

Herramientas de Autocuidado y prevención de desgaste en personal de Unidad Cuidados Intensivos

Patricia Acinas
Psicóloga Emergencias- Psicooncóloga
EAPS-Hospital San Rafael- La Princesa
acinas.patricia@gmail.com



Punto de Partida: trabajo en UCI

- Medicina especializada. Decisiones bioéticas.
- El trabajo con personas en situaciones críticas o al final de la vida hace que los profesionales acumulen malestar.
- Se puede producir identificación en ciertas situaciones
- Es necesario manejo de emociones asociadas al trabajo con el sufrimiento de otros.
- No todos sufren desgaste ni enferman.



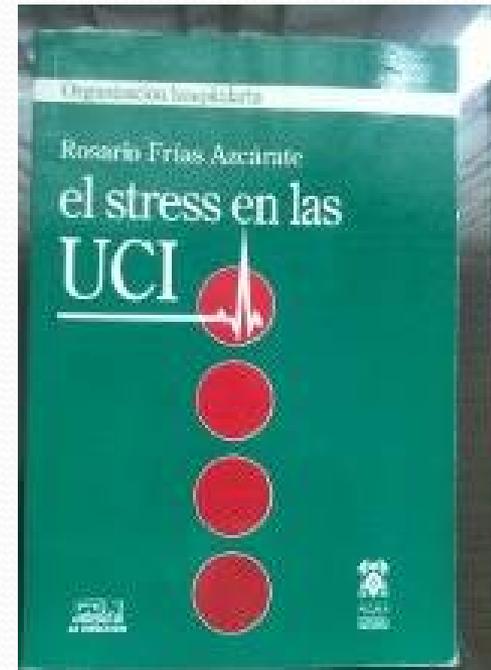
Características trabajo en UCI

- Hay un costo de cuidar que influye en otros ámbitos.
- Existen factores de estrés adicionales en el trabajo con enfermos en UCI (R. Frías Azcárate, 1994)
- Tecnificación: aparataje, lenguaje.
- Especialización profesional
- Experiencia laboral
- Nivel de incertidumbre en el trabajo.
- Proximidad de la muerte
- Relación con pacientes y familia.
- “Trabajo a pie de cama”



Factores de Estrés en trabajo con pacientes en UCIs

- El coste de la adaptación (emotiva y cognitiva) al trabajo con los enfermos críticos
- Las características de la enfermedad y el tratamiento, crean una fuerte dependencia.
- Imposibilidad de defenderse de la angustia → abandono de relación
- La enfermedad del paciente evoca experiencias personales.
- La falta de una preparación adecuada, en conocimiento de las dinámicas psicológicas, y manejo de relaciones con paciente y familia.
- Los mecanismos de defensa y la dificultad para manejar la empatía.



La realidad cotidiana UCI

- Hay conversaciones que cambian la vida de las personas....
- Pacientes y familias recuerdan lo que les decimos...
- ¿Qué le puedo decir yo como profesional sanitario?
- ¿Qué puedo hacer yo? Respirar profundamente y cruzar los dedos
- ¿La buena intención y el hecho de no querer dañar bastan...?



Eventos Adversos (EA)

- Servicios. Urgencias, UCI, at sociosanitaria
- Estudio Eneas- Apeas
- Genera culpabilidad, ansiedad, revivir error, inseguridad ante toma de decisiones, + errores, medicina defensiva
- El 2% de los profesionales abandona tras un EA grave.
 - Profesional sanitario = “segunda víctima”
 - Instituciones= “terceras víctimas”
- Diseño de guías y herramientas para reducir el impacto de EA en profesionales sanitarios e instituciones



(UMH Elche JJ Mira)

Es notable descubrir que los hombres y las mujeres de la profesión, dedicados a mejorar la salud de los demás, fracasan en proteger la de ellos

(Dublin y Spiegelman, 1947)



DOCTOR...
¡PARA MÍ LO PRIMERO
ES EL TRABAJO, LO SEGUNDO
ES EL TRABAJO Y LO TERCERO
ES EL TRABAJO

ENTIENDO...
¡TIENE UNA
OBSESIÓN!

NO... ¡LO QUE
TENGO SON TRES
TRABAJOS!



LO QUE GENERA ESTRÉS

- Situaciones de Incertidumbre.
- Cambio → adaptarse nueva situación
- Falta de información.
- Exceso de información.
- Falta de habilidades para manejar una situación.



