

Quiénes cuidan a los que cuidan



Carmen Escallón Góngora

Médica Pediatra. Puericultora.

Terapeuta Familiar Sistémica

Profesora titular Universidad de

Cartagena

Un nuevo humanismo médico: la armonía de los cuidados

**Transaminasas y angustias,
albúmina y desamor— tienen su
verdadero espacio y función:
aproximarnos del ser humano
que sufre y espera nuestros
cuidados.**



La actuación médica casi nunca es neutra; puede ser benefactora o iatrogénica.



La mentira constituye un camino precipitado e irreversible
Marc Antoni Broggi

**“Solo el amor
engendra
melodías”**

José Martí



¿Por qué quieres ser médico?
¿Por qué quieres ser Pediatra?

ESE MOMENTO EN QUE TE DAS CUENTA

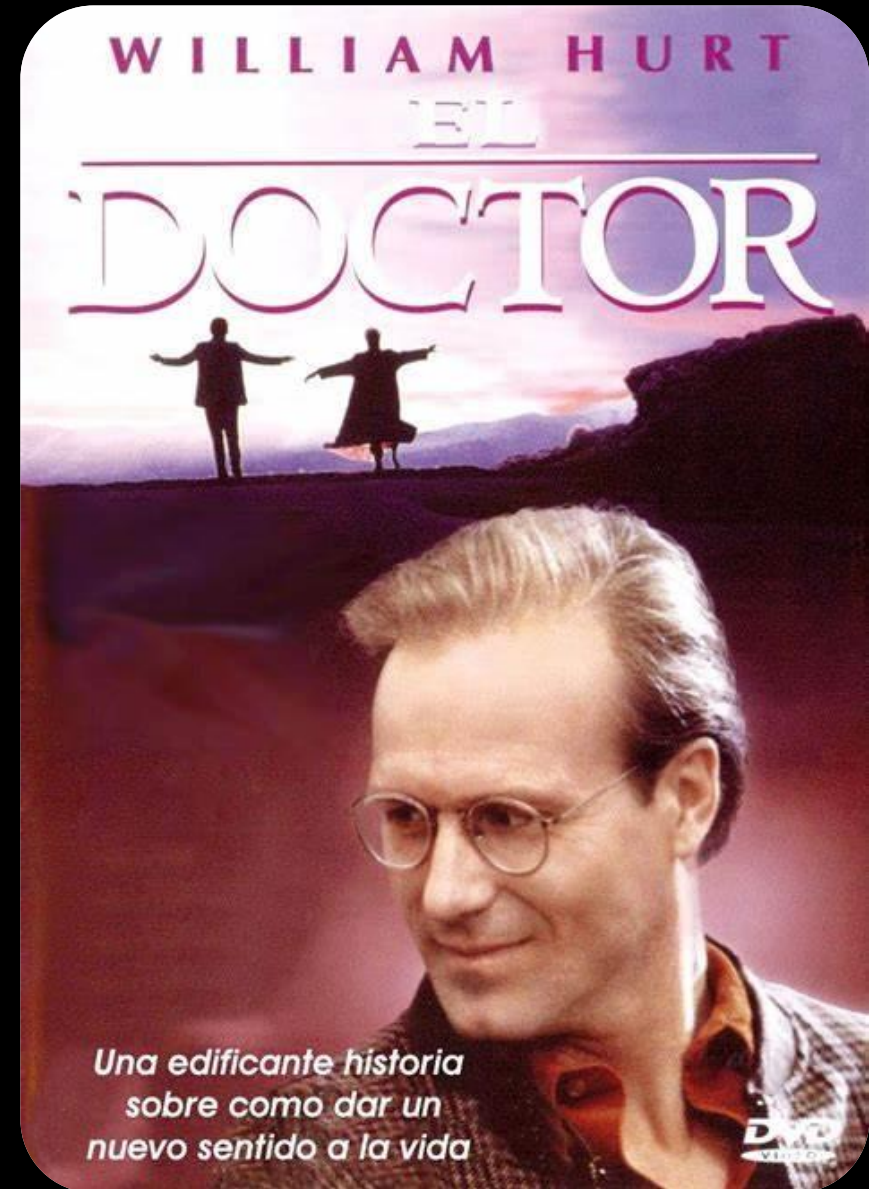


BY: ISAAC.FZ

AMEDICO_ENPROCESO

LO AFORTUNADO/A QUE ERES PORQUE ESTÁS EN EL LUGAR QUE SIEMPRE SOÑASTE!

