

En alarma, pero tranquilos

«En los trances duros y lo mismo en la bonanza
mantente siempre con ánimo sosegado.»

HORACIO (65-8 a. C.)

Escribo estas líneas en *Estado de Alarma*, situación vigente en toda España desde el pasado **14/III/20**, para retrasar lo más posible la expansión del **COVID-19**. En solo pocos meses este virus se ha extendido de China a Europa, amenazando al mundo con su rápida propagación. Por ello, con fecha del **11/III/20**, la **O.M.S.** ha declarado como **pandemia** el brote global del coronavirus.

Ciertamente es un *tiempo de sobresaltos y preocupación*. Cada día aumentan los fallecidos y vemos como compañeros sanitarios —algunos ya contagiados— viven con impotencia la urgente necesidad de personal cualificado que padecemos, así como la falta de camas para ingresos o de material básico para las *Unidades de Cuidados Intensivos*. Esta situación, ya de por sí difícil, se agrava por quienes difunden mensajes catastrofistas —muchos carentes de veracidad— creando desconcierto, malestar, indignación y miedo, con efectos deletéreos sobre la serenidad de las personas y la buena marcha de la sociedad.

La **labor del médico es más importante y necesaria que nunca**, no sólo contra el virus, sino también frente al contagio del desánimo y la histeria colectiva. No olvidemos nunca que **el miedo es más contagioso que el más mortífero de los microorganismos patógenos**.

Y ¿qué debe hacer un buen profesional —y cualquier ciudadano— para ayudar a pacientes y compañeros que enfrentan el problema en primera línea de batalla? Creemos que la respuesta está en **DARSE**, entendiéndolo no sólo como la **entrega personal a la que la profesión médica está vocacionalmente llamada**, sino también como un acrónimo mnemotécnico que guía nuestra imprescindible actuación:

- **D** de “**Darse cuenta**” del estado real de la situación. **Reconocer la gravedad sin exagerarla**. Actualmente aumentan el número de contagiados y fallecidos, mientras que los recursos sanitarios van mermando. Ahora **no es hora de criticar**, ver qué se podría haber hecho, sino de arrimar el hombro. Cuando hay una vía de agua en una embarcación no es el momento de buscar culpables, **sino de poner medios** para taponarla y salvar vidas manteniendo el barco a flote.
- **A** de “**Aceptar**”, en especial de las indicaciones recibidas por las autoridades pertinentes. Se dice que *quien aspire a mandar debe saber obedecer*. **Debemos cuidarnos por nosotros y por los demás cumpliendo las normas sanitarias**, lo que será clave para disminuir la velocidad de propagación del virus: lavado de manos, medidas protectoras (especialmente para los profesionales), cuidado de mayores y enfermos crónicos, aislamiento domiciliario....
- **R** de “**Reflexionar**”, saber cómo comportarnos en la actual situación. Como sanitarios es el momento de realizar la labor para la cual hemos sido entrenados desde los inicios de nuestra carrera profesional. Y como ciudadanos en cuarentena hemos de planificar el día a día. Debemos **ser pacientes (tener paciencia) para no ser pacientes (enfermos)**. Hay que mantener una **sana rutina**, un horario que incluya actividades lúdicas (ocio, aficiones, ejercicio...) y laborales (faenas domésticas, teletrabajo, actividades atrasadas...). Y debe **evitarse la sobrecarga de información** que bloquea nuestro *disco duro*: mejor oír una o dos veces al día las noticias que seguir continuamente cada informe. Se sabe que para mantenerse cuerdo frente a un lavado de cerebro hay que conservar un **objetivo en mente**, que aportará calma y motivación.
- **S** de “**Superar**”, no sólo la situación crítica que enfrentamos, sino también **nuestros propios miedos**, sabiendo que siempre estarán ahí, pero sin dejarnos arrastrar por ellos. El que no tiene miedo es un insensato, mientras que valiente es aquella persona que estando asustado, actúa como debe actuar. **No hay valentía sin miedo**.
- **E** de “**Esperanza**”, esperar a que todo esto pase, pero **conservando los valiosos aprendizajes que esta experiencia nos ha aportado**.

Nuestra vida es frágil y el exceso de confianza una trampa mortal. **Todo lo tenemos en préstamo**: salud, familia, amigos, trabajo, libertad... Bienes que no nos pertenecen y **debemos disfrutar, agradecer y cuidar con esmero**, sabiendo que pueden sernos arrebatados en cualquier momento, tal y como está ocurriendo ahora.

Pronto **todo esto será un recuerdo**, pero ojalá no lo olvidemos para que sepamos transmitir la experiencia a otras personas, evitando que ellos la sufran, y que lo aprendido nos ayude a vivir mejor con nuestros seres queridos.

.Dr. José Ignacio del Pino Montesinos, Médico Psiquiatra

Director General de Salud Mental del R.I.C.O.M.S.

Real e Ilustre Colegio de Médicos de Sevilla

P.S. Desde el **27/3/20** el R.I.C.O.M.S. pone a disposición de todos sus colegiados el **Programa de Atención Inmediata al Médico en Crisis (P.A.I.M.E.C.)**.