

Enfermeros angustiados y con crisis de ansiedad, celadores que no pueden dormir, auxiliares con ataques de pánico y miedo al contagio o médicos muy tristes. Son algunos de los sociosanitarios que llaman estos días al teléfono de urgencias psicológicas

Ayuda para el estrés de los sanitarios

SONSOLES ECHAVARREN Pamplona

HAY enfermeras que no desconectan al salir del hospital. Que, al llegar a sus casas, están muy tristes, malcomen y les cuesta conciliar el sueño. O celadores que sufren ataques de pánico por el miedo al contagio del coronavirus. Médicos que están muy tristes o auxiliares de enfermería que experimentan crisis de ansiedad y angustia. Son casos reales de algunos profesionales sociosanitarios (que trabajan en hospitales, residencias de ancianos, centros de personas con discapacidad...) Y así se lo han hecho saber a sus interlocutores: los treinta psicólogos clínicos o psiquiatras que atienden el teléfono gratuito de urgencias psicológicas que habilitó hace dos semanas el Gobierno de Navarra con dos líneas. Una para sanitarios (848 42 00 20) y otra, para la población general (848 42 00 90). La psicóloga clínica Adriana Goñi Sarriés, que trabaja en la gerencia de Salud Mental del Departamento de Salud, es ahora la coordinadora de este servicio. "Nos sorprende que está llamando muy poca gente. Quizá porque la oferta es grande (hay atención psicológica en el Colegio de Médicos, Teléfono de la Esperanza, Ayuntamiento de Pamplona...) O porque a los sanitarios, de momento, les está costando pedir ayuda. Y más si es psicológica", explica.

La mayoría de las llamadas, sigue su explicación, las hacen mujeres de entre 25 y 64 años (enfermeras, auxiliares, administrativas, personal de limpieza...) "Las mujeres, en general, acuden más a salud mental. Los hombres, quizá, tengan otros mecanismos de defensa". Y concreta que los usuarios del servicio presentan, sobre todo, insomnio, síntomas de ansiedad, ataques de pánico, tristeza por la soledad, miedo al contagio... "Les escuchamos sin preguntar de forma invasiva, respetamos sus silencios, les preguntamos si tienen algún trastorno mental previo... Les tranquilizamos diciendo que es normal que se sientan así y les ofrecemos pautas de mejora". ¿A saber? "No sobreinformarse, apagar el móvil al llegar a casa, ver películas con la familia, no utilizar un len-



La intensidad de la relación que se establece entre sanitarios y pacientes marca para siempre a los profesionales.

J.C. CORDOVILLA

guaje de guerra ni catastrofista, compartir sus sentimientos con los compañeros de trabajo..."

Adriana Goñi recuerda que los profesionales sociosanitarios están viviendo estos días una situa-

ción de "estrés agudo" pero que, quizá, en unos meses (hasta dentro de seis) sufran un estrés post-traumático. "Consiste en una respuesta más tardía o 'en diferido' que aparece a los tres o cuatro

meses de que haya ocurrido el suceso traumático. Pero que puede tardar hasta seis meses".

Recuerdos y pesadillas

¿Y por qué se caracteriza? "Porque aparecen episodios reiterados de recuerdos involuntarios durante el día. O de pesadillas por la noche. Que hacen a la persona que los sufre trasladarse al momento del trauma como si lo estuviera viviendo otra vez". Se trata, añade, de un "malestar prolongado", que paraliza (no deja hacer nada) y provoca efectos físicos (sudoración excesiva, taquicardias...) "Es un trastorno grave pero no esperamos encontrar muchos casos de este tipo", confiesa la coordinadora. Y aporta un dato: entre los sanitarios chinos que vivieron la pandemia entre enero y febrero solo ha aparecido entre un 10% y un 15% de casos. "Se ve que la mayoría son resilientes. Ha afectado, sobre to-

LA FRASE

Adriana Goñi Sarriés

PSICÓLOGA CLÍNICA COORDINADORA
"Ahora se está viviendo un estrés agudo pero hasta dentro de seis meses puede surgir el postraumático"

do, a plantillas de UCI", agrega.

Y ofrece una pauta: intentar evitar todo lo que recuerde al trauma. "En ocasiones, las personas sufren una amnesia transitoria, dejan de tener interés en sus actividades de la vida diaria, presentan comportamientos irritables con su familia (arrebatos de furia, explosiones de genio...) o tienen comportamientos auto-destructivos (abuso de alcohol...)". Pero la mayoría de los afectados, tranquiliza, lo superarán con el apoyo de sus familias "porque son personas equilibradas".

Miedo al contagio, duelo por un familiar o angustia al estar aislado

La población general también tiene miedo. A contagiarse, a perder a un familiar o, incluso, a morir. Pero pueden compartir esa angustia con profesionales de la salud mental y no guardársela para ellos mismos. En el teléfono 848 42 00 90, alrededor de quince psicólogos y psiquiatras les atienden las 24 horas. "Los primeros días hubo un flujo muy alto de unas sesenta llamadas. Ahora está bajando hasta las veinticinco", apunta Lidia Rupérez, del GIPEC (Grupo de Intervención Psicológica en Emergencias y Catástrofes) del Colegio de Psicología de Navarra. Ya han atendido 700 llamadas. Los motivos de consulta suelen repetirse: miedo al contagio, a morir, a la pérdida de un ser querido, a afrontar el duelo por un familiar que ha muerto sin despedida, o la angustia por estar contagiado y confinado en una habitación sin poder ver a nadie... Lllaman, apunta Rupérez, sobre todo mujeres de entre 40 y 50 años. "Aunque en los últimos días, también mayores de 70 porque sienten tristeza, soledad y saben que tienen mayor riesgo de contagio".

trolados en las últimas horas, han sido denunciados por superar los límites de velocidad. En total han sido 802 los vehículos controlados, la mayoría de transporte pesado debido a las restricciones del estado de alarma, y 49 los conductores denunciados por infringir la normativa de seguridad vial.

También durante la madrugada de ayer una patrulla de Policía Foral localizó en buen estado a un vecino de 89 años desaparecido en Eratsun. El hombre había salido de su domicilio sobre las ocho de la tarde y no había regresado a él.

madre y el recién nacido fueron trasladados, poco después, hasta el área materno infantil del Complejo Hospitalario de Navarra.

Exceso de velocidad

Policía Foral informaba ayer de que el 6% de los vehículos con-

Bomberos y sanitarios atienden un parto en un coche en Mutilva

I.L. Pamplona

Los bomberos del parque de Cordovilla y personal sanitario atendieron en la mañana de ayer un parto que se produjo en el interior de un coche, localizado en el polígono industrial de Mutilva. La

Liberada una joven águila de Bonelli en Cáseda

I.L. Pamplona

Una joven águila de Bonelli, de nombre Salao, fue reintroducida el pasado 22 de abril en Cáseda, después de recuperarse de una intoxicación de plomo. Este ejemplar fue liberado en la misma localidad el pasado año, siendo todavía un pollo, en el marco del proyecto AQUILA a-LIFE.

A principios de año, gracias al seguimiento por GPS, el equipo detectó que realizaba movimientos extraños cuando sobrevolaba las inmediaciones de Tudela. Tras su captura, ha pasado tres meses recuperándose de la intoxicación en el centro de Ilandain. Tras el tratamiento, Salao se ha recuperado por completo y ha eliminado todos los restos de plomo de la sangre.