

ALGUNAS CONSIDERACIONES ACERCA DEL COVID-19

Los profesionales de la psicología y ciencias afines se constituyen, como trabajadores de la salud mental, en agentes partícipes del proceso colectivo sanitario participando en el proceso de intervención, prevención y cuidado de la comunidad; sea ésta enferma, recuperada o con posibilidades de enfermarse.

Es considerado, entonces, fundamental poseer información fehaciente, actualizada y precisa, requiriendo de una intervención en crisis y emergentología. Por este motivo, SAPRHA elabora el presente documento con los objetivos de:

1. Brindar información sobre la situación actual del COVID-19 en relación a nuestro específico ámbito de trabajo.
2. Ofrecer recomendaciones para el trabajo tanto en la consulta privada, como en servicios y centros de reproducción asistida de nuestro país.
3. Promover la asistencia e intervención a partir de las consideraciones de las organizaciones y sociedades científicas internacionales.
4. Fomentar el cuidado de los profesionales de la salud y salud mental que se encuentran hoy expuestos a altos niveles de malestar colectivo.

Introducción

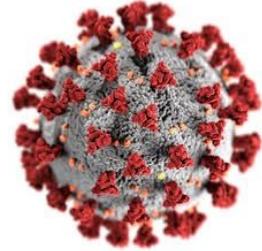
Desde el día 18/03/2020, de acuerdo con el estado de emergencia sanitaria provocado por la pandemia de COVID-19 y las medidas tomadas por el Gobierno Nacional a través de los DNU, nuestro país se encuentra en un momento crítico que repercute en todos los niveles sociales, impactando las actividades más diversas y alterando la vida cotidiana, situación que no le es ajena a la salud mental.

Desde el punto de vista contextual podemos hablar de “encierro”, interrupción de las actividades diarias, cese de la jornada laboral, aislamiento social. Desde la perspectiva de lo epidémico: cuestiones relacionadas con el miedo al contagio así como también la desesperanza ante la incertidumbre por la ausencia de precedentes de una situación de la misma índole.

En toda pandemia es esperable que las personas puedan sentirse estresadas y preocupadas. Las respuestas habituales podrían incluir miedo a enfermarse y morir, sentimientos de desesperanza; evitar acudir a los servicios sanitarios por temor a infectarse al ser atendido dejando a la persona en una situación paradójica; preocupación por la posible pérdida del sustento económico por no poder trabajar o ser despedido; temor a la exclusión social por ser asociado con la enfermedad; sentimientos de impotencia de no poder proteger a los seres queridos y miedo por su pérdida.

COVID-19

El coronavirus es un virus respiratorio, recibe su nombre debido a los picos que sobresalen de sus membranas que se asemejan a la corona del sol. Presenta diversas manifestaciones clínicas que incluyen cuadros respiratorios desde el resfrío hasta cuadros de neumonía grave con síndrome de distrés respiratorio, shock séptico y falla multiorgánica. La mayoría de los casos (aproximadamente el 80%) de COVID-19 son cuadros leves. Su mecanismo de transmisión es a través de gotas respiratorias que no permanecen en el aire y se depositan a menos de 2 metros, y por contacto directo de las mucosas con secreciones, o con material contaminado por éstas, que pueden transportarse en manos u objetos.



Al tratarse de una enfermedad transmisible y altamente contagiosa se deben extremar la precaución que incluye medidas de higiene como el correcto lavado de manos, la desinfección de superficies, el mantenimiento de una prudente distancia social.

Las emergencias son siempre estresantes, pero el brote de COVID-19 puede afectar a la población a través de estresores específicos, tales como:

- Riesgo de ser infectado e infectar a otros, especialmente si el modo de transmisión del virus no está 100% claro.
- Síntomas frecuentes en otros problemas de salud pueden ser confundidos con el COVID-19 e incrementar el miedo por estar infectado.
- La preocupación ante el aislamiento de no obtener la atención y el apoyo adecuados.
- Riesgo de deterioro de la salud física y mental de personas vulnerables, por ejemplo, adultos mayores y personas con discapacidad.

