



# “IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO INTEGRAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA. UNA MIRADA DESDE LA PSICOLOGÍA PALIATIVA”

*Carla Dalai Ledezma Quiroz*

Psicóloga clínica

Voluntaria del equipo Cuidados Paliativos - SENTEC

## ANTECEDENTES

Desde los inicios de la humanidad, nos hemos ocupado por nuestra supervivencia, coexistencia y por nuestra existencia como un privilegio de nuestra especie. El desarrollo como seres humanos nos invita al mundo fantástico de la evolución, donde nos hemos permitido en ensayos y errores aprender desde nuestras experiencias e ir adquiriendo conocimientos que afiancen nuestra seguridad de mejor forma.

En este sentido, paulatinamente hemos ido creando sistemas de comunicación integrales al paso de nuestro desarrollo y nos convertimos en personas que le damos un sentido de pertenencia a nuestras vidas a través de la interacción en comunidad, cuidándonos, protegiéndonos, acompañándonos.

En este sentido de comunidad, nos permitimos plantearnos el poder mejorar nuestros estilos de vida y calidad de la misma; desde los espacios de seguridad, protección, contención y del cuidado mismo.

Es por esto, que el ser humano para asegurar nuestra existencia y evolución ha hecho consciente la importancia del autocuidado y las formas que implican ello.

Estas formas de autocuidado, desde lo físico y mental, están directamente relacionadas a las dimensiones que trabaja los cuidados paliativos, desde los aspectos físicos, psicológicos, sociales y espirituales. Hoy nos dedicamos a hablar desde la dimensión psicológica, pues es aquella que nos habla desde el cuidado emocional sobre la importancia del autocuidado integral.

Para ello, es menester mencionar que nuestro cerebro está diseñado de tal forma que nos permite elaborar procesos de autocuidado y tomar consciencia de ello para garantizar nuestra calidad de vida.

Ahora, sumergiéndonos al tema propuesto, el autocuidado integral en tiempos de pandemia, nos invita a una reflexión profunda que pasa por hacer consciente nuestra vida y lo que implica eso, desde el encierro del año 2020 por la pandemia que nos ha permitido acceder a nuevas formas de re inventarnos, a tener la capacidad de elaborar nuevos proyectos de vida, y el más fundamental, que sin ello no podríamos realizar ninguno de ellos, haber podido realizar un **AUTOCUIDADO INTEGRAL**; este autocuidado integral se refiere a las diferentes formas de cuidarnos.

- ✓ **A nivel físico:** cuidar de nuestra integridad física, el guardarnos por meses, el utilizar

medidas de bioseguridad, empezar a alimentarnos de mejor forma, incorporar alimentos más sanos y ricos en minerales, vitaminas y proteínas, disminuir de forma paulatina el consumo de azúcares sintéticos y carbohidratos, realizar ejercicios, meditación, yoga, realizar actividad física, estar en movimiento, pero a su vez ralentizarnos de la rutina que nos desgastaba quizás de forma innecesaria.

- ✓ **A nivel mental:** empezar a comprender esta pandemia, los procesos de la enfermedad, entender que significa carga viral, procesos de contagio, niveles de mortandad, vulnerabilidad por enfermedades de base, saber que cualquiera puede contagiarse, no sentir culpa por contagiarnos, entre otro mundo de pensamientos y procesos de razonamiento que se circunscriben a este nivel.
- ✓ **A nivel emocional:** empezar a conectar con nuestras emociones, conocer sobre ellas, autorregularlas, empezar a gestionarlas de forma adecuada, para poder manejar de mejor forma nuestra respuesta con el entorno y la interacción que tenemos con las personas en el día a día.

## DESARROLLO

En este momento de pandemia, los cuidados paliativos son fundamentales en el autocuidado integral, debido a que las personas somos seres integrales a nivel biopsicosocioespiritual, y en esta integralidad es que se deben abarcar los cuidados paliativos, ya sea en personas con enfermedades limitantes para la vida diaria, personas con diagnósticos o enfermedades

crónicas, terminales o simplemente para el final de la vida.



En este sentido, el autocuidado integral debe considerar esta amplia visión del individuo, ya que cuando una persona sufre, sufre en toda su dimensión de ser humano; es por ello que la psicología paliativa coadyuva en estos procesos de afrontamiento de las enfermedades a las personas, a través de contención de crisis emocionales, o los primeros auxilios psicológicos emocionales, acompaña estos procesos de shock en los diagnósticos, siempre respetando a la persona y sus procesos de asimilación de las enfermedades, el trabajar en los procesos de duelo respetando el tiempo de cada persona y familiar, trabajando en los cercos del silencio y las conspiraciones familiares; promoviendo los principios de bioética, considerando y motivando a que las personas con enfermedades puedan ejercer sus derechos de forma proactiva y resiliente.

Todo esto hace parte del autocuidado integral, ya que se vela por el bienestar físico, psicológico, emocional, social y espiritual de cada persona y su familiar, cuidador primario o voluntariado; cuando hablamos de dolor total, nos referimos a que todos estos aspectos de las personas deben ser atendidos de forma integral y simultánea y a ello es que nos referimos con autocuidado integral.

Aún en esta convivencia en pandemia, debemos reforzar estas dimensiones, ya que las enfermedades no han frenado ni en los diagnósticos, ni en los procesos de las propias enfermedades, con sus dinámicas particulares en cada ser humano, impactando en la integralidad de cada persona.

Es por ello que, el autocuidado integral, es considerado desde la psicología paliativa una forma de seguir promoviendo y difundiendo una atención humanizada en salud; a partir de las profesiones que tenemos como una vocación, y como toda vocación debe estar al servicio de la comunidad, solo así llegaremos a tener y promover comunidades compasivas, que acompañan a nuestra población en sus procesos de enfermedades, con calidad, calidez, eficacia y eficiencia.

## CONCLUSIONES

La psicología paliativa promueve espacios de acompañamiento y alivio del sufrimiento en la integralidad de las personas.

Los cuidados paliativos deben entenderse desde la dimensión biopsicosocioespiritual que cada persona tiene.

Los cuidados paliativos promueven la bioética a través de sus 4 principios: principio de autonomía, principio de no maleficencia, principio de beneficencia y principio de justicia.

El dolor total implica un abordaje integral en todas las dimensiones de las personas, a nivel físico, psicológico, social y espiritual, que debe ser atendido de forma simultánea.

Respetar los procesos de duelo y entender que es de forma diferente en cada persona, es promover empatía y solidaridad en el acompañamiento de este proceso frente a la pérdida de un ser querido.

