



Antoni Calvo

Psicólogo.
Director de la
Fundación Galatea

“**No hay tiempo para el descanso. Los farmacéuticos están permanentemente instalados en la acción más que en el malestar propio, a sabiendas de pérdidas de personas cercanas**”

La atención psicológica a los farmacéuticos comunitarios durante la pandemia

Los farmacéuticos/as constituyen «la otra primera línea» de la batalla contra la covid-19, en la que no quedan al margen del riesgo al contagio, del temor a no disponer de los productos necesarios para la protección y la atención de unos ciudadanos no queados por el golpe del coronavirus, tampoco de la responsabilidad multiplicada respecto a la orientación y consejo hacia las personas, unos ciudadanos reacios a ir al hospital o al centro de salud también por miedo al contagio. Los farmacéuticos están demostrando, de nuevo, una gran profesionalidad, coraje y fortaleza. Sin embargo, también en sus circunstancias cabe preguntarse cómo lo están manejando desde un punto de vista emocional, psicológico y personal.

Desde el Tele Apoyo Psicológico que la Fundación Galatea (<https://www.fgalatea.org/es/>) puso en marcha en el inicio de esta crisis sanitaria, con el importante impulso de la Fundación La Caixa, el número de farmacéuticos/as atendidos es bajo. Es lógico. Muchos farmacéuticos/as con mayor o menor conciencia de su malestar o sufrimiento siguen «sin moverse» de esa primera línea. Eso sí, con importantes niveles de estrés, intentando gestionar la falta o la reposición de productos con sus proveedores y dar también las explicaciones y orientaciones oportunas a sus demandantes ciudadanos. Todo ello en un marco de una incertidumbre de difícil manejo. No hay tiempo para el descanso. Están permanentemente instalados en la acción más que en el malestar propio, a sabiendas de pérdidas de personas cercanas. Todo ello, ¿es comprensible? Por supuesto, pero también arriesgado. De ahí que, además de informar del acceso al Tele Apoyo Psicológico a través del teléfono 900 670 777, me atrevo a hacer algunas sugerencias básicas:

- **Cuidarse para seguir cuidando.** Promoviendo la consciencia de que ése es un eje básico para hacer posible su bienestar personal con su responsabilidad profesional y también con la atención al ciudadano.
- **Cuidar también al equipo de trabajo para que el equipo sea también cuidador y protector** de la salud emocional de sus miembros y del propio equipo.
- Estar en disposición de **aprender y aplicar planteamientos nuevos** ante una situación tan nueva y excepcional como la actual. Se tendrán que afrontar situaciones conocidas (hasta cierto punto) con planteamientos nuevos o desconocidos, aunque no necesariamente equivocados.
- **Gestionar el presente** por encima del pasado (aparentemente seguro por conocido y ahora añorado y perdido) y del futuro (incierto, amenazador o lejano).
- La **búsqueda y creación de espacios de descompresión** emocional a lo largo de su actividad profesional y de su vida personal/familiar: «**Salir para volver a entrar**» y, al salir de la situación de tensión (aunque sea poco tiempo), intentar ser consciente de la respiración (abdominal) como referencia para la regeneración emocional que va a permitir seguir trabajando. Unos pocos minutos de respiración emocional pueden resultar muy reparadores.
- **Aceptar y canalizar adecuadamente las emociones y sensaciones:** culpa, rabia, labilidad emocional, tristeza... evitando entrar en un diálogo negativo interior (con uno mismo) y exterior (con los otros) que se retroalimenta.
- **Promover espacios de descanso mental y regeneración emocional** mediante estrategias vinculadas al *mindfulness*, teniendo en cuenta la **relación directa que existe entre la gestión de las emociones y el sistema inmunológico.** ●