BENEFICIOS DE LA CUARENTENA

Posted on abril 12, 2022 by Administrador

Category: Default Humanístico

DEFAULT HUMANISTICO

- POR JUAN ALBERTO YARÍA
- 27.04.2020

La *cuarentena* **para muchos residentes de Gradiva resultó ser un descubrimiento que es cuando logran atravesar la situación límite del miedo a morir y se ilumina una búsqueda positiva para su vida.**

La *cuarentena* resulta ser entonces un aprendizaje precisamente para aquellos que día a día rifaban su porvenir en la búsqueda de placeres que lo llevaban a la derrota del masoquismo y la esclavitud.

Hay un contexto de certidumbre que se da cuando el día ya no es tan presuroso y ansioso y como enseñan los monjes de clausura aparece un aprendizaje que es "poder habitar el tiempo, vivirlo en el instante y no permitir que fluya de manera informe".

La rutina es salvífica: los grupos, los coloquios con personal especializado, las terapias individuales, las terapias familiares por video, la actividad física, las videollamadas, el descanso y fundamentalmente alejarse de los sitios que pregonan el pánico desde internet, Facebook, Instagram o ciertos elementos mediáticos que parecen gozar con la tragedia ajena. La toma diaria de la temperatura, los controles clínicos y hematológicos permanentes forman parte de esta rutina de amor a la vida.

Ejercitar el hábito de la concentración, comenzar carreras de grado o posgrado por Internet (muchos han empezado a estudiar); o sea una forma constructiva de pasar y "habitar" el tiempo con disciplina y salir del tiempo anterior, el de la carrera adictiva, que era de dispersión y ansiedad esclavizados por los wapp y todos los mensajes de redes.

Paradójicamente este singular confinamiento por una epidemia los coloca en el mundo desconocido de la disciplina, de jerarquizar lo importante y desviarse de lo destructivo aceptando nuestras debilidades para apoyarnos en el otro y entrar el mundo del autocontrol y del dominio de sí.

Para ello necesita seguir una norma de las comunidades terapéuticas que en el fondo surge del fondo de la vida misma: “lo tenés que hacer solo pero no lo poder hacer solo”. El vínculo y la interacción e interdependencia con el otro (equipo terapéutico y familias) es fundamental. Así llegamos a la principal de las libertades, la libertad interior.

CUIDAR A LOS QUE CUIDAMOS

Hay estudios actuales de otros países que muestran el problema de la ansiedad de los terapeutas y enfermeros como de todo el personal que rodea al residente como un tema clave a cuidar.

Los grupos de contención al personal son fundamentales así surge el temor a la cercanía (no la física) sino la emocional que es la principal receta terapéutica en una rehabilitación. Incluso en una oportunidad le tuve que decir a un terapeuta que era mejor que volviera a su casa por los temores que él tenia al contacto afectivo con el residente.

Lo aceptó de buena gana y se dio cuenta al otro día que había elaborado una “fobia de contacto” que es un miedo obsesivo al acercamiento como si el otro fuera un “apestado” (verdadera imaginería negativa que se da mucho en estos momentos).

Se ha realizado una encuesta en San Pablo en instituciones de tratamiento y se comprobó que el 52% tenían una angustia leve o moderada y el 18% angustia severa sobre una muestra de 638 adultos en trabajos con residentes. En Italia entre el 27 de marzo y el 31 de marzo y se comprobó un intenso estrés postraumático con signos depresivos, insomnio en el 50% de la población de agentes sanitarios (med revix-universidad de Yale 2020)

La tarea de contención al personal no solo en barbijos, toma de temperatura y otros elementos de cuidado es fundamental, así como la contención emocional y elevación de la moral de grupo en el servicio al otro (principal reservorio de la acción medica).

LA ANGUSTIA DEL CONSUMIDOR

Así como el sistema que se instaura para cuidados médicos resulta ser beneficioso para muchos en otros fomenta la retraumatización (sueños de consumo, de abuso, deseos de consumir) y se van generando conductas compulsivas y /o impulsivas. Ahí surgen los riesgos de descompensación.

El consumidor de sustancias tiene por momentos grandes dificultades en la aceptación de la realidad y en si mismo le cuesta aceptar su situación de riesgo al covid-19: el tabaquismo y el fumar marihuana son indicadores de debilitamiento del sistema inmunitario y de alteraciones del sistema respiratorio. Los adictos a estimulantes y a opiáceos agregan a esta situación vulnerabilidades diversas que incluyen el sistema cardio-vascular. Muchos adictos llegan a tener una enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) lo cual complica todo.

EL ADICTO EN CARRERA

Nadie habla de ellos. Están en la calle sin reservas de drogas, no han acopiado como si lo han hecho otros. Los *dealers* habituales no tienen el deseado producto y los que lo tienen (como toda mafia que distribuye el producto) lo hace valer más.

En las guardias ya no tienen la atención de antes ya que los febriles tienen una primera fila y ellos forman parte del *triage* que no reciben la ayuda adecuada (aunque sea un suero y un tranquilizante). Por la cuarentena los traficantes no pueden llegar a los depósitos de acopio y los consumidores tienen que arriesgarse a salir a la calle o recurrir a los veloces “deliverys”, remises, taxis, etc.

Juan Alberto Yaría

* Director general de Gradiva - Rehabilitación en adicciones