COMPASIÓN EN SALUD (Cuidados Paliativos): *ES NECESARIA?*

Hospital Son Llátzer. 5 de Octubre de 2021

Son Llàtzer
HOSPITAL

Meditación para conectar:
“la respiración afectuosa”

Respiración
Afectuosa

AGENDA compasiva

- Mi “con-pasión”… compasión
- El coste de cuidar: malestar en los profesionales
- Respuesta ante la enfermedad y gestos compasivos
- Empatía no es compasión
- Definición de Compasión, importancia del Mindfulness
- Compasión mutidireccional
- Beneficios de la Compasión en salud
- Herramienta de cuidado y autocuidado
- Entrenamiento en el cultivo de la compasión
- PalmaCompasiva

Con pasión... Compasión.

La pequeña modificación que lo cambió todo.

El poder de la compasión radica en que cuida a quien la cultiva, al mismo tiempo que beneficia a quien la recibe

*La realidad...*Agotamiento en profesionales sanitarios

Encuesta 2016 de 17.000 médicos de Estados Unidos

(US Physician Foundation Survey)

- 54% de los medicos evalúan su estado de ánimo como bajo o muy bajo.
- Solo el 37% describe sus sentimientos sobre el futuro de la profesión como positivos.
- 49% a menudo o siempre experimenta sentimientos de burn-out.
- 49% no recomendaría la carrera de medicina a sus hijos
- Solo el 14% tienen el tiempo que necesitan para atender adecuadamente a sus pacientescare.

El coste de cuidar en la atención paliativa

Hasta un 80% de enfermeras de CP presentan riesgo moderado-alto de FxC (y >burnout)[1]

1. Hernández, MC. Psicooncología 2017; 14(1): 53-7

BURNOUT y FATIGA POR COMPASIÓN

Interacción con el ambiente de trabajo

Resultado de la frustración, impotencia e incapacidad para alcanzar los objetivos de trabajo = ***"índice de dislocación entre lo que la persona hace y lo que quiere hacer"*** (Maslach)

Factores estructurales y personales

DISBALANCE ENTRE PERSONA Y TRABAJO

Relación con el paciente

Erosión de la relación interpersonal entre profesional y paciente por falta de recursos para gestionar el sufrimiento de ambos

*Dolor emocional por el dolor de los que sufren= **"coste de cuidar"*** (Fingley)

DESGASTE POR EMPATÍA

*La respuesta…*ante la enfermedad y el sufrimiento

EMPATÍA ➔ distrés empático o contagio emocional y desgaste x empatía (fatiga x compasión)

Distres moral ➔burnout, deshumanización, indiferencia

COMPASION ➔ bienestar, satisfacción de la compasión y crecimiento postraumático vicario

El profesional es la herramienta terapéutica por excelencia (Balint 1957)

Las fases de la Compasión…

Capacidad básica para responder al sufrimiento basada en el instinto de cuidar y en la necesidad de cooperación social

SATISFACCIÓN DE LA COMPASIÓN

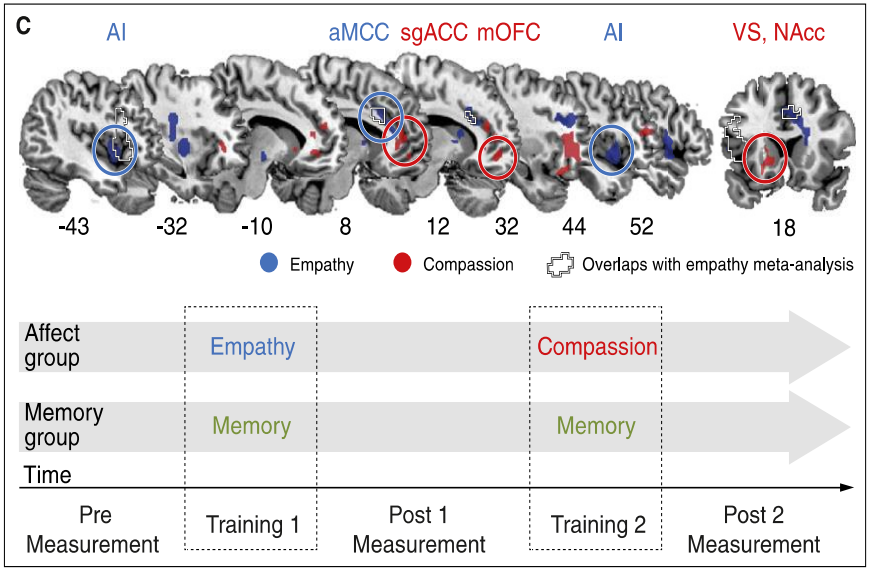
Sensación placentera y gratificante como resultado de ayuda a los otros

