

## **Cuidados personales y control del estrés durante la crisis de la COVID-19: herramientas para los profesionales de la Oncología**

Contribuciones de Mayo Clinic Cancer Center, Seattle Cancer Care Alliance, Siteman Cancer Center at Barnes-Jewish Hospital, O'Neal Comprehensive Cancer Center at UAB, Abramson Cancer Center at the University of Pennsylvania, Vanderbilt-Ingram Cancer Center y gracias al consultor Rev. George Handzo

Estamos viviendo tiempos sin precedentes. No existe ninguna hoja de ruta que nos ayude a recordar y seguir los procedimientos y directrices que no dejan de cambiar mientras luchamos por encontrar el equilibrio entre nuestras propias necesidades y las necesidades del lugar de trabajo.

La ansiedad es frecuente a medida que nos enfrentamos a la COVID-19 y al gran impacto que tiene en nuestras comunidades. Durante los momentos de incertidumbre es normal y natural responder con emociones como estrés, preocupación, tristeza, miedo, decepción y confusión. Cuanto más nos centramos en lo que está fuera de control, más estrés y ansiedad sentimos.

Su bienestar y resistencia emocional son fundamentales para nuestros pacientes cuando queremos ayudar a nuestras comunidades a superar la pandemia de la COVID-19. Indicamos algunas recomendaciones para controlar el estrés en este periodo.

Los **cuidados personales** son muy importantes en situaciones de mucho estrés. A medida que aumenta el estrés, los hábitos de vida saludables pueden dejarse de lado:

- Programar y hacer breves descansos para ocuparse de las necesidades básicas.
- Programar y hacer breves descansos para relajarnos en el trabajo. Unos pocos minutos de descanso durante un turno pueden relajar. Incluso un paseo de 5 minutos mejora la energía y la concentración.
- Sacar tiempo a diario para hacer algo que aporte alegría, aunque sea durante poco tiempo.
- Seguir una dieta sana; llevarse la comida al trabajo.
- Respetar un programa de actividades diarias a ser posible frecuentes.
- Tomar un poco de sol.
- Hacer algo de yoga o estiramientos en el trabajo.
- Hacer ejercicio habitualmente. Intentar ir al trabajo en bicicleta o andando si se puede.
- Evitar o limitar el consumo de alcohol y cafeína.
- Controlar y evitar el cansancio excesivo, la irritabilidad, una mala concentración o la ansiedad.
- Relajar el ritmo de vida.
- Sacar tiempo para hacer una respiración lenta antes de entrar en una zona de trabajo, en la habitación de un paciente o cuando finaliza el turno. Puede ser difícil si llevamos equipos de protección personal como una mascarilla, pero respirar calma y ayuda a nuestro cuerpo a hacer frente a los síntomas físicos del estrés. Si se hace psicoterapia, las videoconferencias o las llamadas son una buena opción.
- Si no se hace psicoterapia, pero se tiene la sensación de que podría ayudar en estos momentos, son muchos los profesionales que ofrecen sesiones gratuitas para trabajadores sanitarios.
- Si la espiritualidad es o ha sido importante en el pasado, trabajar en una rutina.

Controlar los **impactos cognitivos del estrés**:

- Limitar la cantidad de noticias recibidas; ayuda a controlar los sentimientos difíciles o angustiantes. El consumo constante de información aterradora estresa más.
- Conectar con fuentes fiables de información como [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov), [www.who.int](http://www.who.int) y [www.bjc.org/coronavirus](http://www.bjc.org/coronavirus). Plantear la consulta de estas fuentes una o dos veces al día durante 20 minutos cada vez.
- Centrarse en lo que podemos controlar. Hasta que no podamos controlar el virus de la COVID-19, debemos reducir el riesgo de infección. Lavar las manos con frecuencia con agua y jabón o con un desinfectante hidroalcohólico; intentar mantener una distancia de 2 metros con una persona que tosa o estornude para evitar la diseminación de los gérmenes; y evitar tocar la propia cara.
- Revisar las declaraciones que provocan ansiedad y reformularlas para que sean declaraciones que reflejen mejor las pruebas. De esta manera se puede reducir el estrés y aumentar la capacidad para hacer frente. Por ejemplo, reformular «mi familia se contagiará y morirá» por «la mayoría de las personas que se contagian se recuperan».

Crear redes de **apoyo social**. Las conexiones sociales son importantes para el bienestar emocional, sobre todo en momentos de estrés:

- Compartir las preocupaciones y resolución de problemas con compañeros, familiares y amigos. Planificar juntos pasos para gestionar las dificultades.
- Apoyarse entre sí. Estar ahí cuando nuestros compañeros de trabajo necesiten ayuda, y contar con que estén allí cuando se les necesite.
- Encontrar formas de conectar virtualmente con amigos y familiares, como redes sociales, teléfono o videollamadas. Las interacciones con los seres queridos son importantes para nuestro bienestar.