LA EMPATÍA EN LA AYUDA



- La empatía requiere:
 - Capacidad de discriminar los sentimientos del otro.
 - Capacidad de asumir su perspectiva y sensibilidad emotiva.
- “Si yo no lo hago....”
- Tener en cuenta al otro en lo que hago (pero no demasiado...)
- **COMPASSION**: sentimiento de profunda empatía y pena por otro que está sufriendo, acompañado por un fuerte deseo de aliviar el dolor o resolver sus causas. Papel activo.

Aspectos Diferenciadores

Fatiga por compasión

- Subconceptos/ejes
 - Reexperimentación.
 - Evitación/embotamiento
 - Hiperactivación
- Relación con TEPT
- Relación con esquema cognitivo del profesional
- ESTADO
- Súbito, rápido
- Sentimiento de indefensión y pérdida de apoyos.

Burn-out

- Subconceptos/ ejes.
 - Agotamiento emocional
 - Baja realización personal
 - Despersonalización.
- Relac con Estrés laboral
- Relación con condiciones laborales
- PROCESO
- Progresivo en el tiempo
- Resultado de extenuación emocional.

Lo que suele ocurrir...

- Lo que me ocurre fuera del trabajo, influye en el trabajo, luego en el equipo, luego en mis propias tareas y luego en las personas que atiendo, y al final me encuentro insatisfecho, culpable...



Aspectos que influyen en desgaste

- Fuera del trabajo: otras situaciones de estrés difíciles, tráfico, prisas y falta de tiempo, frustraciones cotidianas.
- Dentro del trabajo:
 - Ambientales: Ruido, Temperatura, Luz
 - Relacionales: Sobrecarga asistencial. Usuarios demandantes. Rol no bien definido. Responsabilidades. Relaciones personales: opiniones. Falta de tiempo. Situaciones extraordinarias. Responsabilidades.



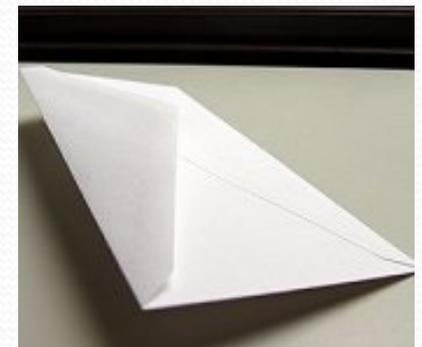
***Estos son los deberes de un médico:
primero... curar su mente y ayudarse
a sí mismo antes que ayudar a nadie***

(Epitafio de un médico ateniense, s. 2 AD)



Situaciones difíciles

- Muerte de un paciente joven. // muerte de manera más rápida que lo previsto.
- Muerte de un paciente tras mucho tiempo de tratamiento.
- Familiares no desean comunicar al paciente su estado
- Afrontamiento de la descarga de emociones y manejo de los silencios.
- Información sobre el diagnóstico, tratamiento y evolución.
- Incertidumbre sobre lo que el paciente conoce y sus preferencias de cara a la información.
- Afrontar la decisión del paciente y/o familia de no querer tratarse /no recibir ciertos tratamientos.
- Límites de actuación del médico frente a otros profesionales
- Limitación – Adecuación del esfuerzo terapéutico



Metáfora del Sanador Herido

- Se rompen los límites entre roles (curador y paciente)
- Todos tenemos Heridas: soledad, temor, angustia, separación, pérdidas, experiencias pasadas...
- Existe una dimensión de Sanación (= reparar), que son recursos (físicos, psíquicos, espirituales, sociales), que contribuyen a “curar”.
- Estamos obligados a activar la dimensión curativa, y también ser conscientes de las propias heridas.
- Sanitarios: Proceso interior para ayudar a otros. Reconocer, integrar y aceptar las propias heridas.



Quien da luz debe soportar las quemaduras

(Victor Frankl)



Estrategias actuación ante desgaste

Fuera del Hospital

- Relajación, respiración diafragmática
- Masaje – relajación, sensitivo
- Disfrutar del ocio. Cultivar aficiones.
- Hacer ejercicio físico. Pasear.
- Cuidar alimentación y sueño.
- Buscar apoyo social: amigos, familia.
- Conocerse a sí mismo: autoestima
- Crear hábitos agradables.
- Permitirse pensar. Manejar pensamientos erróneos.
- Mantener la “vida privada”.