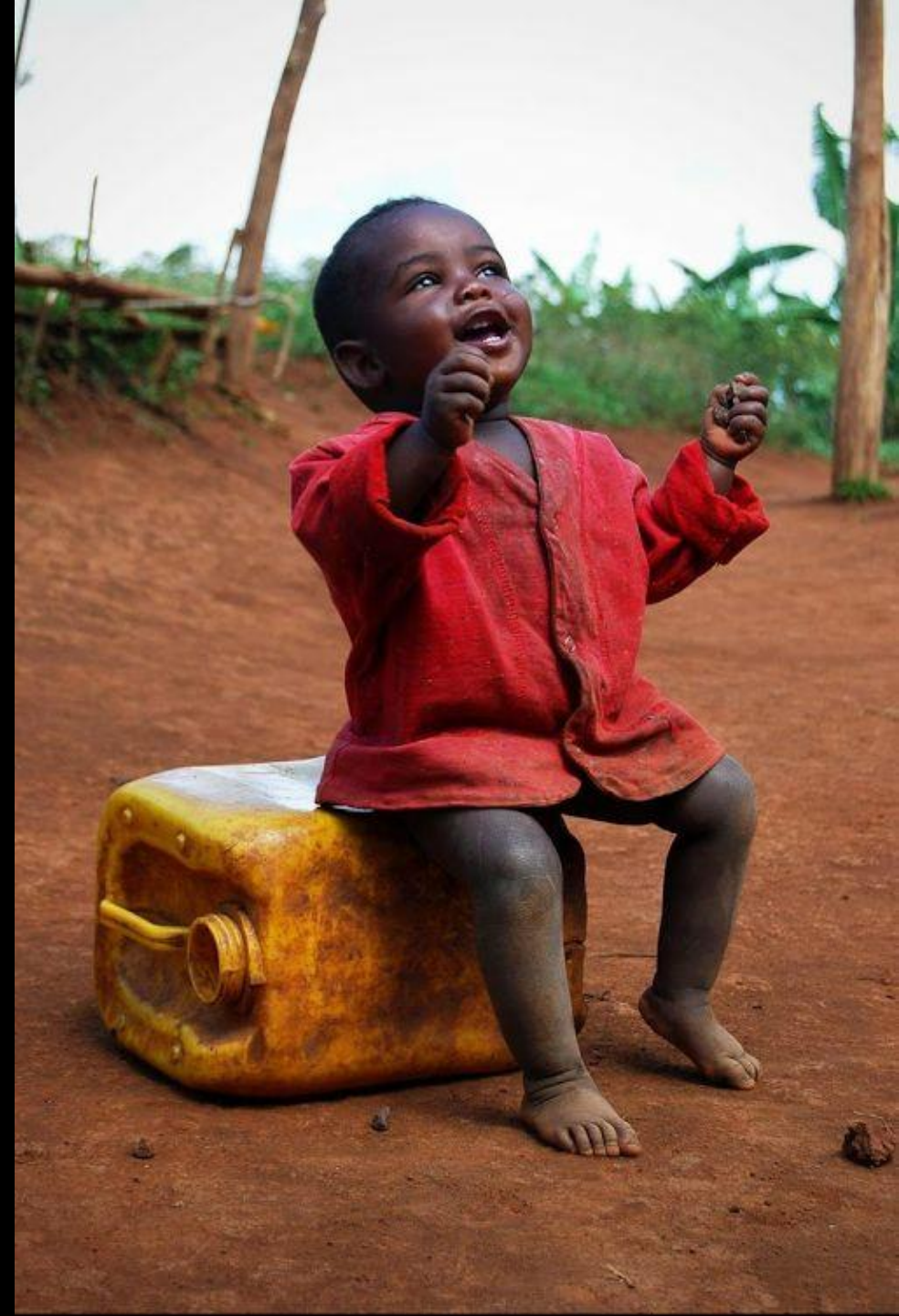
Como médicos(as) y profesionales de Salud, debemos ser placebos para nuestros niños(as) y adolescentes y no ser nocebos.





Dra Carmen Escallón góngora

Estamos trabajando con el dolor, el sufrimiento y la desesperanza de niños, niñas y adolescentes y sus familias.



Los intentos de evaluar la afectación que tiene para el clínico el contacto con el dolor de sus pacientes son múltiples y han recibido diferentes nominaciones (Stamm, 1997). Entre ellas destacan **el estrés traumático secundario** (Figley, 1983), **la traumatización vicaria** (McCann y Pearlman, 1990) y **la fatiga por compasión** (Figley, 2002)



Una de las formas de desgaste laboral que puede afectar a profesionales dedicados a ayudar a víctimas de eventos traumáticos es el **estrés traumático secundario**. Este trastorno es frecuente en aquellos que trabajan con víctimas de la violencia y, especialmente, en los que ejercen con niños, niñas y adolescentes.