CRECIMIENTO POSTRAUMÁTICO VICARIO

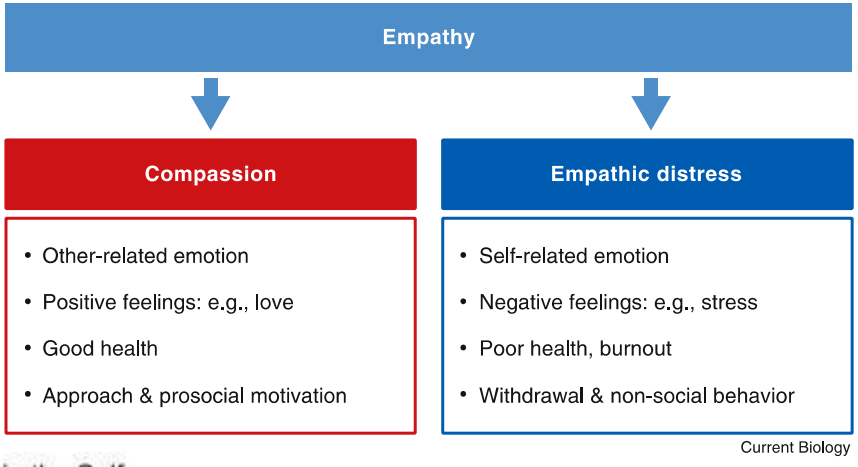
Crecimiento personal al ser testigo de las secuelas positivas por experiencias traumáticas de otros

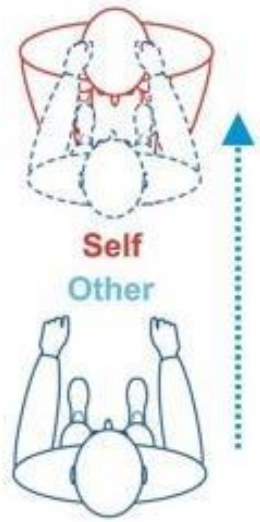
Empatía no es Compasión

(finita) (infinita)

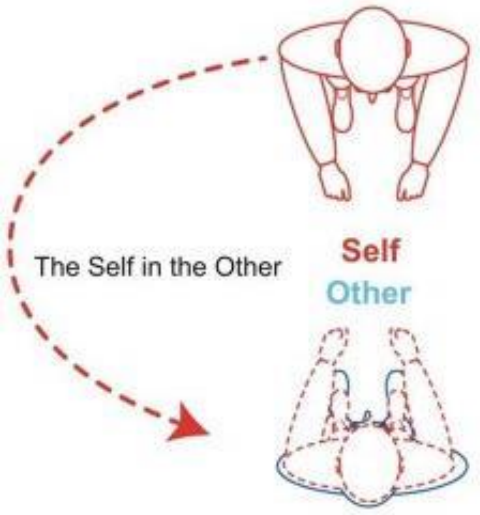


Tania Singer[1,*] and Olga M. Klimecki[2,3,4]





