

Fatiga pandémica en oncología

Beatriz Cortés

Psico-oncóloga de Solc

Associació comarcal d'ajuda en el Tractament del càncer

El **estrés** es una respuesta natural del organismo ante una situación de peligro. Es en principio una respuesta de supervivencia, fisiológica, que nos prepara para la "huida", y emocional, nos activa y nos mantiene alerta. El problema con la pandemia por Covid-19 es que la incertidumbre en cuanto a las medidas de contención y de evitación del contagio, así como las dudas con los tratamientos o las características que hacen que unos pacientes desarrollen síntomas graves o sean asintomáticos, etc, generan **indefensión e impotencia** que está derivando en muchos casos en **cuadros ansioso-depresivos**.

Cuanta más fatiga hay, más **cansancio, agotamiento, y emociones desagradables como la tristeza o la irritabilidad y el enfado**. Y, como refiere la mayoría de la población, el problema es la incertidumbre en el tiempo, cuándo llegará el final de esta situación directamente asociada a estos estados emocionales.

En este bucle cada vez se encuentra más gente: hay personas que sufren aislamiento social, padres que tienen que teletrabajar con sus hijos en casa, personas que tienen sus negocios cerrados, gente que se ha quedado sin empleo, y quienes han perdido uno o varios familiares en circunstancias que no les han permitido despedirse. Esto puede llevar en algunos casos, por agotamiento a una relajación en el cumplimiento de las medidas, así como hay casos donde el miedo al contagio está llevando a estados de pánico o paranoia.

La sensación de fatiga también es especialmente intensa en **colectivos como los sanitarios**. Están trabajando más horas y no en condiciones normales, se ha desestructurado su Sistema Nacional de Salud. Sufren muchísimo estrés, sienten en muchas ocasiones que no pueden atender en las condiciones requeridas de frecuencia y de calidad a enfermos no-Covid, con la preocupación por las consecuencias a medio-largo plazo que esto tendrá. En este grupo se encuentran las enfermeras y médicos de todas las especialidades, que en el presente se encuentran desbordados por enfermos de Covid y preocupados por sus pacientes crónicos de otras patologías o pacientes con síntomas de distintas enfermedades o de reciente diagnóstico, a los que se les aplazan pruebas o tratamientos.

En **Oncología**, cuyas cirugías y tratamientos no son demorables, encontramos no obstante que la saturación de los hospitales está provocando cambios en los médicos que habitualmente los tratan o en derivaciones a otros hospitales para realizar por ejemplo determinadas cirugías o determinadas pruebas. Esta situación unida a la fatiga y astenia por los tratamientos antineoplásicos o la inmunodepresión hace que los enfermos sientan también esta tristeza, hartazgo o ansiedad y desasosiego.

Es fundamental que para **combatir la fatiga, tanto la población general como los pacientes oncológicos y los sanitarios en particular**, tengan en cuenta los siguientes puntos que pueden ayudar a paliar dicha sintomatología:

- 1- Afrontar el hecho de que **la pandemia no es una emergencia o algo puntual**, porque tiene un tiempo que va más allá de la emergencia, no es un paréntesis. Entender que no hay un remedio único, que pasará y habrá medidas de control y reducción de la gravedad eficaces (vacunas, tratamientos específicos, etc), pero lo perdido es irreparable y la nostalgia y la espera pasiva no son útiles (Ubieto, 2020)
- 2-**Recuperar el control**: Cambiar la perspectiva de nuestros proyectos, no podemos recuperar nuestra vida desde la continuidad sino desde la ruptura con lo anterior y la integración de unos hechos y cambios. Esto se aplica también a la enfermedad oncológica y las secuelas por los tratamientos.
- 3-**Mantener la atención en el presente**: Centrar la atención en el **aquí y ahora**, evitar las anticipaciones de futuro que normalmente generan mucha ansiedad. Dedicar al menos 10 minutos diarios a realizar alguna técnica de relajación, respiración o meditación. Realizar paseos por el campo o la naturaleza.
- 4-**Mantener los vínculos con los seres queridos**, porque son nuestro sostén, nos orientan, nos acompañan y guían. Las medidas actuales que restringen los encuentros y abrazos nos obligan a utilizar otras vías, tecnologías o medios digitales. Adaptarlos a nuestro estilo de comunicación.
- 5-**Cuidar el cuerpo**: Hacer ejercicio diario, comer sano y equilibrado y mantener un horario o rutina de sueño son fundamentales.
- 6-**Aceptar las emociones**: Es importante identificar y poner palabras a lo que sentimos y expresarlo, reprimir o ignorar las emociones no hace que desaparezcan. Ser conscientes de lo que tenemos o de lo que sí podemos hacer.
- 7-**Guardar un momento del día para hacer algo que nos guste** o nos haga sentir bien.
- 8-**Acudir a un profesional de la Psicología** si la situación y los síntomas nos desbordan. El consumo de psicofármacos, si bien puede ser una ayuda, no nos enseña conductas más operativas, a estructurar de forma más constructiva nuestros pensamientos o a expresar y gestionar las emociones.