mezcla explosiva que deriva en la desesperanza y en el pesimismo (Blachly y cols., 2020). En circunstancias como estas, no es difícil perder la esperanza. Y entonces, surge el abandono de uno mismo y, por extensión, del paciente. Pero como dice el escritor José Luis Sampedro, en su libro “La sonrisa etrusca” (1985), “*cuántas más razones tengo para el pesimismo, más motivos tengo para la esperanza*”. Piensa el Dr. Comas que la lucha del médico contra el tsunami de la covid-19 ha provocado sentimientos de angustia, dolor, impotencia y desesperanza, y genera síntomas de estrés y ansiedad propios de una depresión pétreo. **Atrapados por esta gigantesca telaraña de la depresión,** me resigno, abandono mi productividad intelectual y emocional contando horas muertas de mecedora. Todo discurre lento, como otro virus sin vacuna. Una situación en la que los segundos son horas y las horas quimeras inalcanzables. Sin embargo, curiosamente, son estos sentimientos los que permiten crear refuerzos psicológicos para afrontar la covid-19 y llenarse de esperanza (Asmundson y Taylor, 2020). También la Dra. Almudena sostiene que la esperanza es **UN FÁRMACO IMPRESCINDIBLE** para garantizar la superación del “megaestrés”.

**La esperanza es la medicina idónea para el alma.** En la lucha contra la covid-19, un fármaco imprescindible para el paciente y el propio médico es inspirar esperanza y ello supone nuestra presencia y una aceptación incondicional, al mismo tiempo que tolerancia, paciencia y conocimiento de la enfermedad. El virus económico actúa paralelamente con la covid-19; una mezcla explosiva. Pero no vamos a desfallecer, al final el débil rayo de luz se va a transformar en un día radiante, lleno de ilusiones y oportunidades. Como el ciclista a punto de desfallecer en el alto de un puerto de primera categoría, sacaremos fuerzas para llegar y coronar, porque en medio de la crisis surge la esperanza. Frente a la incertidumbre, la falta de control, el miedo, la desesperanza y la impotencia, el Dr. Norberto, considera que pueden surgir con toda su fuerza y eficacia terapéutica **la ESPERANZA y el OPTIMISMO.** La esperanza es esencial para mantener la luminosidad de la vida, para reforzar las expectativas de la vida, para renacer de las adversidades, de los traumas, de las desgracias y de las enfermedades. Naguib Mahfuz, Premio Nobel de Literatura en 1988, escribió en su obra *El viaje del hijo de Fatuma*, lo siguiente: “*Me invadió una nueva sensación y disminuyeron mis tristezas, el viaje controló mis sentimientos y se abrieron ante mí horizontes ilimitados para la esperanza*”. ¡Con la esperanza, todo parece ser ilimitado, incluso la propia vida!

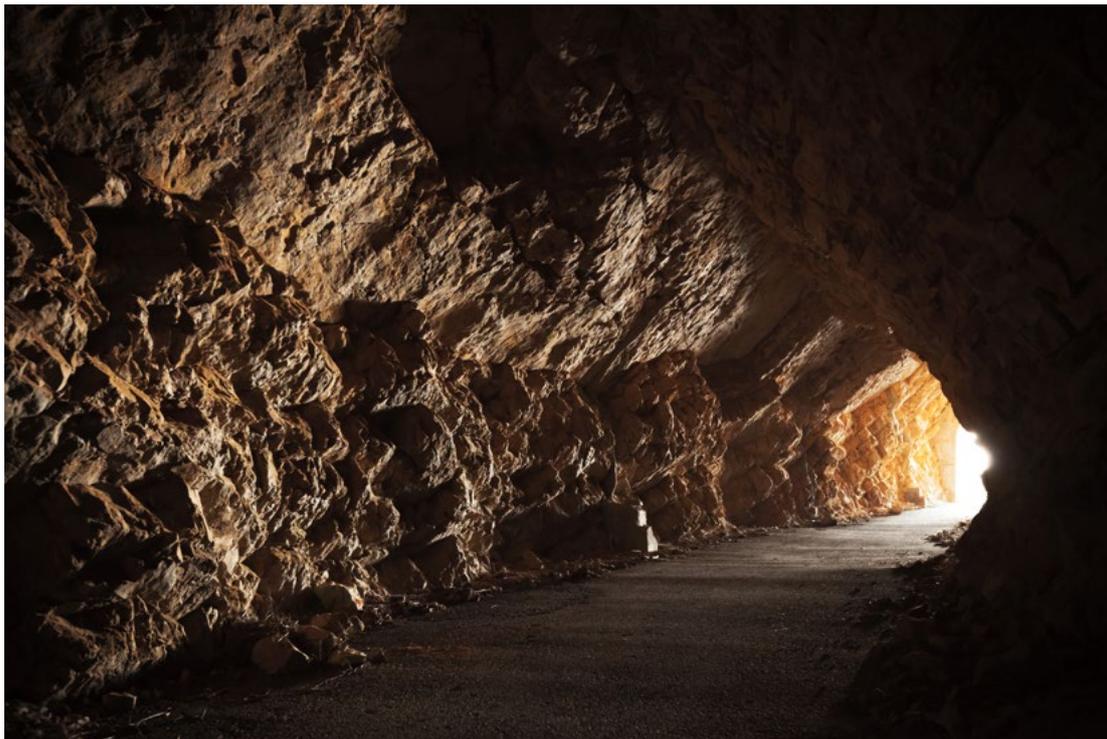
La esperanza se produce cuando deseamos y creemos que podemos lograr algo que queremos. El Dr. Comas **dice que es una actitud positiva** que tiene beneficios en sí misma. Si eres una persona con poca esperanza es el momento de hacer algo para descubrirla y aumentarla. **La esperanza nos empuja a actuar, nos ayuda a sobreponernos, a tomar decisiones y nos mantiene motivados. La esperanza va acompañada de emociones positivas,** como entusiasmo, felicidad o confianza, y nos hace más amables, pacientes y amistosos con los demás. En su reflexión y experiencia clínica, el Dr.

Comas sostiene que la falta de esperanza es el vaciamiento psíquico y, por lo tanto, el comportamiento y el funcionamiento mental se ven ralentizados o inutilizados. La esperanza no solo establece un vínculo con el prójimo, sino sobre todo con un ser superior, es decir, con Dios. Podemos retroalimentar la esperanza con el apoyo emocional de los amigos y familiares, con la fortaleza de nosotros mismos y **con la certeza de salir adelante en medio de este páramo de desolación**. La esperanza se produce cuando deseamos y creemos que podemos lograr algo que queremos.

Asegura el Dr. Comas que la esperanza es una actitud positiva que puede tener beneficios en sí misma. Si eres una persona con poca esperanza, es el momento de hacer algo para aumentarla. La esperanza nos empuja a actuar, **nos ayuda a sobreponernos**, nos ayuda a tomar decisiones y nos mantiene motivados. La esperanza va acompañada de emociones positivas, como entusiasmo, felicidad o confianza y nos hace más amables, más pacientes y amistosos con los otros. El Dr. Comas está plenamente convencido de que la esperanza tiene un efecto placebo muy potente. Personalmente, lo ha comprobado con sus pacientes a lo largo de su dilatada experiencia clínica. Los placebos se asocian con beneficios terapéuticos en una gran variedad de enfermedades (Blachly y cols., 2020). Se ha comprobado efectos muy positivos de la esperanza en el control del dolor y en otras enfermedades.