The Other in the Self

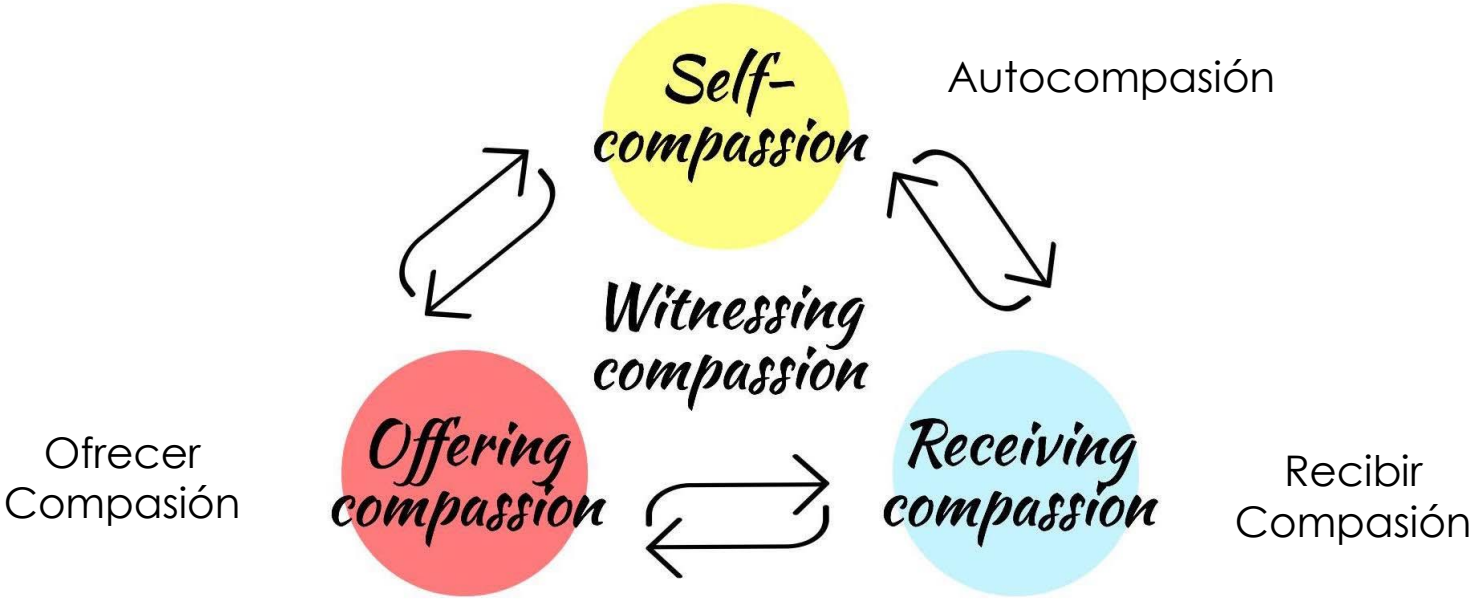


YO ≠ OTRO

*La compasión NO es…*una virtud religiosa

- **Pena, lástima**
- **Agradar siempre**
- **Resignarse**
- **Ser blando o buenísimo**
- **Altruismo**

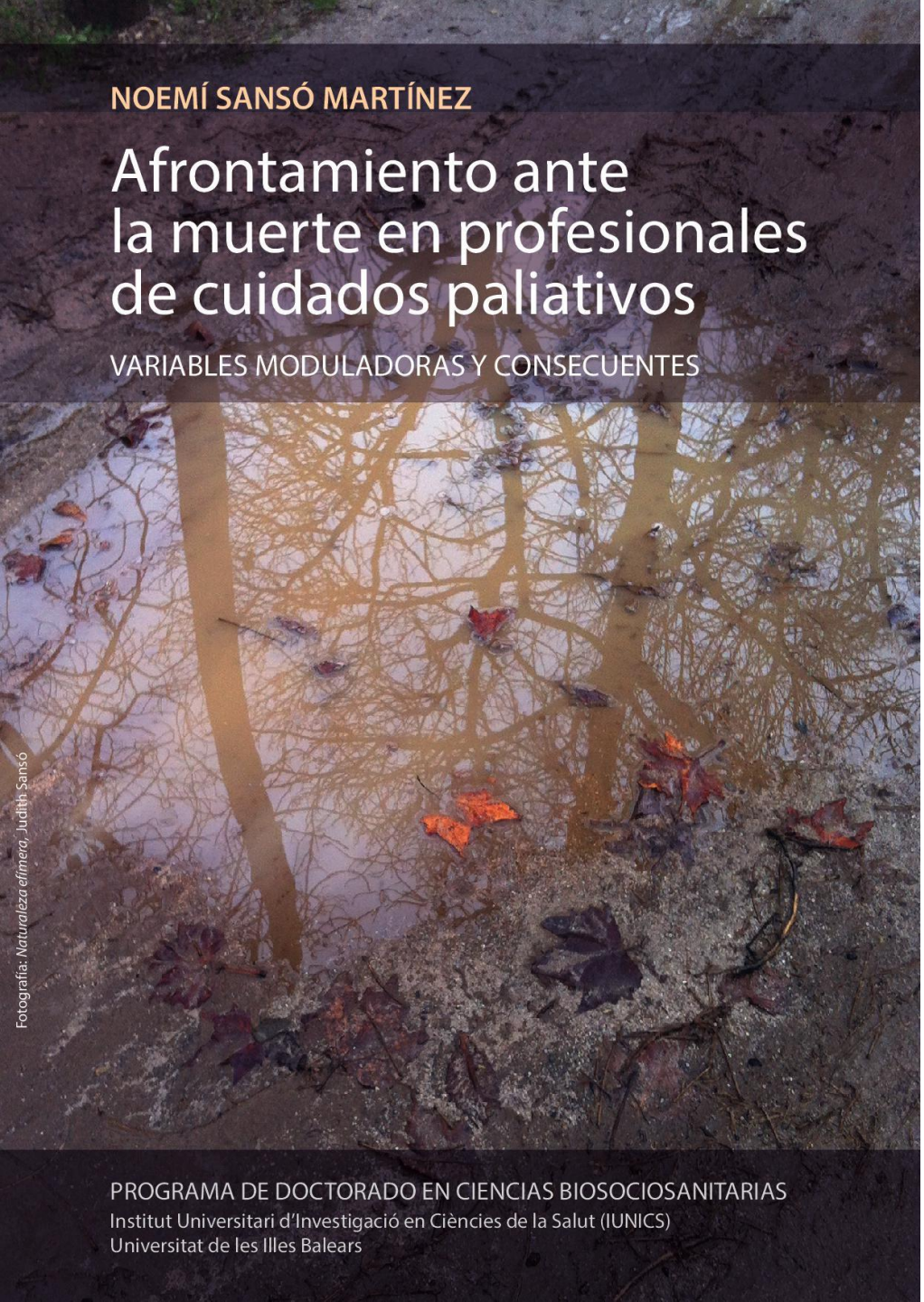
*La multidireccionalidad de la Compasión…*Tres flujos interdependientes (Compasión sostenible)



