

# **Nuestras historias en la pandemia COVID-19**



**Memoria y resiliencia  
en el AGCPSM y dispositivos asociados**

Julio 2020



Coordinador “Cuadernos de Salud Mental del 12”:  
Dr. L. Santiago Vega González ( [santiago.vega@salud.madrid.org](mailto:santiago.vega@salud.madrid.org) )

Área de Gestión Clínica de Psiquiatría y Salud Mental del Hospital Universitario 12 de Octubre  
Madrid (España)

Web oficial:

<https://www.comunidad.madrid/hospital/12octubre/profesionales/servicios-medicos/psiquiatria>

Dibujo de portada: **L. Campesino**, basado en la famosa foto publicada en la cuenta de Instagram [@noi\\_soccorritori\\_italiani](https://www.instagram.com/noi_soccorritori_italiani) de una anciana besando el protector facial de un enfermero de un centro asistencial de Manduria, al sur de Italia, en una clara señal de agradecimiento por su labor.  
En: <https://www.facebook.com/noisoccorritoriitaliani/posts/3165807076765105>

### Publicación sin fines comerciales

Advertencia: La medicina y la psicología clínica son áreas en constante evolución. A medida que las nuevas investigaciones y la experiencia clínica amplíen nuestro conocimiento se requieren modificaciones en las indicaciones terapéuticas, en especial en lo que atañe a los tratamientos farmacológicos. Aunque los autores han revisado la última evidencia científica al respecto de los tratamientos que aquí se mencionan se recomienda al lector profano consultar con un especialista médico en lo referente a los tratamientos farmacológicos y al lector profesional de la medicina o psicología revisar las últimas guías clínicas y prospectos oficiales en relación con los tratamientos y, en especial, los fármacos aquí comentados. Esta recomendación cobra especial importancia con respecto a fármacos nuevos o de uso infrecuente.

**Julio 2020**



# **Nuestras historias en la pandemia COVID-19**

**Memoria y resiliencia  
en el AGCPSM y dispositivos asociados**

## INDICE

<b>Nuestras historias en la pandemia COVID-19</b>	4
L. Santiago Vega González	
<b>70 autores y un largo pico</b>	6
<hr/> <b>LA COVID-19, EN PRIMERA PERSONA</b> <hr/>	
<b>Mi experiencia con el coronavirus</b>	9
Cristina Muñoz Álvarez	
<b>Escribir para expresar. Triste</b>	10
Aitor Abad Camacho	
<b>Nosotras tres y la COVID-19: la fuerza de mi madre</b>	11
Rachida Serroukh Serroukh, junto a Dina y Chaima	
<b>Natividad, 106 – SARS-CoV-2,1</b>	13
L. Santiago Vega González	
<b>Relatos en cuarentena: la procesión</b>	17
Antonio Javier Roldán Calzado	
<b>Quiebre de la continuación... ¿cómo seguimos?</b>	18
Carolina A. Rojas Rocha (dibujo: Olivia)	
<b>Bombo</b>	19
Pilar Comino Almenara	
<hr/> <b>LA MIRADA DE LOS NIÑOS, CIUDADANOS DE HOY Y DEL MAÑANA</b> <hr/>	
<b>¿Qué siento al respecto del confinamiento?</b>	23
Diana Gozalo Ruiz	
<b>Nueva situación en el mundo. Un virus se extiende y cambia la vida de las personas</b>	25
Roberto Gallardo Pérez	
<b>Escribir para expresar</b>	26
Carla Milera Santiago	
<b>Esto es un sueño</b>	27
Josué Fernández Pérez	
<b>¡Nosotros podemos!</b>	28
Alicia del Carmen Romero da Silveira	
<b>Me siento como atrapado</b>	29
Aarón Rodríguez Martín	
<b>Dos cartas y un dibujo para el Doce de Octubre desde Almería</b>	31
Elisabeth Domínguez Ceballos, Francisco Poyatos Bosquet y Andrés Ovidiu Capata	