El miedo constante, la preocupación y los factores estresores en la población durante el brote de COVID-19 pueden conducir a consecuencias a largo plazo dentro de las comunidades y familias. "Se ha reconocido y aceptado que en situaciones de desastres naturales y emergencias, no solo se producen muertes, enfermedades físicas y pérdidas económicas, sino también una seria afectación en el estado de salud mental de la población. El impacto psicosocial de un desastre es el resultado de varios factores que necesitan ser considerados apropiadamente: la causa y característica del evento, la implicación del individuo y el tipo de pérdidas." (Protección de la salud mental en situaciones de desastre-2002)

Aún no es posible determinar cuál será el impacto psicosocial que nos deje esta pandemia, sólo al atravesarlo podremos saber a ciencia cierta los cambios que como sociedad deberemos afrontar posteriormente. De momento podemos inferir que incluirán deterioro de las redes sociales, dinámicas locales y económicas, al afectar el día a día de la sociedad en su conjunto y al mismo tiempo por un período sostenido de tiempo. De este modo, y basados en otras situaciones de emergencia ya vividas, podemos ofrecer desde la

psicología, algunas herramientas de prevención y mitigación de las consecuencias para su implementación.

Profesionales de la Psicología frente a la pandemia

El rol y función del psicólogo en este contexto adverso es el de intervención en crisis, implementando Primera Acción Psicológica o Primeros Auxilios Psicológicos (PAP), lo cual implica apoyar, escuchar, orientar y contener; poniendo el foco en los recursos y fortalezas disponibles, en lugar de la patología; con la finalidad de aliviar el sufrimiento, facilitar la rápida reorganización, prevenir el agravamiento y contribuir al restablecimiento físico.

Las orientaciones e informaciones que se otorguen deben ser en estado de calma y en modo reflexivo, pero afirmativo, se debe tener especial cuidado de no perpetuar el pánico y mucho menos acrecentarlo, proveer información fehaciente y no sobre informar. Consideramos, además de importancia trabajar con especial énfasis en la promoción de la integración de las personas que se han visto afectadas por el virus debido al estigma social por su asociación con COVID-19, tratándolas con respeto y procurando toda acción que minimice esta discriminación sufrida.

En esta línea, sugerimos trabajar en los siguientes mensajes que se centran en promover la salud mental y el bienestar en la comunidad:

- Es normal sentirse triste, agobiado, preocupado, asustado o enfadado durante una pandemia. Registra tus emociones sin pelear con ellas, más bien buscando ayudarlas a canalizarse, por ejemplo compartiéndolas con tu gente de confianza.
- Contacta con tus amigos y familia para mitigar la sensación de soledad que provoca el aislamiento. Mantén el contacto a través de e-mails, teléfono, redes sociales, etc.
- Si debes permanecer en casa, trata de mantener un estilo de vida saludable (incluyendo una dieta adecuada, sueño y ejercicio). Sigue cuidando de tu reloj biológico.
- Trata de no beber alcohol o consumir drogas como forma de lidiar con sus emociones.
- Si te sientes sobrepasado o sobrepasada, puedes hablar con algún profesional sanitario a través de los recursos facilitados por tu comunidad u otra persona de confianza.
- Valora tus posibles riesgos y cómo tomar precauciones. Usa fuentes fiables de información, como la página web de la OMS, así como comunicados de salud de ministerios y autoridades locales o estatales.
- Reduce el tiempo que tú y tu familia pasan atendiendo a los medios de comunicación.
- Recuerda las habilidades que ha usado en el pasado en tiempos difíciles para manejar tus emociones y utilízalas para atravesar esta pandemia.

(Recurso: WHO. Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak (Handout). WHO: Geneva, 2020.)

Algunas personas pueden sentirse orgullosas por haber encontrado maneras de afrontar la situación y muestran altruismo y cooperación, experimentando una gran satisfacción al ayudar a otros. Estas tareas solidarias son también acciones a alentar.

La importancia del cuidado de la salud mental y el bienestar emocional del personal sanitario

La situación de emergencia, demanda de los profesionales una rápida respuesta, exponiéndolos a factores de riesgo tales como son el contacto continuado con el dolor de otras personas, el síndrome de desgaste por empatía y el síndrome de burnout.