Aurora Vientos es una paciente de 60 años que ha pasado 345 días en el hospital con covid-19, la mitad de ellos los pasó en la unidad de cuidados intensivos (UCI) en estado muy grave. Su historia es un ejemplo de esperanza, de seguir luchando, de tirar para adelante. Fueron cinco meses de apagón total en la UCI, de sedación, de oscuridad total. La paciente ha superado todo tipo de obstáculos y los médicos lo han dado todo y lo ha conseguido. Se despertó y se encontró con su cuerpo desconocido y que inmediatamente aceptó; un tubo en la garganta, un tubo en el estómago, unos brazos y unas piernas que no se movían. Aunque se sintió muy apoyada por los médicos, le atrapó la soledad. Es muy duro que no puedas estar con tus familiares, sin coger el móvil, sin leer, mirando el techo. *“Me cuidaban, pero me sentía sola”*. Por otra parte, sugiere la Dra. Almudena que hay que destacar el esfuerzo terapéutico de médicos y enfermeras para mejorar su identidad corporal y neutralizar el trauma de un cuerpo desconocido. Le ayudaron a teñirse el pelo, le quitaron los puntos de la traqueotomía y, sobre todo, le dieron un hálito de vida. Salió del hospital entre aplausos de muchos sanitarios, médicos, enfermeras, auxiliares, celadores, limpiadoras. La victoria de Aurora en su lucha contra la covid-19 es la de todos, es una esperanza renovada que nos invita a luchar, a seguir trabajando con los pacientes hasta la extenuación. Es una muestra inequívoca de la acción terapéutica de la esperanza. Dice Aurora, *“es un mal sueño del que se puede salir. ¡Hay que intentarlo!”* Y añade, *“en estos momentos es cuando nos damos cuenta de lo que es importante en la vida, de lo que teníamos antes, de lo que nos divertíamos”*. Ahora viene una rehabilitación larga en la que no ha de faltar, de nuevo, la esperanza de su pronta recuperación. Su casa ha sido adaptada para este empeño: cama articulada, baño adaptado, aseo, paseo, ejercicio físico, recuperación mental. *“Así es mi vida, hay que tirar para adelante, ¡hay que vivir la vida! Además, en medio de esta ciénaga de miedo y claudicación, nos queda la esperanza. ¡Sin esperanza, no hay vida!”*

La esperanza liga a la persona con un Dios personal que es fuente de poder. Aquellos que tienen esperanza en Dios es tremendamente positivo. Por eso, enfrentan los desafíos con optimismo y reúnen más fuerzas en todos los sentidos, según lo confirman las investigaciones mencionadas. Asegura el Dr. Comas que la esperanza, por lo tanto, tiene un gran poder terapéutico y de superación. Un médico con esperanza en este contexto de la covid-19, espera no tener ataques de angustia, espera superar los síntomas de ansiedad y el miedo tan resistente. Marcelo es neurólogo, tiene una larga experiencia en su especialidad, recientemente le han diagnosticado un glioblastoma, un tipo de tumor cerebral incurable. Aunque la enfermedad le ha obligado a jubilarse, ha sido capaz de seguir trabajando en su blog, aportando múltiples consejos para los enfermos de Parkinson, una patología a la que él ha dedicado su carrera durante tantos años. **Su tabla de salvación dice, es la esperanza: “No pensé en lo bien que me ha tratado la vida hasta que me detectaron el tumor cerebral. Uno se cree inmortal, pero no es así. Los días se acortan, la vida pasa más deprisa y no la saboreamos. Cuando recibes una bofetada de este calibre, aprecias la vida, valoras la vida que se ha ido de las manos. Ahora, sin embargo, disfruto de mi familia, es mi tabla de salvación. La esperanza es algo íntimo, emocional y que cada persona maneja según sus creencias y sus influencias. A mí, comenta el neurólogo Marcelo, la fortaleza en Dios me da esperanza y, a veces, me dan ganas de llorar. Sin duda, es muy terapéutico contagiarse de esperanza y humanidad, de humildad y de compasión. Tenemos que llenarnos de ideas constructivas y de pensamientos positivos”** (Asmundson y Taylor, 2020). Cuando una médica después de su tarea extenuante piensa y dice: **“¡La situación está mucho mejor! ¡Por fin, los tratamientos comienzan a funcionar! ¡Tenemos un equipo de trabajo maravilloso! ¡Todos los profesionales sanitarios nos están ayudando al máximo! ¡He aprendido más en estos días que en toda la carrera! ¡No creía que lo iba a soportar! ¡Aquí estoy, otro día más, con ganas de ayudar a mis pacientes! ¡Qué espectáculo de la naturaleza! ¡Qué día más maravilloso! ¡Esto lo vamos a superar! ¡Ya hemos salido de situaciones muy críticas! ¡Por fin, al final del túnel, la luz!”** (Figura 38).



**Figura 38.** La Covid-19 nos ha metido en un túnel de confusión, miedo, angustia y estrés inconmensurable. Ahora con nuestra estrategia mental y cognitiva, empezamos a ver la luz, a ser nosotros y a liberarnos de tantas pesadillas.

La Dra. ***se dice a sí misma palabras estimulantes y positivas, se producen cambios en los circuitos cerebrales y está reforzando la esperanza.*** Al final hay un rayo de luz, un rayo de esperanza creando imágenes ricas y bellas del futuro. Si queremos potenciar la esperanza, debemos maximizar las experiencias de la rutina diaria tales como: la vivienda, el sabor de la comida, la calidez de un rayo de sol, mirar a través del cristal, observar el cielo azul, escuchar música, leer, pasear, jugar, pintar, tomar una buena ducha, disfrutar de una buena conversación, etc. ***Contagiarme de la alegría perdida,*** de los abrazos y besos guardados, del cariño que necesitamos y de todo aquello que nos haga crecer. Porfiria, médica de urgencias, me dijo lo siguiente: ***“nunca pierdes la esperanza, las tormentas hacen a la gente más fuerte y nunca duran para siempre”.*** ***La esperanza nos da alas para del alma y el cerebro.*** Incluso, tenemos noticias de parejas que se han casado en el hospital, minutos antes de ser intubados por coronavirus. La esperanza, nos conduce, nos guía, nos supera, nos alienta. Fiodor Dostoiovski expresó con firmeza: ***“vivir sin esperanza es dejar de vivir”.*** La esperanza nos da alas para el alma y el cerebro. ***Sin esperanza no podemos vivir, la vida se apaga lentamente en un continuo sinvivir.***

***La esperanza tiene que ver con valores espirituales.*** Hay que estar muy fortalecido permitiéndose llorar y sentir dolor. Después surgen los pensamientos positivos: ***“vamos a salir adelante, vamos a poder. Yo estoy contigo, no te dejo sola”.*** Conociendo y aceptando los valores humanos, la esperanza surge con toda su fuerza como un medio para fortalecer el alma y el espíritu. La creencia en

un ser superior ayuda a encontrar un significado a la enfermedad y a superarnos a nosotros mismos. Un gran alpinista que alcanza la cumbre del K2 en pleno invierno y con tantas dificultades, lo consigue en buena parte, gracias a la esperanza. En el trabajo en equipo, en el esfuerzo, en el sacrificio y en el apoyo mutuo renace con toda su fuerza la esperanza. Igual que el alpinista que, increíblemente, ha conseguido la ascensión invernal del K2, el médico (Norberto, Mansilla, Comas, Porfiria, Zuluaga, Almudena, Elisa, Zuñiga, Sofía y tantos otros que están luchando incansablemente contra la pandemia) con la esperanza renovada, también conquistarán su propio K2. **Mantener la esperanza como un estado incluye tener una conexión con la familia**, los amigos y compañeros de trabajo. En definitiva, luchar continuamente para dejar de lado los pensamientos negativos y conservar un espíritu vivo e ilusionante.



14

## EL DR. ZÚÑIGA Y SU RESILIENCIA FRENTE A LA COVID-19



**La mayor fuente de motivación del ser humano, es la necesidad de ser valorado.**

*William James (1842-1910), psicólogo estadounidense, autor en 1890 de "Principles of Human Psychology".*

**Sólo profundizando en nosotros mismos, podremos acceder a recuperar el paraíso perdido.**

*John Milton (1608-1674), poeta y ensayista inglés.*

**Si cuidas de ti mismo, cuidas de los demás.**

*Buda (VI a.C. - V a.C.).*



**La vida nos enseña que nada es para siempre**, que nuestros sueños no siempre se cumplen y que no podemos aferrarnos al pasado ni vivir suspirando por el futuro. La fragilidad del ser humano es así, necesitamos enfrentarnos a las adversidades de la vida, o mejor dicho a la propia vida. Considera el Dr. Zúñiga que cuando algo no nos sale bien, cuando alguien nos traiciona, cuando la salud nos falla, cuando el trabajo nos decepciona, cuando no podemos controlar una determinada situación o las acciones de los demás, solo nos queda aceptar la realidad. Aceptar la cruda realidad de una pandemia que nos acecha por doquier y que, a pesar de la vacunación masiva, aún nos produce mucha incertidumbre, miedo y ansiedad. El Dr. Zúñiga piensa, no obstante, y a pesar de la explosión emocional de la covid-19 que los seres humanos tenemos la capacidad de adaptarnos a estas experiencias dramáticas. Precisamente a esta capacidad la podemos llamar resiliencia. **El término resiliencia** viene de la palabra inglesa *resiliency*. Se trata de un término utilizado inicialmente en la termodinámica, que se refiere a la capacidad de un cuerpo para recuperar su tamaño y forma original después de ser comprimido o doblado. Sostiene el Dr. Zúñiga que **nuestras mentes han sido asediadas por el virus silencioso** e invisible de la ansiedad, y nos atenaza, limita y condiciona en nuestro que hacer cotidiano y, por supuesto, en la relación con nuestros pacientes. Es como afrontar el Everest, un reto que se nos antoja inasumible, porque por mucho que se avance, lo que queda por delante siempre parece inalcanzable. Y pese a todo, hay que enfrentarse a ese desafío diario, porque el covid es una realidad que sufren millones de personas.