El síndrome de Burnout (SB), también conocido como desgaste profesional (SDP), se caracteriza por cansancio emocional, despersonalización y baja autoestima. Usualmente es resultado de la interacción de diversos factores internos y externos del trabajador, que provocan insatisfacción laboral, desinterés y escaso valor por el trabajo desempeñado, y que puede presentarse en cualquier trabajador que tiene un grado de estrés constante



**Muchas veces
tenemos temor de
causar dolor o
sufrimiento y
entonces guardamos
silencio.**

Counseling: cuidar al profesional (cuidar al que cuida, curar al que cura) para que pueda trabajar de forma más eficaz en el logro del objetivo final y, además, lo haga al menor costo personal posible.



Cómo cuidarnos ante la comunicación de malas noticias:

Es importante conocer y empatizar con las necesidades, preocupaciones y miedos de la familia, intervenir en el fenómeno de la **conspiración del silencio** pues este engañoso intento de buscar eufemismo para describir la realidad hace que la distancia entre los pacientes y sus familiares en ocasiones se haga insalvable o entre los propios familiares.





En las proximidades de la muerte o cuando atravesamos momentos inevitables de nuestra existencia, la comunicación emocional a través del contacto físico, puede ser más directa, honesta y eficaz que la que puede transmitirse a través de las palabras. Es un lenguaje universal, común a los seres humanos, **que no tiene etnia, ni religión, ni color, ni bandera, ni himno, ni patria.**

Broggi

Dra Carmen Escallón góngora

El estudio, planificación y diseño de las relaciones interpersonales en el trabajo, y la mejoría del soporte social entre compañeros y superiores, son básicos para afrontar el **burn-out**, porque fortalecen los vínculos sociales entre los trabajadores. **El trabajo en equipo** tiene un efecto protector, incluso cuando ese equipo es mínimo, es decir, compuesto por dos o tres elementos. Saber delegar, compartir e ilusionarse mutuamente puede ser la clave.





Existen dos cualidades necesarias para ser profesional de salud de niños y adolescentes:

La disposición a escuchar a los niños enfermos y sus familiares (escucha activa)

La perseverancia para reevaluar nuestros aciertos y nuestros fallos y así cambiar la acción terapéutica a la realidad del paciente.

“Ninguna manifestación de ternura, no importa lo pequeña que ésta sea, se desperdicia”