A la vez, los mismos se encuentran haciendo frente al propio confinamiento, adaptándose a las tareas y lidiando con preocupaciones. Esto puede poner en riesgo su salud mental y desafiar su sistema inmune. Por estas razones resulta muy importante incorporar prácticas de autocuidado tales como la limitación de la exposición a los medios de comunicación, como mecanismo de protección psicológica permitiéndose también poner límites a las demandas de otros por medios digitales.

Priorizar además un tiempo de descanso y desconexión, utilizándolo para practicar actividades de ocio, deporte o cultura. A su vez enfatizar en el mantenimiento de contacto asiduo con familiares, amigos y redes de sostén, así como también permitirse el solicitar ayuda a otras personas, reconociendo las limitaciones que el propio estrés puede llegar a generar. Se recomiendan por último las prácticas de autoobservación, auto registro y ventilación emocional, aprovechando para aplicar estrategias de regulación de las emociones, prácticas autocompasivas¹ y mindfulness.

Atención psicológica en el ámbito de la Reproducción Asistida

Desde el punto de vista de la narrativa y el discurso de los pacientes los primeros meses del año resultan ser una página en blanco, a partir de la cual diseñar su año respecto a los tratamientos; la fantasía de que “este año” el deseo podrá hacerse realidad se renueva. Por lo cual el momento del año en el cual la pandemia se ha instalado es per se una dificultad que genera impacto.

¹ “*Autocompasión en la asistencia en salud: Según Gilbert (2018) la compasión es, en esencia, una bondad básica, con una profunda conciencia del sufrimiento de uno mismo y de otros seres vivos, junto con el deseo y el compromiso de aliviarlo” (p. 25). Esta definición contiene dos componentes como mencionan (Kolts, Bennett-Levy e Irons, 2018): “Las dos psicologías: la de la sensibilidad y la del compromiso. La primera se trata de la habilidad de notar y ser movilizado por el sufrimiento. Esto implica poder tolerar la incomodidad que está asociada a estar en contacto con el dolor e ir en busca de las causas que lo originan y lo mantienen. A medida que logramos ser conscientes de este proceso, esto dará lugar a la motivación y al compromiso para aliviarlo y prevenirlo. La segunda, la del compromiso, contiene el deseo de trabajar para aliviar el sufrimiento y la sabiduría que se necesita para la toma de decisiones conscientes y asertivas. De la descripción realizada de estas psicologías, se desprende como la amabilidad y el coraje son cualidades centrales cuando definimos a la compasión, una capacidad que puede y merece ser cultivada.

Al día de hoy los tratamientos de reproducción asistida se encuentran pausados en todos los países del mundo. En Argentina hasta la semana del 24 de marzo hubieron centros realizando estimulaciones y punciones programadas; más por lo dictaminado tanto por la Sociedad Argentina de Medicina Reproductiva (SAMeR) como por el Ministerio de Salud de la Nación en consonancia con lineamientos de las asociaciones internacionales (ASRM - ESRHE - SEF) no se han realizado transferencias desde el momento del decreto de aislamiento social.

Las pausas, las esperas, los paréntesis son circunstancias que (y especialmente en este ámbito) suelen generar grandes montos de ansiedad, pueden derivar en altos niveles de distrés y ocasionalmente devenir en problemas en el estado de ánimo; en dichas ocasiones los tratamientos se detienen o se reprograman por eventos en relación a ellos mismos, ya sea una cancelación por falla en la estimulación ovárica, fallas en las gametas masculinas que impiden la fertilización in vitro y demandan la criopreservación de ovocitos; el resultado de algún test genético que sugiere complementar con algún otro estudio previo a realizar el tratamiento, entre otros. En esta oportunidad los motivos de suspensión están directamente relacionados con la pandemia, por lo cual y por una medida precautoria se interrumpe todo tipo de práctica hasta nuevas directivas, incrementando la sensación de pérdida de control sobre el propio proyecto vital.