En este escenario de la pandemia, el coronavirus ha venido a jugar en contra de los pacientes con diversas enfermedades y/o dolor, especialmente durante el confinamiento más duro (Chung y cols., 2020). En ese período de tiempo, el 60% de los pacientes con dolor crónico, sintió que se agravaba su

problema de salud por el sedentarismo al que obligaba la alerta sanitaria. Concretamente, la encuesta “Paciente con dolor crónico y covid-19”, realizada por la Sociedad Española del Dolor (SED), puso de manifiesto que el **91,4% de estos pacientes empeoró en su estado emocional y un 63% tuvo más problemas para conciliar el sueño**, un cuadro que en buena parte se achaca a que solo el 49% mantuvo el ejercicio físico diario recomendado. Manifiesta el Dr. Zúñiga que todas estas consecuencias patológicas tienen mucho que ver con el agotamiento personal, con una resiliencia bajo mínimos (Asmundson y Taylor, 2020). Por lo tanto, conjugar la palabra **ACEPTAR**, sin duda, es la mejor receta para tratar de amortiguar los impactos que agreden nuestra existencia, como ha sucedido, por ejemplo, con el “megaestrés” de la covid-19. **La resiliencia es la capacidad de recuperarse de la adversidad frente a una situación traumática**, una pérdida o una catástrofe, saliendo fortalecido con mayores recursos, competencias y conexión emocional. **Por supuesto, es un proceso activo**, de resistencia, construcción y autoafirmación. Viktor Frankl, psiquiatra de origen austriaco, víctima en los campos de concentración nazi y autor del libro “El hombre en búsqueda de sentido”, es el paradigma del concepto de resiliencia y, sin duda, nos puede ayudar a enfrentarnos eficazmente al naufragio psicológico de la covid-19.

El Dr. Zúñiga, en su planteamiento terapéutico, afirma lo siguiente: *“un hombre se aferra a la esperanza porque asume por completo una responsabilidad hacia un ser humano que lo espera, hacia un trabajo que le queda por concluir, y por lo tanto no desperdiciará su vida”*. Durante su estancia en los campos de concentración, el Dr. Frankl siempre tuvo la esperanza de salir del campo y transmitir a sus familiares, a sus alumnos y a la sociedad en general sus horribles experiencias traumáticas (genocidio nazi). En el mismo sentido, Anna Frank, en Holanda, vivió escondida de los nazis durante más de dos años, **pero encontró un sentido a la vida** pensando qué actividades, estudios y diversiones iba a realizar al final de la guerra. Curiosamente, se ha comprobado que la mayoría de las personas que han experimentado eventos traumáticos en la vida, tratan de encontrar un sentido y un significado a dicho sufrimiento, lo que implica comprometerse en una nueva dinámica, nuevos aprendizajes y en el crecimiento personal (Blachly y cols., 2020). La resiliencia se activa ante el sufrimiento, el trauma o ante una pandemia como la de la covid-19, encontrando un sentido al sufrimiento y estando acompañado de un entorno familiar cálido y una red de apoyo emocional de amigos con figuras significativas en quien confiar. **La resiliencia implica esperanza y espiritualidad para resistir las graves pérdidas y traumas** que se han originado por este “megaestrés”. Ser resiliente no significa no sentir dolor, malestar o no encontrar dificultades ante los problemas de la vida. La resiliencia es un concepto mental y cognitivo que **implica máxima confianza en uno mismo**. Esencialmente hay tres factores cruciales para reforzar y potenciar la resiliencia con motivo de la covid-19.

**Flexibilidad mental:** se refiere a la capacidad individual de adaptación que pueda tener el médico y que se traduce en comportamientos sociales y altruistas: ser cooperativo, amable, generoso, accesible, tolerante y tener un temperamento fácil basado en el autocontrol emocional.

**Sentido del humor:** sin duda asociado a la capacidad y facilidad de reír sobre las situaciones de la vida y sobre uno mismo. El sentido del humor desempeña un papel importante en la capacidad de hacer frente a la adversidad, a la frustración, a los desengaños, a los traumatismos y a las pérdidas. Sirve para mejorar los mecanismos de adaptación y para moderar la intensidad de las reacciones emocionales ante la explosión volcánica de la covid-19.

**Autoestima:** los médicos con una opinión elevada de sí mismos parecen ser más resistentes a los acontecimientos estresantes que han vivido en la trinchera del dolor, el sufrimiento y la muerte. Se adaptan más fácilmente a las vivencias traumáticas y a las sensaciones dolorosas que han experimentado y, sin duda, tienen más relaciones y apoyos socio emocionales.

Todos conocemos casos que parecen inverosímiles de personas perdidas que encuentran su destino, de individuos que sobreviven a situaciones límite (frío, calor, guerras, naufragios, enfermedades irreversibles, cáncer, secuestros, encierros, etc.). **Las posibilidades de encontrar nuestro objetivo de supervivencia y normalidad psíquica están en nuestro organismo.** Tan sólo hay que despertar la resiliencia. La autoestima, la seguridad, la inteligencia emocional, la esperanza y la espiritualidad nos ayudan a ello. Muchos médicos, después de los aplausos, se han encontrado con la soledad del naufragio y la resiliencia ha empezado a funcionar. **Creíamos que teníamos la mejor sanidad del mundo y, sin embargo, lo que teníamos eran los mejores profesionales del mundo.** Algunos médicos atienden a 50 o más pacientes al día y surge la crítica porque no han atendido correctamente al número 49. La Dra. Maribel, me ha manifestado: *“la consulta me da la vida y la gerencia me la quita”*. Ante la soledad, la adversidad y la catástrofe de la covid-19 **se activa en nuestra mente la resiliencia**, actuando como una auténtica tabla de salvación.

**La resiliencia no es más que la capacidad humana para enfrentarse, sobreponerse y salir fortalecido o transformado** de experiencias adversas críticas y amenazantes como es la covid-19 (Asmundson y Taylor, 2020). En realidad, la resiliencia es la capacidad de adaptación que permite, sin duda, neutralizar los efectos adversos y deletéreos del “megaestrés”. En realidad, la capacidad de adaptación nos permite encontrar fórmulas terapéuticas compatibles con el equilibrio del Sistema Nervioso Central (SNC) y la compatibilidad del sistema neuroendocrino. **El “megaestrés” del médico ante el tsunami de la covid-19** sigue generando ira, irritabilidad, ansiedad, angustia, dolor y pena, pero puedes seguir funcionando, tanto a nivel físico como psicológico. Sin embargo, la resiliencia no significa soportar algo dantesco, ser estoico, resignado o salir adelante solo. Por el contrario, **hay que buscar el apoyo y la ayuda emocional de otras personas** o grupos. La conectividad social es un poderoso fármaco, es el principio activo de la resiliencia. Así, cuando tienes capacidad de resiliencia, aprovechas tu fuerza psíquica interior (inconmensurable) para reponerte del escenario dantesco de la covid-19 y del “megaestrés” (Piña-Ferrer, 2020). Si careces de resiliencia, entras en un mar de obsesiones, un océano de ansiedad y de angustia que agota tus fuerzas y terminas totalmente succionado (Figura 39).

## Potenciar la resiliencia frente al “megaestrés”



**Figura 39.** Potenciar la resiliencia a través del autocuidado: actividad física, sueño, dieta saludable, relajación, yoga y meditación.