Pilar Arranz

Lo que callamos el cuerpo

lo convierte en un síntoma



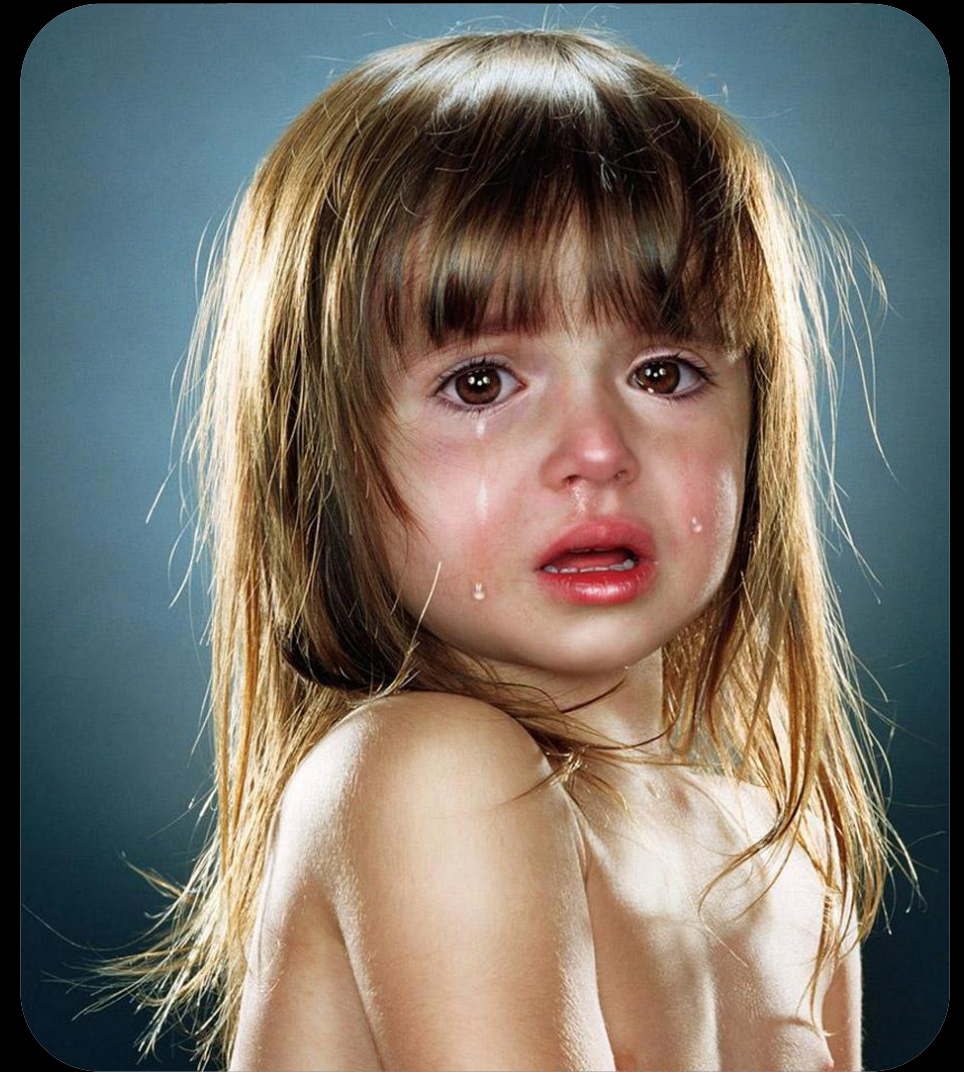


Dra. Carmen Escallón Góngora

IMAGE BY
IMAGE BY

Para un adecuado trabajo con víctimas de eventos traumáticos, el profesional debe utilizar sus habilidades empáticas, que lo llevan a identificarse con la víctima. Esta identificación con la víctima, esencial para el trabajo de contención y apoyo, genera en el profesional una especie de contagio emocional que el autor ha denominado “estrés por compasión” o “estrés por empatía” que tiende a derivar en un deseo por ayudar al otro y en un sentimiento de satisfacción por hacerlo.

Figley (1995)





Igual que en el TEPT sufrido por víctimas directas, el estrés secundario incluye síntomas intrusivos, evitativos y de aumento de la activación fisiológica. A su vez, puede llegar a **cambiar la visión del profesional respecto a sí mismo, los demás y el mundo, afectando a su pensamiento y conducta.**

(McCann y Pearlman, 1990).

Los profesionales que trabajan en el alivio del sufrimiento emocional y físico a menudo absorben el sufrimiento mismo. Por tanto, resulta necesario que estos profesionales desarrollen prácticas de autocuidado como forma de prevenir el desgaste laboral





La teoría del **autocuidado** se origina en la década de 1930 gracias a los planteamientos de la autora norteamericana **Dorotea Orem**, quien lo define como las actividades que realizan los individuos, las familias o las comunidades, para promover su salud y tratar su propia enfermedad.

Autores que describen estrategias que resultan útiles en la prevención y tratamiento del desgaste laboral. Por ejemplo, Aguilar (2006) propone supervisar los casos clínicos, Moran (2002) propone el uso del sentido del humor en el contexto laboral, Barudy (2000) señala lo beneficioso de dialogar con los colegas sobre las experiencias personales en el trabajo clínico y Gentry (2003) sugiere participar de actividades recreativas con los compañeros de trabajo.





Como clínicos debemos reflexionar sobre las implicaciones que puede tener en nuestro ejercicio profesional si no la tratamos adecuadamente. Para ello, el desarrollo de estrategias personales de prevención, la supervisión profesional **y una buena capacidad de insight** que nos permita autoevaluarnos al respecto son imprescindibles.