+ "*warm glow*" = recompensa

La importancia de cuidarnos…

…para poder cuidar

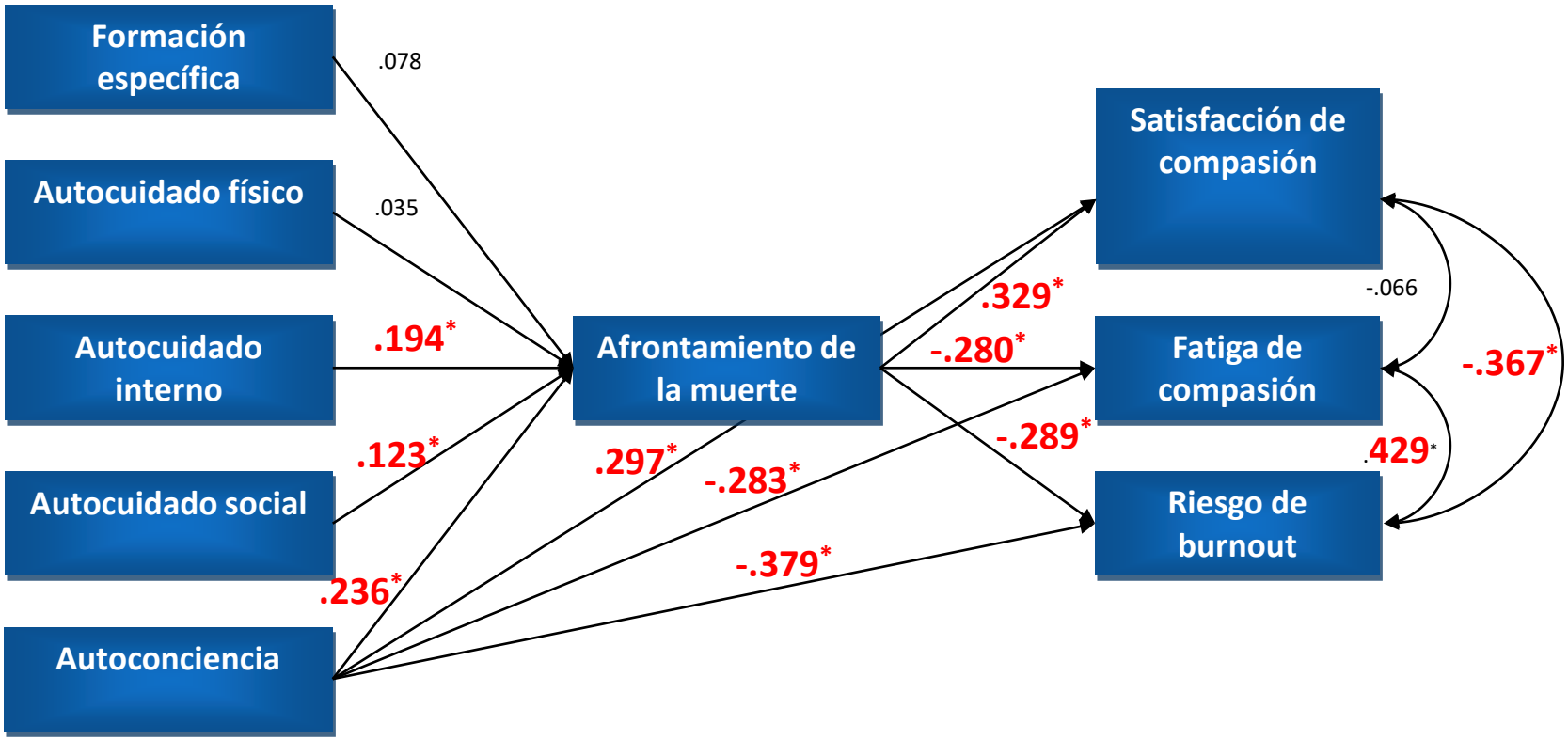


*…la práctica de **autocuidado** y el desarrollo de la **autoconciencia** influyen directamente en la **calidad de vida profesional***