En ese mar de aguas procelosas, las obsesiones son olas gigantescas, te sientes una víctima, abrumado, sobrepasado, impotente, aislado y entregado. Tal vez, has recurrido a mecanismos de afrontamiento psicológico poco saludables, como el abuso de alcohol, tabaco y drogas. Según el Dr. Zúñiga, **la resiliencia, saca lo mejor de tu psiquismo** que, a veces, es lo necesario para sobreponerse y sobrevivir. No hará que tus problemas, pensamientos negativos y obsesiones desaparezcan, pero puede darte la capacidad de ver más allá de ellos, de percibir un horizonte de bienestar y salud, de encontrar el disfrute de la vida y manejar mejor el “megaestrés”. Y recuerda, el Dr. Zúñiga que si no eres tan resiliente como te gustaría ser, puedes desarrollar habilidades psicológicas y sociales para aumentar esta capacidad. ¿Pero qué podemos hacer? **Existe un vínculo muy fuerte y determinante entre la resiliencia y saber vivir el momento presente** con creatividad, control emocional y felicidad. Por tanto, si potenciamos todas estas habilidades estaremos entrenándonos en reforzar y optimizar mi resiliencia. Veamos algunas acciones mentales para potenciar y desarrollar la resiliencia frente al “megaestrés” de la covid-19 (Chen y cols., 2020) y a la ristra de síntomas relacionados con el estrés postraumático:

- 1) Reconocer e identificar nuestras emociones.** ¿Cómo me encuentro? ¿Cómo me siento? ¿Cuál es la emoción dominante?
- 2) No huir de los problemas, afrontarlos y encontrar soluciones** (muchas veces, son soluciones simples).
- 3) Aceptar las circunstancias físicas y psicológicas** que no se pueden cambiar y comenzar a trabajar sobre los aspectos que sí son modificables. Buscar otras expectativas: nuevas acciones,

diversiones, expectativas y horizontes en el trabajo, la familia y los amigos. Establecer metas realistas. Tener metas es importantísimo porque incluye la capacidad de comprometerse.

**4) Impulsar una actitud optimista.** Después de tanto confinamiento, sufrimiento, dolor y muerte, sólo se puede salir de éste páramo con grandes dosis de optimismo. Cree en ti mismo y mantén una actitud positiva y agradecida ante la vida. Sentirás más próxima la vivencia y sentimiento de la felicidad.

**5) Potencia las relaciones sociales y la autoestima personal.** Es decir, la valoración de uno mismo, de nuestro trabajo, de nuestra responsabilidad y de nuestra ética. La autoestima es la suma de la capacidad personal y el sentimiento de valía, de confianza y de respeto por uno mismo. Es el juicio que hacemos de nuestras actitudes, sentimientos, capacidades y conocimientos. La autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Poseemos muchos apoyos para acariciar la autoestima, solo es cuestión de identificarlos. **¡Tenemos tantos argumentos! ¡Descúbrelos!**

**6) Ríete y gana en salud.** Potencia el sentido del humor. Aborda cada nuevo día con una sonrisa. Aprecia y valora el sentido del humor. Sólo con humor se vive más y mejor. La risa tiene múltiples efectos terapéuticos como el aumento de la producción de dopamina, serotonina, adrenalina y gamma interferón. Tiene también otros efectos como la descarga las tensiones psíquicas y nerviosas, potencia la creatividad, estimula la imaginación, aumenta la productividad, favorece la sexualidad, facilita la comunicación, eleva la autoestima y confianza en uno mismo.

**7) La RESILIENCIA** da alas a tus ilusiones, a tus sueños, a tus proyectos. No esperes a que venga alguien a llenar tus vacíos, a decirte cómo debes vivir, a solucionar tus problemas o a dar sentido a tu vida. **Tu vida tiene sentido y es tuya.** Sueña, anhela, agrada, ilústrate. Una convivencia armónica y un buen amor es necesario. El crecimiento personal es básico para desarrollar y potenciar la resiliencia. La superación del día a día, de vivir de una forma positiva, optimista, creativa y social, es un modo eficaz de reforzar la resiliencia; un fármaco terapéutico que nos conduce a la felicidad.

**8) La RESILIENCIA,** como factor de la personalidad vertebral, se asienta especialmente en la **GRATITUD.** La gratitud es una emoción positiva que influye en el bienestar físico y emocional. La gente más agradecida es más vitalista, optimista, entusiasta, activa, prosocial y mantienen un escudo protector eficaz frente a la depresión y el estrés. Una buena práctica para conseguir estos objetivos terapéuticos **es escribir todas las noches tres episodios o anécdotas** por las que te puedas sentir ciertamente agradecido.



15

## DR. RODOLFO Y SU IMAGINACIÓN: EL FÁRMACO DE LA VIDA

*El sol es la medicina universal de la farmacia celestial.*

August Von Kotzebue (1761-1819), dramaturgo alemán.

*La vida se hace soportable por la esperanza, los sueños y el humor.*

Immanuel Kant (1724-1804), filósofo y científico alemán.

Considera el Dr. Rodolfo que, tras el tsunami de la covid-19, aparecen “muertos vivientes”, personas que deambulan, vagabundean por la vida, condenados a morir, que han perdido la esencia o el rumbo de la vida, es decir, el sentido de la vida (Piña-Ferrer, 2020). Personas de sombrías perspectivas que sufren un prolongado desarraigo que supone la pérdida de su propia identidad psíquica. Sin duda, vidas vacías que pululan por las calles o los hospitales, provocando desorientación y desamparo (Reynolds y cols., 2020; Chen y cols., 2020). Con frecuencia, por razones muy personales, escogemos lentamente la soledad, sin darnos cuenta de sus insospechadas consecuencias. Para empezar, mucha gente, si te ve sola dice “*Yo no podría vivir solo/a*”. Ciertamente, muchas personas se enchufan a la televisión para no tener que hablar, ni pensar, para dejar “*que me vivan*”. Durante la pandemia, el único refugio o vínculo de comunicación es la televisión, el móvil o las redes sociales, lo cual aumenta de forma importante la soledad de la persona.

Cada día, muchas personas afectadas por la **coronafobia**, se cierran más en el mundo de la televisión y de las nuevas tecnologías y no son conscientes del peligro que implica en cuanto a las relaciones sociales y al propio equilibrio emocional. **La televisión presenta una información letal para nuestro equilibrio mental.** La saturación de imágenes, desinformación, contenidos dramáticos y dantescos, así como un inacabable rosario de malas noticias, es un apocalipsis continuo como meter la muerte en casa en la comida o en la cena (información catastrofista, macrobrotes, hospitales colapsados por la covid-19 (Chen y cols., 2020), violencia de género, oleadas de migrantes, imágenes de atentados terrorista, secuestros, asesinatos, accidentes de tráfico, personas quemadas, agredidas, violadas, masacradas, maltratadas, malnutridas, llenas de miedo, etc.) En fin, imágenes muy expresivas de angustia, dolor, muerte y desesperación. **Y nuestro cerebro responde a ese bombardeo continuo, bloqueando la secreción de endorfinas** y generando pensamientos y sentimientos incompatibles con la felicidad y la salud.

Asimismo, permanecer ante la televisión genera pasividad, lo cual puede resultar cómodo, pero puede ser la antesala de la depresión, una forma de depresión social confortable. Inequívocamente, la televisión es perjudicial para la salud, ya que incrementa el sedentarismo y el consumo de alimentos. Por lo tanto, la obesidad sigue engordando como una gran bola de nieve cuesta abajo. De esta forma, la televisión acorta la vida, y si no, la malgasta. Una televisión estremecedora que produce un fuerte impacto emocional y provoca en muchas personas estados de tensión emocional, temor, angustia y desolación. Una sobreinformación altamente estresante, produce una indiferencia afectiva que puede abocar a un estado mental depresivo y autodestructivo. Desde el punto de vista de la salud, es necesario neutralizar tanta basura informativa que alimenta muchas mentes masoquistas para centrarse en un saber vivir y en descubrir todo lo mejor e ilusionante de nuestra existencia, disfrutando de los pequeños detalles, de las reuniones familiares, de las conversaciones con amigos y, por qué no, de un buen programa de televisión, pero que elijo yo. Reflexiona el Dr. Rodolfo que sueño, comida y televisión es la trilogía de estas personas sumidas en la soledad y en el abandono físico y familiar.