Trippany, White Kress y Wilcox, 2004

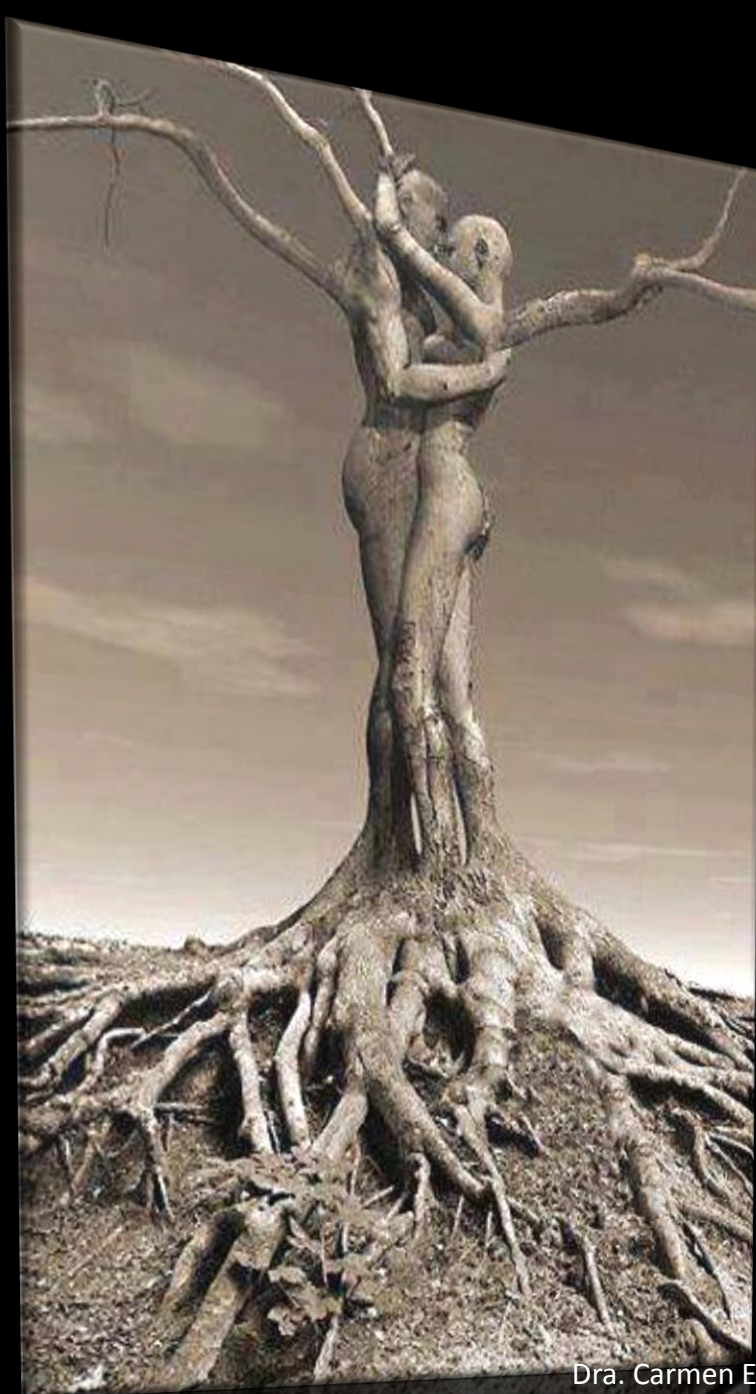
El contacto de la mano amiga, la mirada empática, la voz cercana y la presencia atenta le demuestran al paciente y a nosotros mismos, que podemos mantener una esperanza de comunicación. Eso nos salva



El cerebro necesita del abrazo para su desarrollo.



Dra. Carmen Escallón Góngora



El árbol vive en mí. Yo soy
el árbol. Yo soy toda mi
familia. Me tocan la
pierna derecha y papá
empieza a hablar, el
hombro izquierdo y la
abuela empieza a gritar.
Cuando me adentro en mi
pasado me adentro en el
de mis padres y mis
antepasados.

A Jodorowsky



**'SOLO SE MUERE
CUANDO SE OLVIDA,
Y YO NUNCA TE OLVIDO'.**

COCO.

COCO

**Por mucho que
hagamos, no podemos
evitar el dolor de un
niño ante la muerte
de un ser querido,
pero sí podemos
ayudarle a vivir el
duelo de una manera
más sana.**