Sansó et al. Journal of Pain and Symptom Management 2015; 2(50)

Modelo de afrontamiento ante la muerte: Variables moduladoras y consecuentes

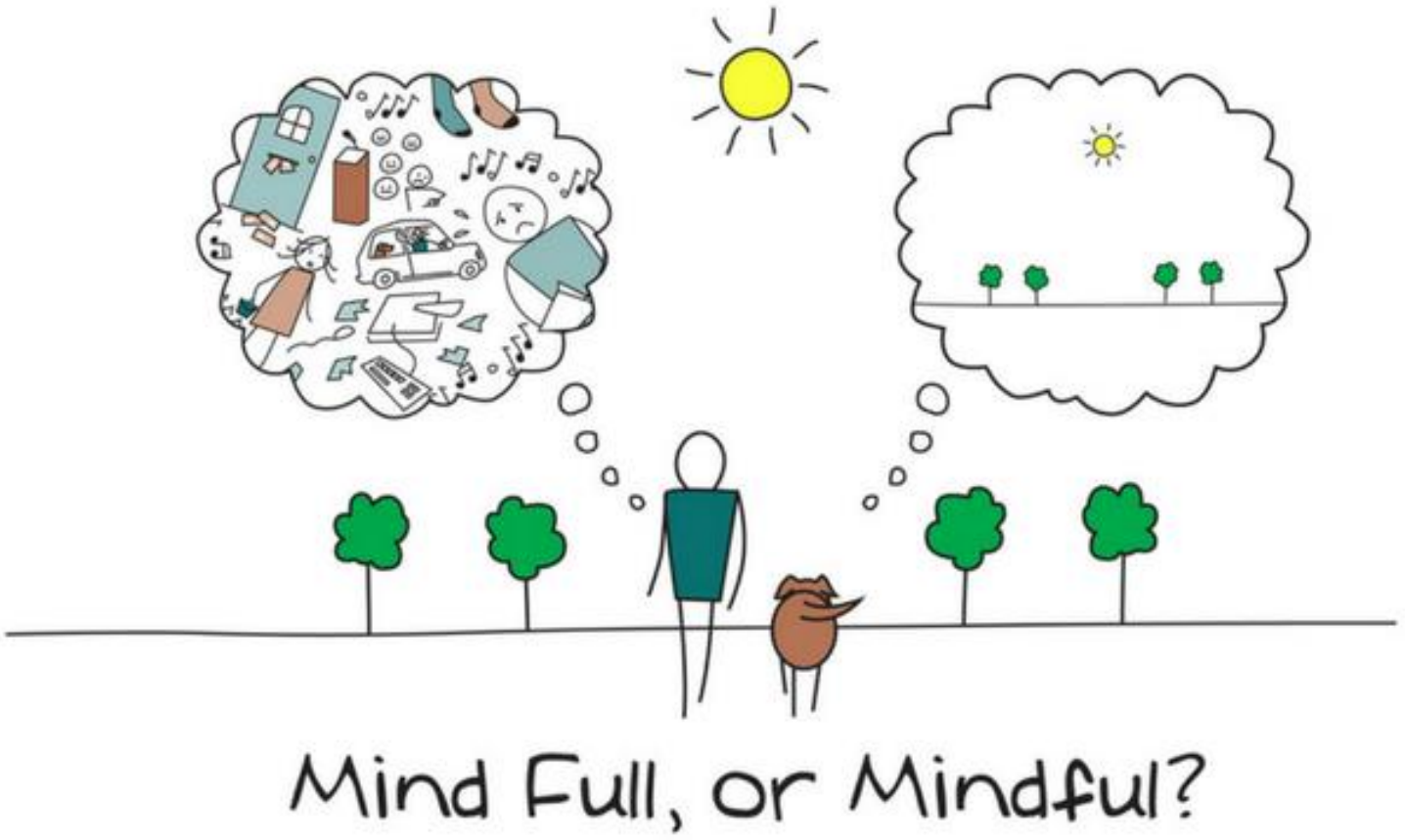
Adaptación propia del modelo de autocuidado basado en la autoconciencia de Kearney y Weininger, 2011)