### SALIR DE LA PEREZA Y DE LA SOLEDAD

El Dr. Rodolfo tiene 61 años y se ha visto atrapado en las rutinas de la praxis clínica dictada por la atención a enfermos con covid-19. Así, se fue apartando de la realidad, despojándose de antiguos hábitos, cambiándolos por rutinas que ahora forman parte de ese perfil que, eufemísticamente, llamamos “coronafobia” (Asmundson y Taylor, 2020). *“Sin paliativos”, dice, “hay que salir de esa pereza, ya que no hemos nacido para estar cómodos, sino para ser felices”.* Para el Dr. Rodolfo, constituye un auténtico drama, esa sosegada fuga de la vida con paso tan prolongado y perezoso y trata de disimularlo con actividades lúdicas que nunca ha practicado: baile, gimnasia, música, lectura, paseos inacabables, pintura, manualidades, etc. El Dr. Rodolfo tiene un desmedido interés por conocer si mañana hará sol, lloverá o habrá viento que volteará sus cabellos. Con frecuencia, mira el reloj, tratando de averiguar con exactitud la irreprimible marcha del tiempo. El tiempo se le va de las manos. La fiesta y la música de la vida, antes *in crescendo*, ahora se disipa a medida que avanza el día y se ocupa de enfermos que, finalmente, despide con lágrimas en los ojos. Ahora, el Dr. Rodolfo tiene una visión desoladora, cruda y veraz de un mundo que él siente como putrefacto. Sin duda, tiene brotes de humor pero lo que realmente falla es ese auténtico amor a la vida, ***su pasión por la vida, bandera de su propio existir.***

Pero lo más saludable es vivir plenamente hasta donde se pueda, porque lo peor (¡o lo mejor!) está por llegar (Lavilla y cols. 2008). Como dice el Dr. Rodolfo, *“en ocasiones, no escogemos la soledad, pero los eventos de la vida te arrojan al precipicio de la soledad. La muerte de la pareja y la independencia de los hijos facilitan la aparición de la soledad física y espiritual”.* El Dr. Rodolfo ilustra con sus propias palabras el realismo de la soledad ante el ataque despiadado de la covid-19: “la soledad muere”. La soledad encasilla al personaje e impide su evolución abocándolo a un proceso de comportamiento

neurótico. Dice el Dr. Rodolfo que ***una de las sensaciones que más dolor nos puede producir es la de sentirnos rechazados y abandonados***, como ha ocurrido en muchos pacientes covid, ingresados en las UCIs y que han fallecido sin ese gran fármaco, sin esa mirada, sin esa sonrisa, sin ese apretón de manos, sin ese ADIÓS con mayúsculas. Además, ***la efímera inmediatez del ser nos coloca en la nada como único soporte de nuestra existencia***. Por ello, es muy importante buscar la conexión con el otro, como un fármaco psicológico eficaz para la supervivencia. El abrazo fuerte e íntimo puede ser un fármaco potente para superar la soledad. En el Eclesiastés (4:10), encontramos “*pobre del que está solo y se cae y no tiene quien le ayude a levantarse*”. También la soledad puede ser un caldo de perfección y de trascendencia. Además, si el Dr. Rodolfo tiene el ánimo decaído notará más molestias y magnificará los dolores y síntomas que tanto le inquietan, dándoles una atención excesiva y explicaciones alarmistas. Esta conducta implica la aparición de nuevos síntomas (tensión en la espalda, jaquecas, cansancio físico, dolores inespecíficos, mareos, dolencias gástricas, taquicardias, angustia), así como la intensificación de los precedentes. Es posible, en esas circunstancias que la persona acosada por la soledad, la angustia y el miedo, desarrolle una gran hiperventilación con eliminación excesiva de dióxido de carbono (hipocarbia), lo cual puede precipitar ataques de pánico, despersonalización e irrealidad. Además, una atención excesiva en el cuerpo y en la sintomatología, ***no hace más que disparar nuevas dolencias (dolores hipocondríacos)***. Es necesario salir del propio cuerpo y descubrir sensaciones, emociones, pensamientos, tareas, aficiones y relaciones que nos generen distracción y entretenimiento. Muchas personas como el Dr. Rodolfo se hunden en su pasado, creyendo encontrar un estímulo para su espíritu demolido y, no son conscientes que han sido atrapados por ese pasado turbulento que les aleja de la actividad, sociabilidad, amistad y felicidad. En este sentido, esta cita del Quijote es muy ilustrativa. “*Ese loco genial que supo de naufragios en tierra firme y de aquello que le dice su fiel escudero entre llantos al final de su vida, cuando exclama: porque la mayor locura que puede hacer un hombre en esta vida es dejarse morir, sin más ni más, sin que nadie lo mate, ni otras manos lo acaben que las de la melancolía*”.

### UN FÁRMACO PODEROSO: LA AMISTAD

***La amistad es muy importante para vencer la soledad y la depresión.*** La amistad y la conectividad social mejoran la plasticidad del cerebro, fortaleciendo el sistema inmune y el aprendizaje, elevando los niveles de energía y el maravilloso caudal que se desprende de esa energía vital: optimismo, motivación, alegría, buen humor, amistad, actividad, entusiasmo y ganas de vivir. ***Aristóteles decía que la amistad es lo más necesario en la vida, es un soporte social y afectivo imprescindible.*** Por eso el Dr. Rodolfo utiliza de forma muy eficaz su inteligencia, recreando con su imaginación la sencilla, agradable vida bucólica que tuvo en su aldea natal. Esas reflexiones contrarrestan la tristeza que siente por la pandemia. Su imaginación tiene un efecto farmacológico poderoso conjurando las amenazas psicológicas que a esta edad y en este contexto surgen por doquier. En la actualidad, existe una gran expansión de un individualismo feroz. “*Mi soledad es mi castillo*”, piensa mucha gente. Hacemos excursiones al exterior para volver a centrarnos nuevamente en la seguridad del castillo. ***Por eso, es determinante reconstruir***

**y reforzar los vínculos sociales, los sistemas afectivos, absolutamente imprescindibles para asegurar la convivencia y la salud.** En el amor, la comunicación y la compañía podemos encontrar los antídotos contra la soledad y la melancolía, porque el hombre es esencialmente un ser sociable.

Durante años, el amor fue lo más importante de su vida. Era la cabina de mando, el centro de sus pensamientos y de su vida. La soledad enfría el amor y genera olvido. Y, sin embargo, el amor *omnia vincet*. Ahora, el Dr. Rodolfo, vive en gran parte de su imaginación y de sus ensoñaciones. Me dice que la vida está tejida por múltiples historias que se escriben en minúscula hasta que sobrevienen situaciones dramáticas como la covid-19. Entonces la esperanza y el enamoramiento se disuelven abruptamente. Pero aprecia que la covid-19 es una gran oportunidad de encontrarnos a nosotros mismos, una posibilidad de crecer psicológicamente, de abandonar viejos hábitos, de centrarnos en nosotros mismos y de dar rienda suelta a nuestros sueños e ilusiones. Algo que no falla es aceptar las propias limitaciones y sacar provecho a las potencialidades que a menudo están escondidas y hay que buscar. También, es necesario identificar los aspectos positivos que tenemos e inclinar la balanza del lado más amable. Tratarnos bien, dejar salir toda la energía que tenemos como personas con los mismos derechos y obligaciones y contagiarla a nuestro alrededor. **El núcleo familiar forma un entorno de apoyo afectivo y emocional para resolver las situaciones y reencontrar la paz**, pero también a menudo, es donde descargamos las emociones negativas, conduciendo a la pareja a crisis internas que podrían ahondar en la soledad. Y finalmente, **la esperanza es esencial para mantener la luminosidad para reforzar las expectativas de la vida, para renacer de las adversidades**, de los traumas, de las desgracias y de las enfermedades. Naguib Mahfuz, Premio Nobel de Literatura en 1988, escribió en su obra “El viaje del hijo de Fatuma”, lo siguiente: “*Me invadió una nueva sensación y disminuyeron mis tristezas, el viaje controló mis sentimientos y se abrieron ante mí horizontes ilimitados para la esperanza*”. **iCon la esperanza, todo parece ser ilimitado, incluso la propia vida!** El viaje es la vida que estimula los sentidos, aporta conocimiento y tiene efectos innegables sobre el espíritu. Y termina el Dr. Rodolfo, “*la vida es fascinante, siempre misteriosa y con el alma inconquistable*”.

**No la desperdicies y vívela intensamente”**



16

## NOTAS PARA RECORDAR, REFLEXIONAR Y APRENDER

**Terapia anticovid.** No hay elixires mágicos, sino actividad física incorporada a la vida diaria (jardinería, pasear, nadar, montar en bicicleta o caminar), propósitos vitales (cuidado de los seres queridos, voluntariado), bajos niveles de estrés y un ritmo de vida más lento. Los lazos familiares fuertes, las conexiones comunitarias y una dieta moderada, en su mayoría de origen vegetal, es vital.

**El “megaestrés” del médico ante el tsunami de la covid-19** sigue generando ira, irritabilidad, ansiedad, angustia, dolor y pena, pero puedes seguir funcionando, tanto a nivel físico como psicológico (Piña-Ferrer, 2020). La resiliencia no significa soportar algo dantesco, ser estoico, resignado o salir adelante solo. Por el contrario, hay que buscar el apoyo y la ayuda emocional de otras personas o grupos. La conectividad social, es un poderoso fármaco. Es el principio activo de la resiliencia.