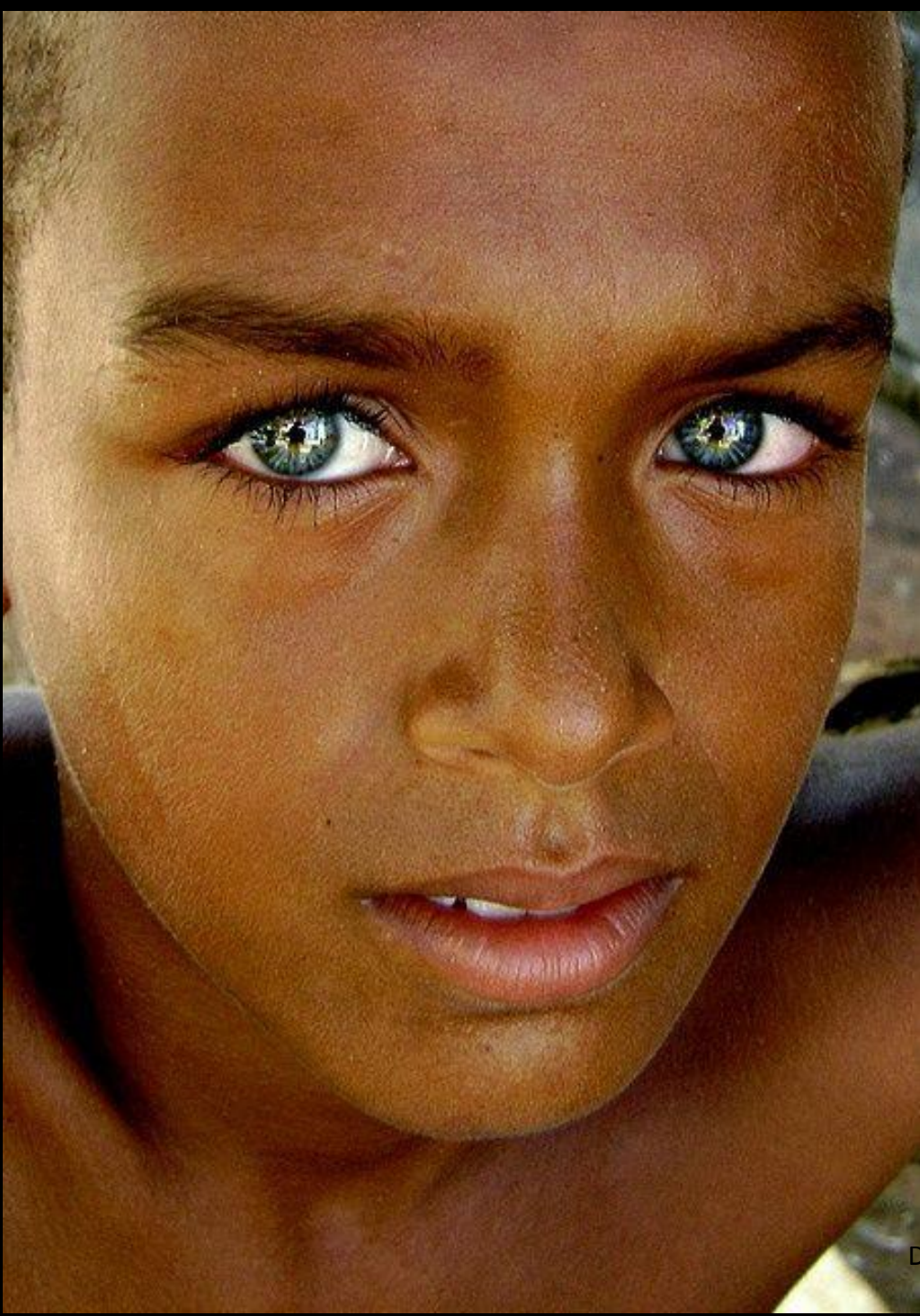


Kuş burun...



ETAPAS DEL DUELO

Negación
Rabia
Tristeza
Negociación
Aceptación



Saber estar

Cuando no se puede hacer, al menos hay que saber estar. Incluso sería una condición previa y no sólo una alternativa a la acción: diríamos que, para saber hacer, primero hay que saber estar.



**Lo que no se ha
podido poner en
lágrimas y en palabras
se expresa después en
dolores,
por falta de palabras
para decirlo.**

Una nueva mirada....

Lo que se necesita es considerar seriamente que la práctica clínica comporta siempre una relación “con otros”, y que esta consideración tiene que ser previa a la actuación “sobre” el otro.



**Tendremos que
levantar los ojos
hacia los del enfermo,
de vez en cuando
para encontrarnos en
estas dos
humanidades...**



Crónica de un Burnout anunciado

Cuando la formación del clínico se limita al problema biológico, lo cual acaba deformándolo intelectual y moralmente.



**Se puede observar que la empatía que tiene el estudiante, la pierde poco a poco
Cuando la universidad le exige focalizar la atención en el objeto y pasar por encima del sujeto.
Ya médico se “endurece” y preferirá el distanciamiento a la implicación.**



Evitará la mirada del enfermo y el computador puede ayudarle. Intentando dar tratamiento a aquello “que le toca mirar”, escuchará lo mínimo y hablará sin dejar lugar al silencio sagrado, a las preguntas, a la emoción.





**Y este proceso se acelera cuando
entre a una institución desalmada,
así se cumple la crónica: nada mas
irónico y contradictorio destino que
quemarse como médico en una
institución demasiado fría.**