Modelo de ecuaciones estructurales prediciendo el afrontamiento de la muerte y la satisfacción de compasión, fatiga de compasión y riesgo de burnout

Sansó et al. Journal of Pain and Symptom Management 2015; 2(50)

Autoconciencia: necesario para emerger la Compasión



Mindfulness

Autocuidado… es lo más importante

“¿Qué es lo que necesito?”

*Los gestos de la Autocompasión…*tratarme como a un buen amigo

- AUTCONCIENCIA de mi sufrimiento
- HUMANIDAD COMPARTIDA
- AUTOAMABILIDAD
- AUTOAPRECIACIÓN
- AFIRMACIÓN DE VALORES
- GRATITUD + SABOREO

Calidez, cuidado, ternura y deseos de felicidad para nosotros mismos

La solución… ***Compasión***

Intervenciones sobre equipos de CP

- Programa MF y compasión (8 semanas)[1]:

⬇ significativa de síntomas depresivos, despersonalización, reaparición TEPT y "fusión cognitiva"

- Programa MF para profesionales de niños con atención paliativa o duelo[2] (9sem): ⬇síntomas depresivos y de TEPT
- Intervención MF+Metta+Tonglen (10sem)[3]: mejoras en ansiedad, estrés, agotamiento emocional y realización personal, regulación nacional y alegría en el trabajo
- Programa CCT sobre profesionales sanitarios (8sem)[4]: mejora la atención plena, AC, compasión hacia los demás y conflictos interpersonales ---- ⬆resiliencia, att al paciente y previene burnout

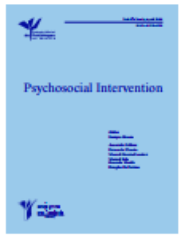
1. Gerhart, J., et all. Palliative Care Professionals. (2016) *Journal of Contextual Behavioral Science, 5*(2), 89-96.
2. O'Mahony, S.,et al (2016). *American Journal of Hospice and Palliative Medicine, 34*(9), 838-843.
3. Orellana-Rios, et al. (2017). *BMC Palliative Care 17*(1), 3.
4. Scarlet, J., et al. Clinical Psychologist 21 (2017) 116–124

La experiencia balear….

Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

Psychosocial Intervention

https://journals.copmadrid.org/pi



Differential Effects of Two Contemplative Practice-based Programs for Health Care Professionals

Noemí Sansó[a, f], Laura Galiana[b, f], Belen González[c], Juan Sarmentero[d], Magdalena Reynes[e], Amparo Oliver[b, f], and Mauro Garcia-Toro[a]

[a]Instituto de Investigación Sanitaria Illes Balears (IdISBa), University of Balearic Islands, Spain; [b]University of Valencia, Spain; [c]Son Llàtzer Hospital, Majorca, Spain; [d]Son Espases University Hospital, Majorca, Spain; [e]Majorca's Primary Healthcare, Spain; [f]Advanced Research Methods Applied to Quality of Life promotion (ARMAQoL), Univerity of Valencia, Valencia

Los resultados mostraron efectos estadísticamente significativos de los programas para la mejora del mindfulness, la empatía, la auto-compasión y la calidad de vida profesional

Los efectos… de la Compasión

Gestos compasivos…

1. Escuchar atentamente
2. Hacer contacto visual
3. Tocar
4. Ofrecer tranquilidad verbalmente
5. Estar física y conscientemente presente
6. Centrarse en el paciente
7. Estar emocionalmente abierto y disponible
8. Tener en cuenta las diferencias culturales

Los pacientes creen que la compasión es una cualidad innata pero entrenable para mejorar conexión con el paciente, comprenderle como ser humano en su globalidad y conectar con emociones

Gilbert P, Cataet al. J Compassionate Health Care 2017; 4:4. Lown BA, et al. Health Aff 2011; 30:1772 – 1778.