**Entre los médicos que atienden a enfermos covid-19,** gravemente infectados en primera línea, se ha puesto de manifiesto que un 50% sufre trastornos depresivos, casi un 45% tiene ansiedad y, aproximadamente un 36% insomnio (Asmundson y Taylor, 2020). En general, algo más de la mitad de los profesionales sanitarios que luchan contra la covid-19 presenta sintomatología depresiva. El ataque psicológico explosivo implica un estrés y ansiedad descontrolados, conlleva un elevado nivel de cortisol que termina afectando al cerebro y produce un daño sistémico, incluso, de envejecimiento prematuro. En fin, una sensación de estar superado, de no poder descansar cuando se sale del hospital, mucha ansiedad y una sensación de angustia permanente, depresión y desánimo.

**La explosión volcánica de la covid-19 ha borrado de un plumazo la alegría por vivir.** Los proyectos, las ilusiones y los compromisos con uno mismo y con los demás se han hundido en esa terrible galerna en la que hemos naufragado. Ingente cantidad de médicos cansados, sin entusiasmo. Un aburrimiento profundo y un cansancio vital, que, en el caso del médico, ralentiza la agilidad mental para seguir prestando una praxis clínica excelente. Este tsunami indescriptible ha causado un *shock* emocional absolutamente paralizante para el médico (Piña-Ferrer, 2020).

**La vida se ha instalado en la incertidumbre.** La rutina no está asegurada. Todo cambia de un día para otro, con unos políticos sin liderazgo moral e intelectual que abundan más en la incertidumbre y en la inseguridad. En fin, una incertidumbre dentro de la incertidumbre que hace, incluso, que lo doméstico y el trabajo habitual, se vuelva dudoso e inseguro. Y la incertidumbre produce una

riada gigantesca de ansiedad tóxica y destructiva, como nunca se ha visto, que arrasa el control emocional y la homeostasis fisiológica (Kang, Li, Hu y cols., 2020). Después de un sueño de oscuridad y tenebrosidad, la felicidad sonríe ardientemente, como el sol que se ocultaba tras los nubarrones, y nos llena de luz y energía, para desaparecer al final del camino... **ASÍ ES NUESTRA REALIDAD.**

**La esperanza es la medicina idónea para el alma.** En la lucha contra la covid-19, un fármaco imprescindible para el paciente y el propio médico es inspirar esperanza y ello supone nuestra presencia y una aceptación incondicional, al mismo tiempo que tolerancia, paciencia y conocimiento de la enfermedad. El virus económico actúa paralelamente con la covid-19, una mezcla explosiva. Pero no vamos a desfallecer, al final el débil rayo de luz se va a transformar en un día radiante, lleno de ilusiones y oportunidades.

**Aprende a gestionar tus emociones** a través de preguntas internas, encadenamiento de pensamientos y reenfoque de emociones mediante el cambio hacia aquellas que nos producen satisfacción y plenitud. Hay que evitar transformar una emoción en un estado de ánimo destructivo permaneciendo en ella el menor tiempo posible. Una técnica consiste en enfocar el pensamiento en un objeto neutro (la fuente de la felicidad) cuando te aborda una emoción negativa para salir de esa emoción tóxica y activar una emoción positiva, pensando en algo que te produzca felicidad o satisfacción (recostado en el viejo haya de un bosque multicolor).

**Si somos positivos, la vida será positiva con nosotros;** por eso nuestra felicidad depende de cada uno de nosotros (Ricard 2005). La clave, por lo tanto, consiste en elegir pensamientos positivos, incluso, en medio de las dificultades y/o adversidades. Si nos centramos en pensar y disfrutar de cada cosa que hagamos, si estamos en el presente, en el aquí y ahora, si nuestros recuerdos son positivos y alegres y si pensamos en el futuro en términos positivos, lo más probable es que podamos disfrutar de la vida, de la salud y de la felicidad.

**La meditación es un laboratorio perfecto para combatir la ansiedad y el pánico.** La meditación permite identificar y aceptar cualquier sensación de tensión en nuestro cuerpo. No tenemos que hacer nada especial. Lo único es tener conciencia de ellos sin pretender juzgarlos. Así, desarrollamos la calma frente a la ansiedad. Nuestros miedos no tienen que gobernar nuestras vidas. Durante la práctica de la meditación nos concentramos en lo que prestamos atención y, a partir de ahí, nuestros pensamientos y sentimientos traumáticos pasan a ser más discretos y, finalmente, se disuelven y desaparecen.

**La meditación es una forma de vaciar la mente de los componentes neuróticos y de los pensamientos negativos,** traumáticos y tóxicos, generados por esa lucha titánica del médico en la trinchera del horror, del sufrimiento y de la muerte, dejando así el espacio mental necesario para el crecimiento personal. Al igual que cuando escuchamos, meditar permite que la mente genere nuevas

ideas con menos ruido, obsesión y preocupación. La meditación barre el componente ansiógeno de su mente relacionado con la galaxia del miedo de la covid-19.

**Buscando la felicidad.** Contemplas el sol resplandeciente que se va apagando consumido por el devenir del crepúsculo, contemplas su imagen en el agua transparente del arroyo que susurra suavemente y sientes el calor en las mejillas, en la frente, en el cuello, en los ojos y la respiración es lenta, tranquila, muy tranquila, muy profunda. Un gran momento de felicidad. ¡Búscala!

**Ayúdate a ti mismo/a.** Da alas a tus ilusiones, a tus sueños, a tus proyectos. **NO** esperes a que venga alguien a llenar tus vacíos, a decirte cómo debes vivir, a solucionar tus problemas o a dar sentido a tu vida. Tu vida tiene sentido y es tuya... Sueña, anhela, agrada, ilusióname... Una convivencia armónica y un buen amor es necesario... El crecimiento personal es básico para recuperar plenamente la salud y la felicidad.

**El coraje de la Dra. Zuluaga.** El coraje es la virtud de los héroes, es necesario para afrontar las adversidades de la vida, pero también para hacer realidad nuestros sueños. Vienen y se van. A veces se quedan en el camino, se hacen más grandes y hay que aumentar aún más la dosis de coraje. Hay que tener el coraje de soñar, saber adaptarse y superar las adversidades. Hay que mover cielo y tierra. No hay vida humana sin sueño, pequeño o grande, discreto o ambicioso, pero la vida necesita sueños, como el agua horizontes.

**Mantén un estado permanente de sentirte bien.** Tu mente te ayudará... mientras más acostumbres a tu mente y a tu cuerpo a sentirse bien, más querrán mantenerse sintiéndose bien, Usa tus recuerdos y tu imaginación, están allí a tu disposición. Es tu tesoro acumulado todos estos años... ¿Qué es lo que te hace feliz? Piensa un poco, vale la pena. Recuerda el último momento de alegría, o escoge varios, y voluntariamente piénsalos uno tras otros y vuelve a empezar. Si son uno, dos o veinte recuerdos. Todos son útiles. Recuérdalos uno tras otro. Agradece haber tenido esos momentos y el milagro sucede. La belleza de la vida es que está **VIVA**, se mueve, cambia, es una oportunidad diaria. Yo diría aun más, una oportunidad que se renueva cada minuto. Es la oportunidad de estar presente **“aquí y ahora”** disfrutando de la felicidad cotidiana.

**El médico en primera línea de fuego ante la covid-19, además de las gafas anticontagio, debería de trabajar con las “gafas del optimismo”;** ello le permitiría valorar mejor el conflicto desde una posición de oportunidad y reto, y no de víctima y pasividad *“no puedo hacer nada para pararlo”*. La resiliencia y el optimismo son dos armas esenciales para controlar el impacto emocional de la covid-19 en los médicos (Carver y cols, 1993). Por el contrario, los pensamientos catastróficos relacionados con el tsunami de la covid-19, nos destruyen, nos arrasan, nos dejan sin aliento y nos arrojan definitivamente a la angustia y a la enfermedad.

**El fármaco esencial para salir del túnel de la covid-19 reside en la alegría.** Por eso, no deberíamos perder el tiempo y aprovechar cada precioso minuto en manifestar más alegría y reírnos ¡Reírnos, aunque sea de nosotros mismos! No hay mejor fármaco para prevenir la dejadez y el aturdimiento provocado por el *shock* emocional de la covid-19 que un “chute de vida” (¡Actitud positiva!) en nuestro organismo (Moody, 2000). Y un “chute de vida” lo podemos tomar en cualquier momento. Practicando la relajación, he fijado mi atención en la maravilla de las margaritas, en su color, en su perfección, en las abejas libando intensamente de sus pétalos. La relajación es muy intensa en el olor, en el silencio y en la suave brisa; todo un escenario de naturaleza que me invita a vivir, disfrutar, tranquilizarme y relajarme. Advierte la Dra. Araújo que la imaginación se convierte en mi almohada, en mi descanso, en mi tranquilidad, en mi paz espiritual, en mi esperanza.