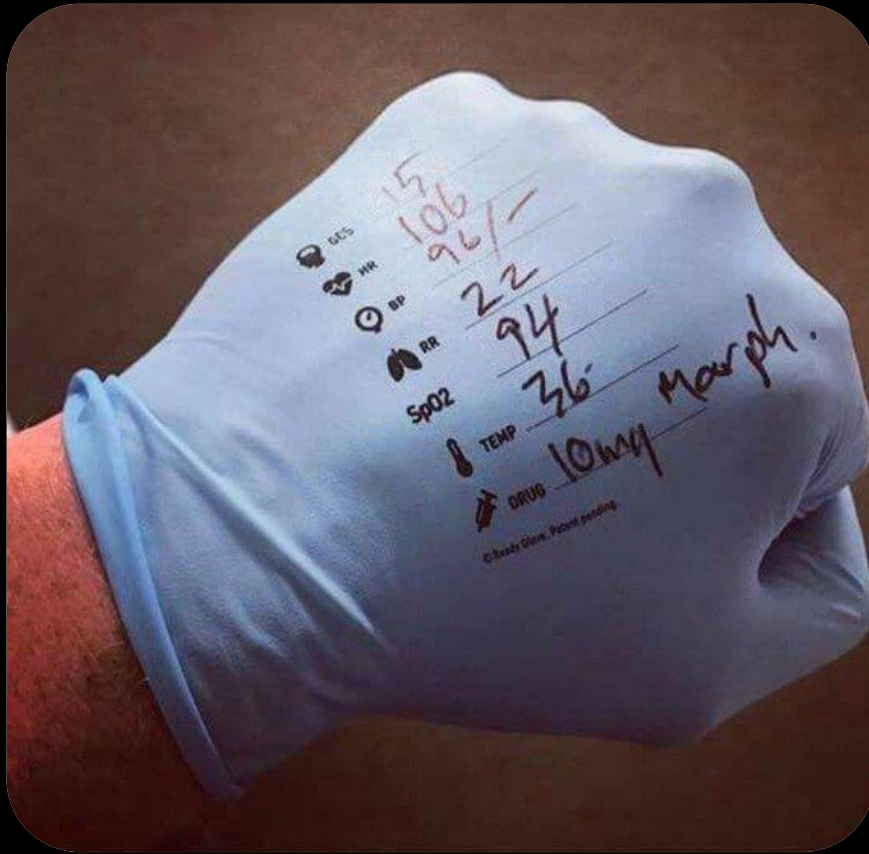
Pink Balloon

Dra. Carmen Escallón Góngora

No hay agonía más grande
que la de cargar una historia
no contada dentro de ti.

Maya Angelou





Los rituales son actos o ceremonias grupales en que se crea un espacio para recuperar los relatos, las emociones vividas y recordar a los que ya no están y a lo que ya no está.



**En palabras de Boris
Cyrulnik “la
narración permite
volver a coser los
trozos de un yo
desgarrado”**



El apoyo de amigos y redes



Esta foto viralizou na internet, com a seguinte legenda: "Esse homem é paralítico e seus amigos estão lhe sustentando para que ele possa casar de pé".



Compartir las experiencias traumáticas con otros, es un requisito para la restitución del mundo como un lugar con sentido.



Escuchar es una de las habilidades más importantes que tenemos los seres humanos para ayudarnos. Escuchar, sin embargo no es sencillo. Escuchar no es sólo oír una palabra detrás de la otra o sencillamente “poner la oreja” y comprender las palabras que nos dicen. Escuchar es un comportamiento activo. Para escuchar bien hay que hacerlo simultáneamente con los ojos, con el cuerpo, con la cara, con los gestos y con los sentimientos. Escuchar no es sólo oír las palabras, es también “oír” los sentimientos.
Ramón Bayés



Cuenta la leyenda que un joven se prepara en la corte del Rey Arturo

Castillo, viejo, lanza y grial



El santo Grial



*“Todo pasa y todo queda;
Pero lo nuestro es pasar,
Pasar haciendo caminos,
Caminos sobre la mar”*

Antonio Machado



La risa es sanadora



El juego produce Resiliencia, aleja las penas, alivia el dolor, un paciente y un médico(a) que juega vencen el miedo.



Creo en ti. Creo en mí.



Nunca quitarnos la Esperanza

Queda decretado que todos los días de la semana
Inclusive los martes más grises,
Tienen derecho a convertirse en
mañanas de domingo.

Amadeo Thiago de Melo



**Si un buen doctor
mandara a cierta gente
Una sonrisa cada cuarto
de hora
Y algo de Bach detrás de
las comidas.
Ángela Figuera**

Dra. Carmen Escallón Góngora



Resiliencia

Es la capacidad de renacer a pesar de la adversidad.

De rebotar, haciendo del obstáculo un trampolín, de la fragilidad una riqueza, de la debilidad una fuerza.





**Resiliencia : Resistir y
construir**

La esperanza es tan inevitable como la fantasía.



Arte **Kintsugi** o la belleza de la cicatrices

Cuando los japoneses reparan objetos rotos, enaltecen la zona dañada rellenando las grietas con oro. Creen que cuando algo ha sufrido un daño y tiene una historia, se vuelve más hermoso.





El mundo nos rompe a todos, y luego algunos se hacen más fuertes en las partes rotas.

– Ernest Hemingway –



**Ser como el sándalo que perfuma
el hacha que la hiere.**

Tagore.





