



CUANDO NECESITAMOS ESTAR CERCANOS, AÚN DESDE LA LEJANÍA

La vida de los profesionales sanitarios ha cambiado del día a la noche. Los que trabajamos en Paliativos, caminando al lado del sufrimiento y la muerte desde hace años, como muchos de vosotros, habíamos desarrollado sistemas de autocuidado. Estos autocuidados, se recomienda que se asienten sobre varios pilares.

Para muchos de nosotros un pilar fundamental era la familia y los amigos. Con las circunstancias actuales de la pandemia del coronavirus, nos sentimos en la necesidad de proteger a los nuestros de nosotros, alejándonos, marcando la llamada distancia de seguridad de entre uno a dos metros.

Por si esto fuera poco, muchos de los sanitarios sentiremos las consecuencias de la pandemia a nivel personal y en nuestra piel, enfermamos, y siendo necesario aislarnos de los nuestros, durante el periodo de la cuarentena. En esta ocasión los sanitarios, también somos pacientes, enfermamos y necesitamos cuidarnos más que nunca. Algunas compañeras y compañeros han perdido mucho más, han perdido la vida, o a un ser querido.

Aquellos que no enfermamos, también sufrimos pérdidas y en mayor o menor medida estamos experimentado duelos. Después de un día duro, cuando necesitas abrazar a los tuyos, nos enfrentamos a que no podemos hacerlo, no debemos, porque los quieres y no quieres exponerlos. O sencillamente decides marcharte de casa para protegerlos. Es normal que tengamos miedo, la factura que tenemos que pagar es muy alta. El miedo favorece, el pánico bloquea. Es una delgada línea y es fácil pasar de uno a otro.

Desde la autorreflexión observamos, que muchos de nuestros sistemas de autocuidado no es posible utilizarlos en estos momentos, hay que adaptarlos. Cada uno tiene que buscar su propio camino para ello. En esta realidad que vivimos, en qué ha cambiado nuestro autocuidado?, puedes compartir tu experiencia con nosotros y con todos a través del **#hecambiadomiautocuidadoen** o al través de **#cercaniaenlalejanía**, muéstranos como se puede estar cerca desde la distancia.

Estas son algunas de las recomendaciones que pensamos desde SECPAL-AECPAL que pueden acercarnos y ayudar al autocuidado del profesional en estos difíciles momentos. Nos gustaría compartirlas con vosotros, y nos gustaría que nos ayudaras a completar la lista. Tú como te acercas, como te cuidas, has cambiado tu forma de cuidarte?.

Cercanía desde la Lejanía.

- Busca maneras de compartir momentos con los tuyos. Ver la televisión, hablar,.. . Con distancia de seguridad. Una mascarilla no nos aleja a nosotros, les protege a ellos.
- Jugar a pelota con los pies, ... Otras actividades que se pueden llevar a cabo juntos, desde la cercanía pero con distancia de seguridad.
- Los besos lanzados, son besos. Los abrazos también.
- Hay que decir te quiero hija, papá, mamá, esposo/a.
- Una sonrisa nos acerca, un mal chiste también.
- Si estas fuera de casa, intenta cenar o comer, algún día con ellos, a través de video-llamada. Intenta hablar con ellos, incluso jugar (veoveo, adivinanzas). Importante es que vean que estas bien.
- Música: elegir una estrofa de una canción que exprese lo que sentimos en ese momento. Puede ser alegría, nostalgia, amor, cabreo... muchas veces alguien ha puesto en palabras lo que nos cuesta decir o expresar. Compartir como nos sentimos, también nos acerca.

Autocuidado

- Busca 10 minutos al día para ti. Si puedes prescribetelo cada 12 horas, y dosis extras si precisas.
- Algunos se liberan corriendo, pero no podemos salir. Ponte una canción o las que quieras que te emocionen. Baila si te apetece, salta, muévete, siente tus brazos y tus piernas. Vuelca en el baile y en la música esas emociones que afloran.
- EL equipo es esencial. Es el momento de remar en la misma dirección, ellos tienen los mismos problemas que tú. Estamos juntos en esto, dejemos a un lado las rencillas.
- A veces nuestras parejas no entienden lo que vivimos, no podemos juzgarles. Los compañeros pueden entendernos mejor.
- Valora las pequeñas cosas, como “no pongo el despertador”, “esa ducha que hoy voy alargar unos minutos más”, “el libro que estoy leyendo ahora”, “esta peli que me apetecía ver”.

- Otro día más, otro menos que queda para poder abrazar o besar a los míos.
- Chilla si lo necesitas, solo en familia.
- Busca alguien para hablar de cómo te sientes. Lo que no se dice, se actúa. Utiliza la palabra como descarga de todo aquello que estamos viviendo, buscando actuar menos toda esa angustia que sentimos. Si no puedes hacerlo, escribir como te sientes puede ser una opción.
- Piensa en aquello que te hace feliz, en aquello que necesitas y como puedes obtenerlo.
- La soledad si estás fuera de casa o en aislamiento, puede ser traicionera. Diversifica tu tiempo, valora lo que tienes.
- Programa esas cosas pendientes para las que no tenías tiempo. Esa serie, ese libro, ese jersey...
- Piensa en aquellas cosas que vas a hacer después de la pandemia.
- Es tiempo de escucha. Podemos sentirnos muy útiles simplemente escuchando a los demás.
- Los minutos de nada. Si puedes, busca un hueco para no hacer nada.
- Cultivemos el humor.
- Escuchar música que nos relaje o que nos active. Aquella que hace tiempo no hemos escuchado pero que antes, hace tiempo no parábamos de repetir o volver a oír. Escribir en un papel lo que nos sugiere en este momento. O rescatar esa frase clave que nos encanta de la canción y nos hace sentirnos bien.