A lo incierto de los resultados al finalizar un tratamiento se le suma lo indefinido del momento en el que se efectuarán los tratamientos que hoy han sido postergados por una circunstancia ajena, extraña y sorpresiva. El factor "tiempo" en este tipo de población es vivido con especial sensibilidad por lo cual el grado de afectación en lo relativo a su cotidianeidad y a sus proyectos de vida es elevada.

A todo aquel paciente que se encontrase bajo tratamiento, asesoramiento o acompañamiento psicológico, previo al DNU se adiciona la dificultad de adaptarse a la teleterapia, ante la imposibilidad de encuentro presencial con su psicoterapeuta. Muchos pacientes han optado por suspender dichos espacios también al no poseer un espacio cómodo y de confidencialidad en el cual poder desarrollar las sesiones.

En aquellos pacientes a los que se les ha dado recientemente un diagnóstico adverso y no han podido tener su entrevista presencial y quizás tampoco virtual con los especialistas en el ámbito específico (genetistas, urólogos, embriólogos, hematólogos) la angustia y el desconcierto también pueden estar afectando su condición psicológica y emocional.

Otro espacio que se ha visto afectado ha sido el de los dispositivos grupales que resultan de gran valor en el acompañamiento y apoyatura a los tratamientos así como a los acompañamientos psicológicos individuales. La imposibilidad de congregarse también es una cuestión primaria que afecta al desarrollo, funcionalidad y emocionalidad de los pacientes con dificultades reproductivas o en requerimiento de las técnicas de reproducción humana asistida.

Todo lo expuesto da cuenta de microduelos, pérdidas de proyectos diagramados en el corto plazo, frustraciones y posiblemente en muchos casos abandonos de tratamiento.

Recomendaciones para psicólogos en Reproducción Humana Asistida

(Basadas en ASRM- ESHRE- SEF y SAPRHA)

- Propender a la continuidad de los tratamientos/asesoramientos en curso por medios remotos.
- Informar a la población usuaria de las TRHA acerca de los alcances del virus y la pertinencia de la medida tomada.
- Trabajar en la gestión y validación de emociones, frustraciones y posposición; apelando a las soluciones intentadas y herramientas implementadas en el pasado para afrontar la espera que aún es incierta.
- Permitir y sostener la angustia lógica y esperable ante un deseo que se encuentra truncado y es vivido como duelo.
- Incorporar el mindfulness, ejercicios de respiración y relajación all dispositivo individual.
- Implementación de dispositivos grupales de manera remota para fortalecer el lazo social.
- Trabajar en la gestión de alternativas a otros proyectos, tanto individuales como de pareja si la hubiese.
- Fomentar el desarrollo de capacidades artísticas e intelectuales.
- Trabajar en concepciones no fatalistas de la situación. Los tratamientos se posponen, no se acaban.
- Explorar estrategias vinculadas al humor y las experiencias de reafirmación positiva.
- Redireccionar objetivos e intervenciones hacia otros aspectos no explorados como cuestiones vinculadas a la pareja, técnicas para mejorar la comunicación, trabajar acerca de las presiones sociales y psicológicas del tratamiento que ahora resultan en una carga menor, retomar el control de otras áreas de la vida o proyectos.

Finalmente se recomienda favorecer y solicitar espacios de Covisión² para el trabajo de casos entre colegas.

²El quehacer del supervisor, desde la idea de “covisión” se asocia a elementos de la escuela de Pichón Riviere para pensar un funcionamiento grupal dentro de un proceso de aprendizaje y de desarrollo de autonomía por parte de los sujetos en formación. Da Costa Leite Reis y Hortale por su parte, destacan la función de soporte de la supervisión en tanto hace que los equipos, se sientan cuidados y comprendidos, presenten mayor posibilidad de compartir afectividad y cuidados mutuos, adquieran modos saludables de entendimiento de las dificultades y limitaciones de resolución de conflictos internos y, atiendan de modo eficaz a sus pacientes” (2004, p.499).

Sugerencias para el trabajo con el Staff de los Centros de Fertilidad

(Basadas en ASRM- ESHRE- SEF y SAPRHA)

Comúnmente los psicólogos que trabajan en centros de fertilidad se desempeñan en tareas en función a las necesidades de dos grupos: los pacientes y los compañeros de trabajo. En ocasiones offician de mediadores entre las necesidades de los primeros y las posibilidades que el staff está en condiciones de ofrecer, en respuesta a las posibles demandas.