**La risa produce un efecto de oxigenación,** favorece el efecto analgésico, permite el rejuvenecimiento de la piel, previene las enfermedades cardiovasculares, facilita el sueño y potencia el sistema inmunológico. También elimina el estrés, libera endorfinas y adrenalina que elevan el tono vital y el estado de vigilia, alivia la depresión (permite ver y sentir el lado positivo de las cosas) y permite la exteriorización de emociones y sentimientos que pueden comprometer la recuperación y rehabilitación del enfermo.

**Sin el sentido del humor no se puede sobrevivir al horror de la enfermedad,** el sufrimiento y la muerte. Nuestra compasión y nuestra prestación de cuidados nos hacen fácilmente vulnerables, debido a los sentimientos de simpatía que se nos despiertan hacia nuestros pacientes. La simpatía siente el dolor del otro como si fuera el nuestro propio, de ahí la fatiga de la compasión. Pero el humor funciona como un auténtico antídoto frente a estas amenazas (Rosenberg, 1995).

**Tenemos que tratar de recuperar la estabilidad emocional, la calma, el bienestar y la felicidad.** Y un medicamento muy eficaz, lo tenemos seguramente muy cerca, se practica en las culturas orientales desde hace miles de años. Se trata del **“BAÑO DE BOSQUES”**, es decir, armonizarse con la naturaleza, disfrutarla, abrazarla, sentirla, deseirla, vivirla, contemplarla y disfrutar de los estímulos sensoriales positivos que nos ayudan a recuperar la sensación de paz (Nhat Hanh, 1999).

**Sentado/a y con los ojos cerrados.** Haz dos o tres respiraciones profundas fijándote bien en lo que sientes al respirar. Observa y percibe tu cuerpo, presta atención cuidadosa, curiosa y amable a la gama de sensaciones corporales, toma consciencia de tu cuerpo, de la relación de sus distintas partes entre sí, relájalo, suéltalo y entrégalo a la gravedad. Obsérvate como si te vieras desde fuera. Cuando estés relajado/a, visualiza la fuente de la vida, contempla su agua cristalina, su sonido al discurrir, su sensación de frescura al lavarte y al tratar de atraparla en tus manos. Siente la sensación de frescura del agua en tu frente, en tu cara, en tus manos y en tus brazos. Mira al cielo agradecido/a, disfruta intensamente de esa sensación y, entonces, vuelves al trabajo con más fuerza, más entusiasmo, más energía y más sentido del humor.

**Háblate a ti mismo/a muy amablemente** y di, con tus propias palabras: *“lo que ha ocurrido en la planta covid, no lo puedo cambiar, lo que sentí en ese momento me salió del corazón, es lo mejor que supe realizar con mis pacientes”*. Continúa este diálogo amable diciéndote que comprendes y aceptas completamente tu reacción humana y normal frente a esos hechos dramáticos, y ten consciencia de que eres un ser humano, no estás solo/a. Date a ti mismo/a palabras de apoyo y de estímulo frente a la situación concreta que viviste, de la misma manera que tú lo harías con tu mejor amigo/a o con tus seres queridos, si ellos fueran los que hubieran pasado por la situación. ¿Qué les dirías? Muy bien, pues pronuncia esas mismas palabras, dirigidas hacia ti, con el mismo amor, convicción, seguridad y entusiasmo.

**DIARIO DE GRATITUD.** Una práctica muy terapéutica es estimular a los participantes para que lleven un diario de gratitud, en el que consignen cada noche los tres o cuatro hechos del día sobre los cuales sienten gratitud y reflexionen y mediten brevemente sobre ellos antes de dormir. Constatamos poco tiempo después que su tono emocional y su grado de bienestar se torna más positivo y optimista. Para agradecer, no es necesario que los hechos hayan sido cosas extraordinarias. Si tomamos la costumbre de agradecer sobre hechos cotidianos y simples de nuestra existencia, veremos que ésta se llena de color y alegría. **Expresar conscientemente gratitud redonda en sensación de bienestar** ya que implica menos ansiedad, menos depresión y más resiliencia.

**El sol de la vida resplandece de nuevo.** Saborear el placer, bajar el ritmo y disfrutar de lo bueno de cada día. Practicar la conciencia plena, concentrarse en el aquí y ahora. Cultivar la gratitud, retener el sentido de propósito y enfatizar lo positivo de cada situación o circunstancia. Este es el gran vector terapéutico para neutralizar el **“burnout diabólico”**. Y finalmente, intenta tener un grupo de apoyo sólido con los que puedas compartir tanto las alegrías como los problemas. Es un momento de crisis que pasará y del que podremos sacar algo positivo. **Acepta que los cambios son parte de la vida.**



# 17 BIBLIOGRAFÍA

- Ahmed SF, Quadeer AA, McKay MR. Preliminary identification of potential vaccine targets for the COVID-19 Coronavirus (SARS-CoV-2) Based on SARS-CoV Immunological Studies. *Viruses*. 2020;12(3).
- Asmundson GJ, Taylor S. Coronaphobia: fear and the 2019-nCoV outbreak. *J Anxiety Disord* 2020; 70:102-96.
- Blachly, PH.; Disher, W.; Roduner, G. Suicide by physicians. *Bulletin of Suicidology*, 1968, 1: 18.
- Blasco, J.; Huet, J. ¿Es estresante la Unidad de Cuidados Intensivos para el intensivista?. *Rev. De Medicina Intensiva*, 1998, vol. 22, nº 5: 62-64.
- Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 2020; 395: 912-20.
- Brown, J. S., & Harris, T. O. *Life events and illness*. Nueva York: Guilford Press 1989.
- Carver, C y cols. How coping mediates the effects of optimism on distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993; 65:375-393.
- Charney D. Mecanismos psicobiológicos de resiliencia y vulnerabilidad: implicaciones para una adaptación exitosa al estrés extremo. *Am J Psychiatry* 2004; 161: 195-216.
- Chen Q, Liang M, Li Y, Guo J, Fei D, Wang L, et al. Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry* 2020; 7: e15-6.
- Chew N.W.S. Lee G.K.H. Tan B.Y.Q. Jing M. Goh Y. Ngiam N.J.H. et-al. Multinational, multicentre study on the psychological outcomes and associated physical symptoms amongst healthcare workers during covid-19 outbreak. *Brain Behav Immun*. DOI 10.1016/j.bbi.2020.04.049. S0889-1591(20)30523-7.
- Coto, E. *El virus que mató la verdad: la ciencia en tiempos del covid-19*. La Nueva España: 2020.
- Csikszentmihaly, M. *Fluir (Flow)*. Una psicología de la felicidad. Barcelona: Kairós 1990.
- Csikszentmihalyi, M. El flujo. En E. G. Fernández-Abascal (Coord.). *Emociones positivas* (pp. 181-193). Madrid: Ediciones Pirámide 2009.
- Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1993). The measurement of flow in everyday life: Towards a theory of emergent motivation. En J. E. Jacobs (Ed.), *Nebraska symposium on Motivation: Developmental perspectives on motivation* (pp. 57-97). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Chung JPY, Yeung WS. Staff Mental Health Self-Assessment During the COVID-19 Outbreak. *East Asian Arch Psychiatry*. 2020;30(1):34. doi: 10.12809/ eaap2014.
- Flórez Lozano, J. A. *Síndrome de estar quemado*. Barcelona: Edika Med 1994.
- Flórez Lozano, J. A. *La neurosis de los cambios vitales*. *Sistole*. 1990, 20, 12-13.

