



# “EL CUIDADOR PRIMARIO REQUIERE CUIDADO”

*Jacqueline Albarracín Pérez*

Psicóloga Terapeuta

Voluntaria del equipo de Cuidados Paliativos-SENTEC

Un punto de inflexión importante para la vida de las personas fue la pandemia, sobre todo en sus incipientes inicios, con su avance vertiginoso sobre los diferentes países, generando cambios abruptos en el trabajo, las interacciones, la familia y básicamente en el diario vivir, haciendo que el temor, la zozobra y la incertidumbre gane espacio en las familias.

Se hace evidente que la pandemia ha impactado emocionalmente en las personas, teniendo una connotación especial en profesionales del área de salud, cuya carga adicional está en la exposición al contagio directo, desgastados física y emocionalmente por la responsabilidad de luchar contra un virus enemigo, invisible, del cual muy poco se sabía y que era altamente contagioso, teniendo cuidados especiales para no propagar el contagio a sus propios seres queridos. Para aquellos que nos tocó estar en estas circunstancias trabajando en centros de salud fue una experiencia diferente a todo lo antes vivido, atravesar la ciudad en cuarentena rígida en medio de calles vacías con poca circulación de vehículos autorizados y aquellos públicos destinados a personal de salud que evidentemente no abastecían daba al panorama ya adverso otro elemento estresante.

Ser testigo de la desesperación de los familiares por tener noticias de sus seres queridos internados en el Hospital, contenerlos para bajar su ansiedad era un continuo por las tardes, trabajar día por medio doce horas, atendiendo pacientes, dándoles contención y apoyo emocional e interactuar con compañeros y percibir ausencias al haber dado positivo al virus implicaba calmar recelos ajenos y propios; sin embargo ver a los recién nacidos, cargarlos y psicoeducar a las madres sobre los beneficios de la lactancia materna permitían una tregua agradable y esperanzadora en la jornada. Estar pendiente de tomar las medidas de bioseguridad al llegar a casa, extenuada por los acontecimientos del día, era el cierre esperado, luego de una larga ducha que permitía depurar el cansancio.

Trabajar en salud mental nunca había sido más importante y vital como durante la primera ola de la pandemia, fue un reto y un gran desafío personal apoyar emocional y terapéuticamente a quienes lo necesitaban, pensar a la vez en el autocuidado y en generar estrategias que den soporte a quienes trabajaban en pro de los pacientes, adaptarse a utilizar la telemedicina en algunos casos, incidir en los cuidados con los familiares y atender a pacientes crónicos, sector más vulnerable, fue una tarea importante y satisfactoria.

Los ámbitos en los cuales una persona se desenvuelve son diversos y más aún cuando se es mujer, las tareas parecen nunca terminar, el ámbito profesional-laboral es demandante, también lo es el personal, prever que no falten los insumos necesarios para la alimentación, realizar las tareas del hogar, ser además un adulto a cargo de un adulto mayor a quien el encierro afecta considerablemente. Estar pendiente de todo y de todos es extenuante y ciertamente desgastante, pero por otro lado es una preciosa oportunidad de ser resiliente y de encontrar en la adversidad fortaleza, inspiración y valor, de ser pese a las circunstancias.