En esta oportunidad, la pandemia interpela nuestro rol, incluyendo en nuestras prácticas habituales en Reproducción Humana Asistida las de:

- Favorecer el diálogo y flujo dinámico de la información.
- Informar al staff acerca de las dudas que se le presentan a los pacientes en cuanto a la continuidad de los tratamientos:
- Asesorar al personal administrativo del centro en función de los modos de comunicación más favorables, enfatizando en mensajes claros, concretos y que no fomenten temor ni confusiones.
- Entrenar al staff en técnicas asertivas para el manejo y la transmisión de la información en estos casos:
 - ❑ Cómo comunicar las cancelaciones de los ciclos de tratamiento y/o la imposibilidad de iniciar un nuevo ciclo.
 - ❑ Ofrecer con claridad la información disponible sobre el potencial impacto del coronavirus y el COVID-19 en el embarazo y el feto, y los riesgos de la exposición y la infección en el ámbito de la consulta.
- Brindar soporte emocional al staff.
- Entrenamiento en el manejo del aumento de la demanda de pacientes en crisis, para proveer recursos comunitarios para afrontar la situación.
- Proveer psicoeducación en cómo reducir el riesgo de traumatización.
- Considerar los temores a "quedarse sin tiempo" y no lograr nunca el embarazo.
- Dar lugar a las preocupaciones de índole financiero en cuanto a la cobertura y costeo de los tratamientos futuros.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ingeborg Porcar (2015) La importancia de las pautas de autocuidado en intervinientes. Universidad Autónoma de Barcelona. Centro de crisis de la facultad de psicología.
- Gumiy, Llobenes y Costa (2019) La ansiedad como un mecanismo evolutivo que promueve estrategias de defensa y protección. Una mirada desde la Terapia Centrada en la Compasión. Anuario Anxia
- Organización Panamericana de la Salud (2002) Manual de Protección de la Salud Mental en Situaciones de Desastres y Emergencias. OPS-OMS. Pp 35.

WEBGRAFÍA

MINISTERIO DE SALUD- ARGENTINA

- <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19>
- <https://www.argentina.gob.ar/noticias/la-importancia-del-cuidado-de-la-salud-mental-en-situaciones-de-aislamiento>

AMERICAN SOCIETY OF REPRODUCTIVE MEDICINE - ASRM

(Sociedad Americana de Medicina Reproductiva)

- <https://www.asrm.org/news-and-publications/covid-19/statements/patient-management-and-clinical-recommendations-during-the-coronavirus-covid-19-pandemic/>
- <https://www.asrm.org/news-and-publications/news-and-research/announcements/a-message-for-patients-from-the-society-for-assisted-reproductive-technology/><https://www.asrm.org/news-and-publications/news-and-research/announcements/covid-19-ways-to-care-for-yourself/>
- <https://www.eshre.eu/Press-Room/ESHRE-News#COVID19WG>
- https://www.sart.org/patients/covid-19-alert-for-patients/?_ga=2.217434975.838190707.1585582589-999977089.1585582589

FERTILITY AND STERILITY

- <https://www.fertsterdialog.com/rooms/871-covid-19/posts/64214-a-message-for-patients-from-the-society-for-assisted-reproductive-technology>

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD - OPS

- <https://www.paho.org/es/documentos/consideraciones-psicosociales-salud-mental-durante-brote-covid-19>
- <https://www.paho.org/es/documentos/covid-19-orientaciones-para-comunicar-sobre-enfermedad-por-coronavirus-2019>
- <https://www.paho.org/es/documentos/orientacion-etica-sobre-cuestiones-planteadas-por-pandemia-nuevo-coronavirus-covid-19>

SAMER

- http://www.samer.org.ar/covid_n1.asp
- http://www.samer.org.ar/covid_n2.asp
- http://www.samer.org.ar/covid_n3.asp

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE FERTILIDAD - SEF

- <https://www.sefertilidad.net/docs/noticias/notaCoronavirus.pdf>

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO

(Organización Mundial de la Salud - OMS)

- <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>