- Flórez Lozano, J.A. El estrés en el trabajo hospitalario. *Rev Sístole*, 1994; 155: 3-4.
- Flórez Lozano JA. Aspectos psicopatológicos relacionados con el cansancio de la vida. *Med Integral* 1994; 24: 184-7.
- Flórez Lozano JA. Aspectos psicológicos del dolor. *Med Integral* 1996; 27: 31-49.
- Flórez Lozano JA. La comunicación y comprensión del enfermo oncológico. Madrid: Ergon, 1997.
- Flórez Lozano, J.A. Aspectos psicoafectivos del enfermo terminal: atención ética integral. Barcelona: Astra Zeneca; 2001.
- Flórez Lozano, J.A.: Aspectos actuales en la salud mental laboral. *Med Integral*; 1998, 32(8): 372-380.
- Flórez Lozano, J.A. El síndrome motivacional en el médico. *Med Integral*; 1998; 32: 40-46.
- Flórez Lozano, J.A. La muerte y el médico. Impacto emocional y burnout. *Med Integral*; 2002, 40(4): 167-182.
- Flórez Lozano, J. A. Salud mental del médico: prevención y control del burnout. *Salud Global*, 2003; 3 (2), 1-7.
- Florez Lozano, J.A. Manual de prevención y autoayuda del burnout del médico, Madrid, Ed. Grupo Entheos, 2002.
- Florez Lozano, J.A. Manual de prevención y autoayuda del burnout del médico, Universidad de Oviedo, Departamento de Medicina, Almirall Prodesfarma, 2002.
- Flórez Lozano, J.A.: La angustia del fin de semana. *Med Integral*, 2002; 39(9): 371-372.
- Flórez Lozano, JA. Covid-19 y el burnout del médico: Fórmulas de superación. Madrid. Springer Healthcare Ibérica, S.L. 2020.
- Frankl, Victor.: El hombre en busca de sentido. Herder, 1996.
- Franklin, R.A. One hundred doctors at the retreat. *Brit. J. Psychiat.*, 1977, 131: 11-14.
- Freudenberger, H.J. Staff burnout. *Rev. Journal of Social Issues*, 1974, 30: 159-165.
- Gardner PJ, Moallem P. Psychological impact on SARS survivors: Critical review of the english language literature. Vol. 56, *Canadian Psychology*. Canadian Psychological Association; 2015. p. 123-35.
- Goleman, D. Inteligencia emocional. Barcelona. Editorial Kairós 1998.
- Goldberg R, Boss RW, Chan L y col. Burnout y sus correlatos en médicos de urgencias: cuatro años de experiencia con una cabina de bienestar. *Acad Emerg Med*. 1996; 3 (12): 1156-1164.
- Gómez Esteban, R. El médico como persona en la relación médico-paciente, Madrid, Ed. Fundamentos, 2002.
- Hendrix, W. H., Ovalle, N.K. y Troxler, R.G. Behavioral and physiological consequences of stress and its antecedent factors. *J Appl Psychol*, 1986.
- Ho CS, Chee CY, Ho RC. Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic. *Ann Acad Med Singapore*. 2020;49(1):1-3.

- Huang, Y., N. Zhao. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: A web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Res.*, 288 (112954) (2020), pp. 1-19, 10.1016/j.psychres.2020.112954.
- Ibáñez-Vizoso JE, Alberdi-Páramo I, Díaz-Marsá M, *Perspectivas Internacionales en Salud Mental ante la pandemia por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2. Revista de psiquiatría y salud mental (Barcelona)*. 2020. doi:10.1016/j.rpsm.2020.04.002.
- Irwin M, Daniels M, Bloom E, Smith T, Weiner H. Life events, depressive symptoms, and immune function. *Am J Psychiatry*, 1987; 4: 144.
- Janis, I.L. The role of social support in adherence to stressful decisions. *Am Psychol*, 1983; 38: 143-160.
- Kang L, Li Y, Hu S, et al. The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. *Lancet Psychiatry*. 2020;7(3): e14. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30047-X.
- Klein, S.: *La fórmula de la felicidad*. Edit. Urano. Barcelona, 2004.
- Korsch, B.; Gozzi, E.; Francis, V. Gaps in doctor - patient communications: Doctor - patient interaction and patient satisfaction. *Pediatrics*, 1968, 5: 855-871.
- Lange, T., S. Dimitrov, J. Born. Effects of sleep and circadian rhythm on the human immune system. *Ann N Y Acad Sci.*, 1193 (2010), pp. 48-59, 10.1111/j.1749-6632.2009.05300.x
- Lavilla, M.; Molina, D. y López, B. (2008): *Mindfulness o cómo practicar el aquí y el ahora*. Barcelona: Paidós.
- Lazarus, R. y Folkman, S.: *"Estrés y procesos cognitivos"*. Barcelona, Martínez Roca 1986.
- Lee, A.M., J.G. Wong, G.M. McAlonan, V. Cheung, C. Cheung, P Sham, et al. Stress and psychological distress among SARS survivors 1 year after the outbreak. *Can J Psychiatry.*, 52 (2007), pp. 233-240, 10.1177/070674370705200405.
- Linn, L.S.; Yager, J.; Cope, D.; Leake, B. Health status, job satisfaction, job stress and life satisfaction among academic and clinical faculty. *Jama*, 1985, 19: 2775-2782.
- Lipowski Z J. Somatization: the concept and its clinical application. *Am J Psychiatry*. 1988;145(11):1358-1368.
- Lozano-Vargas, A. Impacto de la epidemia del coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Rev Neuropsiquiatr* 2020; 83(1): 51-56.
- Lyubomirsky, S. *La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Urano 2008.
- McEwen BS. Efectos protectores y dañinos de los mediadores del estrés. *N Eng J Med* 1998; 338: 171-179.
- Maslach C. *Burnout-the cost of caring*. Englewood Cliffs: Prentic-Hall, 1982.
- Maruta y cols. Optimists vs. Pesimists: Survival rate among medical patients over a 30-year period. *Mayo Clinic Proceedings*, 2000; 75:140-143.

- Mingote Adán, JC y Pérez Corral, F. El estrés del médico. Manual de autoayuda. Madrid. Díaz Santos 1999.
- Moody, R. Humor y salud. El poder curativo de la risa. Edit. EDAF, S.A 2000.
- Nhat Hanh, Thich. Sintiendo la paz. El arte de vivir conscientemente. Barcelona: Oniro 1999.
- Nickell LA, Crighton EJ, Tracy CS, Al-Enazy H, Bolaji Y, Hanjrah S, et al. Psychosocial effects of SARS on hospital staff: Survey of a large tertiary care institution. CMAJ. 2004 Mar 2;170(5):793–8.
- Piña-Ferrer L. El COVID 19: Impacto psicológico en los seres humanos. Rev Arbitr Interdiscip Ciencias la Salud Salud y Vida [Internet]. 2020 Apr 6 [cited 2020 Apr 18];4(7):188.
- Rajkumar, R.P. COVID-19 and mental health: A review of the existing literatura. Asian J Psychiatr., 52 (102066) (2020) [edición electrónica] [consultado 15 Abril 2020]. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>.
- Ricard, M. En defensa de la felicidad. Barcelona: Urano 2005.
- Reynolds DL, Garay JR, Deamond SL, Moran MK, Gold W, Styra R. Understanding, 11 compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience. Epidemiol Infect [Internet]. 2008 Jul [cited 2020 Apr 18];136(7):997–1007.
- Rotenstein LS, Ramos MA, Torre M, Bradley JS, y cols. Prevalence of Depression, Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation Among Medical Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. JAMA. 6 Dic 2016;316(21):2214–2236. doi: 10.1001/jama.2016.17324.
- Rosenberg, L. Nursing perspectives on humor. State Island: Power Publicacions, 1995.
- Seligman, M.E.P. La auténtica felicidad. Barcelona: Ediciones B 2002.
- Seligman, M. Learned optimism: How to change your mind and your life. Nueva York: Pocket Books 1998.
- Tafet G. Psiconeurobiología de la resiliencia. Acta Psiquiatr Psicol Am Lat 2008; 54 (2): 1-11.
- Torales J, O'Higgins M, Castaldelli-Maia JM, Ventriglio A. The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. Int J Soc Psychiatry. 2020; 20764020915212. doi: 10.1177/0020764020915212.
- Wang S, Xie L, Xu Y, Yu S, Yao B, Xiang D. Sleep disturbances among medical workers during the outbreak of COVID-2019. Occup Med (Lond). 2020; kqaa074. doi: 10.1093/occmed/kqaa074.
- Wooten P. Humor: an antidote for stress. Holistic Nursing Practice 1996; 10: 49-55.
- Wu P, Fang Y, Guan Z, Fan B, Kong J, Yao Z, et al. The Psychological Impact of the SARS Epidemic on Hospital Employees in China: Exposure, Risk Perception, and Altruistic Acceptance of Risk. Can J Psychiatry. 2009 May;54(5):302-11.
- Xiao H, Zhang Y, Kong D, Li S, Yang N. The Effects of Social Support on Sleep Quality of Medical Staff Treating Patients with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China. Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research. 2020; 26: e923549.

- Xiang YT, Zhao YJ, Liu ZH, Li XH, Zhao N, Cheung T, Ng CH. The COVID-19 outbreak and psychiatric hospitals in China: managing challenges through mental health service reform. *Int J Biol Sci.* 2020 Mar 15;16(10): 1741-1744.doi: 10.7150/ijbs.45072.