Evidencia científica: cuidados compasivos ↑SV

The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE

N ENGL J MED 363;8 NEJM.ORG AUGUST 19, 2010

ORIGINAL ARTICLE

Early Palliative Care for Patients with Metastatic Non–Small-Cell Lung Cancer

Jennifer S. Temel, M.D., Joseph A. Greer, Ph.D., Alona Muzikansky, M.A.,

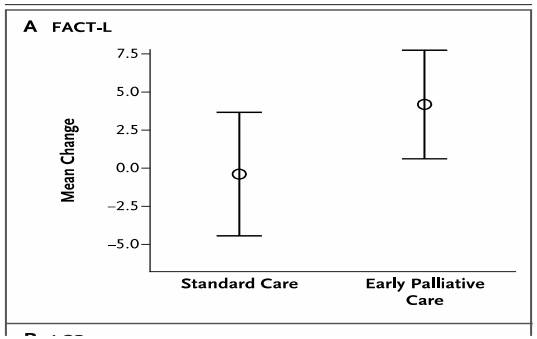


Figure 1. Mean Change in Quality-of-Life Scores from Baseline to 12 Weeks in the Two Study Groups.

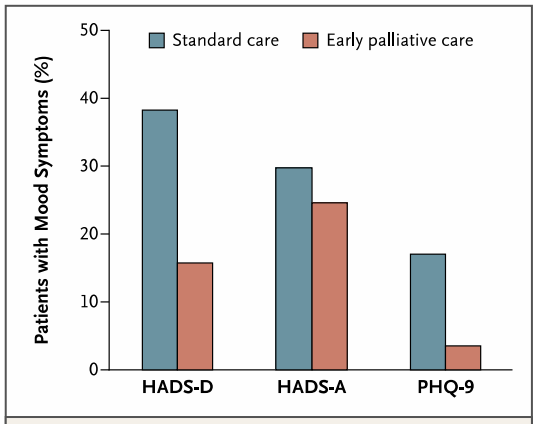


Figure 2. Twelve-Week Outcomes of Assessments of Mood.

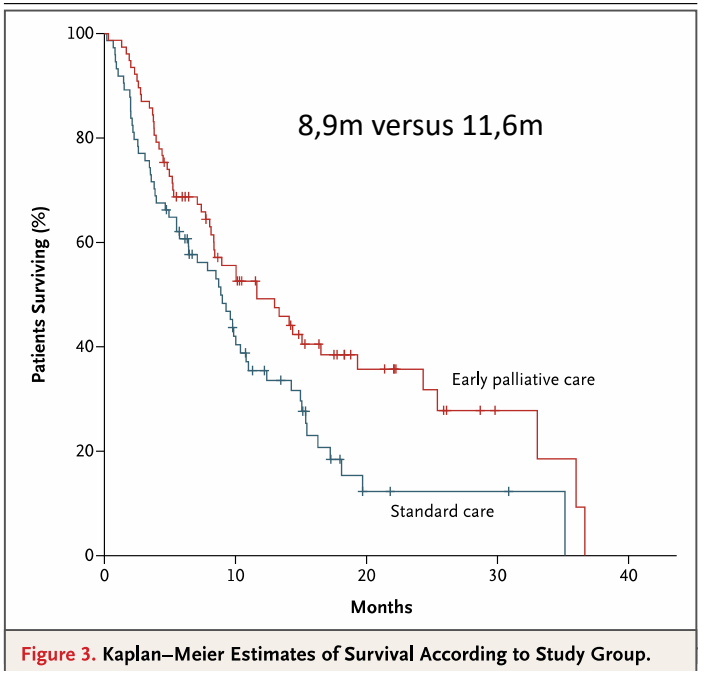


Figure 3. Kaplan–Meier Estimates of Survival According to Study Group.