Estrategias actuación ante desgaste

Dentro del Hospital



- Aplicar respiración y tiempo de espera antes de reaccionar.
- Autoinstrucciones positivas.
- Pedir ayuda (compañeros de mismo nivel, otro nivel).
- Hablar con superiores, de ciertas situaciones. No aguantar.
- Ajustar el tiempo de trabajo y las tareas.
- Definir reparto de tareas. Saber delegar.
- Ser realista con las propias capacidades (límites personales y de otros)
- Priorizar tareas. Resolver de una en una. Organización.
- Trabajo en equipo: Compartir; hablar, hablar, hablar.
- Cuidar de otros compañeros: estar atento ante el malestar del otro.
- Autorrecompensas y recompensar a otros (verbal o no verbalmente).

El mayor obstáculo es la creencia de que no se puede hacer nada o que no hay nada que hacer para mejorar las cosas



Estrategias actuación ante desgaste

Prevención de Desgaste (I)

- Trabajo en equipo: mejor, no más.
- Intercambios formales o informales sobre malestar personal (sin cotilleos o rumores). Grupos de apoyo.
- Evaluación periódica del propio trabajo. Optimizar tareas
- Clarificación de funciones en situaciones complejas.
- Participación en tareas deseadas. Sentirse reconocido.
- Comunicar elogios y mensajes positivos.
- Combinar autonomía y apoyo en el desempeño del trabajo.
- Buscar la motivación. Autoconfianza en capacidades.



Estrategias actuación ante desgaste

Prevención de Desgaste (II)

- Plantear situaciones alternativas ante situaciones que nos molestan.
- Uso del sentido del humor (sin molestar a otras personas, compañeros, pac y fam)
- Cultivo de la inteligencia emocional.
- Favorecer habilidades de negociación
- Meditación y/o escritura reflexiva.
- Otros: Mindfulness, programas de inoculación de estrés, talleres específicos de autocuidado y reducción de estrés.



Estrategias actuación ante desgaste

Prevención de Desgaste (III)

- **Formación personal continua:** Potenciar “saber” y “saber hacer”. Formación en:
 - Habilidades sociales y de comunicación
 - Comunicación Asertiva.
 - Estrategias de solución de problemas.
 - Técnicas reductoras de la ansiedad.
 - Estrategias de autorregulación cognitiva.
 - Trabajo en equipo y responsabilidades compartidas.
 - Gestión del tiempo.
 - Manejo de situaciones difíciles y actuación ante malestar emocional.

También los pozos se agotan cuando se extrae mucho y abundantemente de ellos

Demostenses (Siglo III AC)



¿Qué hacer cuando se está “quemado”?

- Pedir ayuda.
- Disminuir el ritmo de trabajo.
- Hablar con jefes /compañeros.
- Normalizar alimentación y sueño.
- Apoyo social: Cómo me siento.
- No abusar de alcohol o drogas.
- Hacer ejercicio físico.
- Disfrutar del tiempo de ocio.
- Cultivar resiliencia y habilidades



Compañero “quemado”

- Escuchar ante desánimo/incapacidad
- Normalizar reacciones. Empatía.
- Estar alerta ante incremento del malestar psicológico.
- Comunicar a responsables, para que puedan ayudarle en su trabajo.
- Hablar con él. Dar mi opinión.
- No cubrir su absentismo.



TRABAJO EN EQUIPO Y COOPERACIÓN

- La suma de todos es más que la suma de las partes.
- Reparto roles.
- Distribución tareas.
- Compartir información relevante
- Conocimiento mutuo de miembros
- Enfoque común en algunos aspectos



**La cuerda de una guitarra,
si la aprietas demasiado se rompe;
y demasiado poco no suena**

(Sidharta Gautama)



GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN



PATRICIA ACINAS

acinas.patricia@gmail.com

AYUDA AL MÉDICO ENFERMO.

PAIME

- Licenciado en Medicina
- Registrado en su COM oficial.
- Ejerciendo o haberlo estado el último año.
- Sufrir un trastorno mental o adictivo que pueda disminuir la calidad del ejercicio profesional o perjudicar a los pacientes.
- Acceso a través del COM correspondiente. (1998)
- Acuerdos para que los servicios estén total o parcialmente cubiertos.
- Posibilidad de tto en otra provincia o Com Autónoma.