**Resignarse es una
cobardía, es el
sentimiento que justifica
el abandono de aquello
por lo cual vale la pena
luchar, es, de alguna
manera, una indignidad.**

Ernesto Sábato



**Podrán cortar todas las flores, pero no
podrán acabar la primavera**

Pablo Neruda



Elle & M. Studio
www.elleandm.com

**No te rindas que la vida es
eso,
continuar el viaje,
perseguir tus sueños,
destrabar el tiempo,
correr los escombros
y destapar el cielo.**

Mario Benedetti



El amor todo lo/cura



Dra. Carmen Escallón Góngora

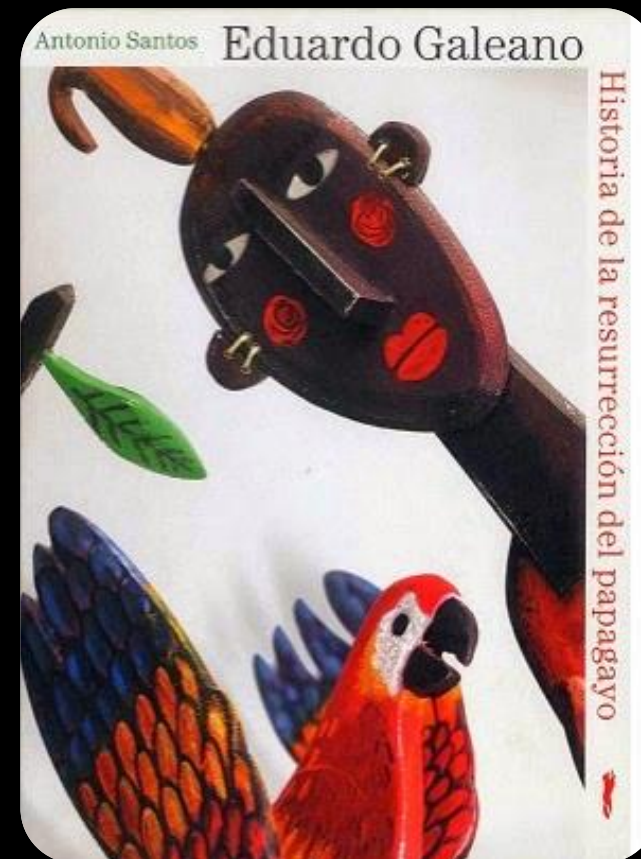
HISTORIA DE LA RESURRECCIÓN DEL PAPAGAYO

Eduardo Galeano

**El papagayo se cayó en el olla que humeaba.
Se asomó, se mareó y cayó.**

**Cayó por curioso, y se ahogó en la sopa
caliente.**

La niña, que era su amiga, lloró.





**La naranja se desnudó de su
cáscara
y se le ofreció de consuelo.
El fuego que ardía bajo la olla
se arrepintió y se apagó.
Del muro se desprendió una piedra.
El árbol, inclinado sobre el muro,
se estremeció de pena,
y todas sus hojas se fueron al suelo.**



**Como todos los días, llegó el viento
a peinar el árbol frondoso; y lo
encontró pelado.
Cuando el viento supo lo que había
ocurrido,
perdió una ráfaga.
La ráfaga abrió la ventana,
anduvo sin rumbo por el mundo
y se fue al cielo.**

**Cuando el cielo se enteró
de la mala noticia, se puso
pálido.**

**Y viendo al cielo blanco,
el hombre se quedó
sin palabras.**



**El alfarero de Ceará quiso saber.
Por fin el hombre recuperó el habla,
y contó que el papagayo se había ahogado
y la niña había llorado
y la naranja se había desnudado
y el fuego se había apagado
y el muro había perdido una piedra
y el árbol había perdido las hojas
y el viento había perdido una ráfaga
y la ventana se había abierto
y el cielo se había quedado sin color
y el hombre sin palabras.
Entonces el alfarero reunió toda la tristeza.
Y con esos materiales, sus manos
pudieron renacer al muerto.**

**El papagayo que brotó de la pena
tuvo plumas rojas del fuego
y plumas azules del cielo
y plumas verdes de las hojas del árbol
y un pico duro de piedra y dorado de naranja
y tuvo palabras humanas para decir
y agua de lágrimas para beber y refrescarse
y tuvo una ventana abierta para escaparse
y voló en la ráfaga del viento.**



El papagayo renace en palabras de Eduardo Galeano basadas en una leyenda del noreste brasileño. De la pena, de las pérdidas causadas por su ausencia surge nuevo el papagayo de las manos del alfarero. Como debe ser. Como fue. Como nosotros. Mis palabras, hoy, para ustedes

¡Gracias por
escuchar a
nuestra
abuela!