CONCLUSIONS

Among patients with metastatic non–small-cell lung cancer, early palliative care led to significant improvements in both quality of life and mood. As compared with patients receiving standard care, patients receiving early palliative care had less aggressive care at the end of life but longer survival. (Funded by an American

Los cuidados médicos… "amables" o compasivos

(Center of Compassion and Altruism: Escuela Universitaria de Medicina Stanford)

- Reduce la duración y severidad de un resfriado común[1]
- Acelera la curación de las heridas[2]
- Mejora el dolor[3] y la ansiedad[4]
- Disminuye la TA[4]
- Acorta la hospitalización[3] y utilización de UCI al final de la vida
- Favorece la comunicación médico-paciente, planificación y adherencia terapéutica[5] así como ajuste psicológico
- Aumenta la satisfacción de los cuidadores[6] y pacientes[7]
- Produce satisfacción en los profesionales: <estrés, cansancio, burnout[8]

"La bondad humana, la ciencia y la tecnología forman una combinación poderosa que puede salvar vidas, crear el ambiente para la curación y, al hacerlo, disminuir el costo"

(JR.Doty: neurocirujano fundador del CCARE)

1. Rakel DP. (2009). Family Medicine, 41:494. 2. Kiecolt-Glaser. (1995). The Lancet, 346(8984), 1194.3. Egbert, L. D. (1964). New England Journal of Medicine, 270, 825. 4. Cosley, Brandon J., et al. Journal of Experimental Social Psychology 46.5 (2010): 816-823. 5. Derksen, Bensing (2013). British Journal of General Practice, doi: 10.3399/bjgp13X660814. 6. Barsade SG (2014). Administrative Science Quarterly. 7. Hojat M. (2011). Acad Med, 86:359. 8. Krasner (2009). Jama 302(12): 1284

La atención compasiva centrada en el paciente ahorra estudios y derivaciones en la atención primaria

- Reducción significativa de la demanda como consecuencia de la atención primaria compasiva centrada en el paciente

	Atención compasiva centrada en el paciente		Atención estándar
Porcentaje de personas sometido a pruebas diagnósticas	6%	> COMPASSION	25%
Porcentaje de personas derivadas a un especialista	4%	> COMPASSION	15%

Oates et al (2000). The impact of patient-centered care on outcomes. Journal of Family Practice 49, 796–804.

Un ejemplo… a seguir

Y sin embargo… sabemos que la compasión es central

- Pacientes y familiares identifican componentes de la compasión como indicadores de atención de calidad.
- Proveedores de salud e instituciones compasivas reciben menos quejas de pacientes y demandas por malas prácticas.
- El Francis Inquiry report, identificó la falta de compasión como causa central de las fallas a nivel del Servicio Nacional de Salud en Reino Unido.
- Este reporte recomienda que **todos los profesionales de la salud sean entrenados en la compasión** y que **la compasión sea considerada y evaluada como una competencia central en provedores de salud** y que se adopten e implementen estándares a lo ancho de todo el sistema de salud.

Francis R. Report of the Mid Staffordshire NHS Foundation Trust public inquiry. London: The Stationary Office, 2013.

La compasión como…

herramienta de Cuidado y Autocuidado para los profesionales de cuidados paliativos

ATENCIÓN CENTRADA
EN LA PERSONA

en el PACIENTE pero…

también en el PROFESIONAL!!

La buena noticia…

Con la colaboración de… la comunidad

PalmaCompasiva

Porque tú me importas

NUCLI COMPASSIU

RECEPTORS

Persones que viuen:

- En solitud no desitjada
- Amb malaltia avançada
- En etapa final de vida
- Transitant un dol

ACTITUD

- Escolta plena i empàtica
- Tracte digne i respectuós
- Comunicació veraç i honesta

DONANTS

Persones que:

- Reconeixen la vulnerabilitat
- Empatitzen amb les persones vulnerables
- Estan disposades a l'acció per ajudar

Mis reflexiones…compasivas

- La **compasión está en el corazón** de los cuidados paliativos
- Los profesionales expuestos al sufrimiento padecen el **coste de cuidar**
- La **autoconciencia y el autocuidado** del personal que realiza atención paliativa mejora su calidad de vida y previene el **desgaste por empatía y *burnout***
- La compasión (no la mera empatía) es un factor protector para quienes lidian con el sufrimiento humano: se convierte en una **herramienta de cuidado y autocuidado**
- El **entrenamiento en el cultivo de la compasión** y otras intervenciones sobre el personal paliativo consiguen mejoras significativas en su salud física y emocional
- Es necesario **rehumanizar la atención sanitaria y la sociedad** con compasión para mejorar la satisfacción de los pacientes, familias, profesionales, eficiencia de las instituciones y reducir costes

DIFUNDIR LA COMPASIÓN en la profesión sanitaria

…Este es mi sueño, gracias!