## **LOS PROFESIONALES Y LA COVID-19**

---

<b>¿Cuidaremos a los profesionales sanitarios como nos están cuidando?</b>	35
Natalia Sartorius Calamai	
<b>Cuando la UHB dejó de ser la UHB</b>	37
Roberto Rodríguez Jiménez	
<b>Gracias</b>	39
Juan de Dios Molina Martín	
<b>Carta a la Enfermería de Psiquiatría COVID-19, primavera de 2020</b>	42
Valentín Lemus Pachón	
<b>Una enfermera de Salud Mental de nuevo en la UCI</b>	45
Cristina Rivera Clemente	
<b>Despertar</b>	46
Ignacio Mearin Manrique	
<b>Mi pequeña crisis personal</b>	48
Irene Rodrigo Holgado	
<b>Mi momento favorito</b>	50
Marcos Torchia Esteban	
<b>Hoy quisiera pensar en positivo, pero no puedo</b>	51
Jennifer García González	
<b>El cumpleaños de Valentina</b>	52
Javier Ramos García	
<b>Una época difícil para todos</b>	54
Karla Inca Torres	
<b>Atenciones fundamentales</b>	55
Elena Moreno Casado	
<b>Sonreír con la mirada</b>	56
Patricia Delgado Delgado	
<b>La pandemia que puso patas arriba nuestras vidas ¿Cómo ha vivido mi entorno la crisis por la COVID-19?</b>	57
Teresa Sanz Mena	
<b>¡Gracias a nuestras limpiadoras en los centros sanitarios!</b>	60
<b>No me gusta darme importancia: itodos hemos hecho un buen trabajo!</b>	61
Ricardo Aldama Bravo	
<b>El valor del trabajo de nuestros administrativos e informáticos</b>	62
Gabriel González Pérez, Carmen Juárez Gómez, Vicenta Lara Aliaga y Dolores Pozo Ortega	
<b>Trabajo Social y pandemia</b>	65
Eva Ávalos Castro y Rosa Louzao Rodríguez	

<b>El cuarto del psiquiatra de guardia y el hidrogel alcohólico</b>	67
<b>Psiquiatría y Salud Mental durante la pandemia COVID-19. Material psicoeducativo y recomendaciones para la práctica clínica</b>	68
<i>Cuadernos de Salud Mental del 12 – Nº 17</i> Introducción: Gabriel Rubio Valladolid	
<b>Pensar y sentir la tarea profesional en medio de la COVID-19</b>	72
<i>Boletín del AGCPSM – Nº 65</i>	
<b><u>RESILIENCIA Y APOYO MUTUO EN TIEMPOS DIFÍCILES</u></b>	
<b>Desde la caja de un supermercado del barrio</b>	75
C. I. F.	
<b>Para ser honesto</b>	76
J.A. V. R.	
<b>Carta de apoyo con ilusión y cariño</b>	77
V. R. E.	
<b>Carta a l@s pacientes de COVID-19 en los hospitales de la Comunidad de Madrid</b>	79
Usuario de la MR Hestia Esquerdo	
<b>El insomnio de las 3</b>	80
A. R. V.	
<b>Psicología del confinamiento</b>	81
Francisca Sáez (dibujo: Jorge Baños García)	
<b>Mi experiencia con el confinamiento</b>	82
V.A. D. V.	
<b>El puñetero COVID y sus consecuencias</b>	83
A.R.V.	
<b>Manual de Resistencia</b>	84
Centro de Rehabilitación Laboral de Carabanchel	
<b>CRPS Los Cármenes</b>	102
Centro de Rehabilitación Psicosocial Los Cármenes	
<b>El poder de las palabras</b>	107
Ana Ayuso Blázquez. Centro de Rehabilitación Laboral de Villaverde	
<b>«La Gaceta Hestia Esquerdo»... en tiempos de pandemia</b>	110
Miniresidencia Hestia Esquerdo	
<b>Radio: «Especial Confinamiento» y otras iniciativas en tiempos de pandemia en el CRPS y EASC de Villaverde</b>	119
Centro de Rehabilitación Psicosocial y Equipo de Apoyo Socio-Comunitario de Villaverde	
<b>COVID-19, en positivo</b>	127
Taller de Diseño del Centro de Rehabilitación Laboral de Usera	



# Nuestras historias en la pandemia COVID-19. Memoria y resiliencia

L. Santiago Vega González

La pandemia COVID-19 ha revolucionado como un ciclón desde hace unas semanas no sólo nuestra organización asistencial y profesional sino también muchos aspectos de nuestra cotidianeidad y de las relaciones con nuestras familias y amigos, entre nosotros y de cada uno consigo mismo. Todos estamos viviendo – y mucho más los que han estado y están en la primera línea asistencial a diario – momentos duros y agotadores, a veces de dolorosa impotencia y otros de profunda humanidad, de asistir a numerosas anécdotas que nos emocionan y apetece compartir... para saborearlas, para aplaudirlas y para que nos nutran y nos ayuden a seguir caminando. Para construir nuestra propia NARRATIVA de lo vivido.

También somos conscientes de que como equipo sanitario de **Psiquiatría y Salud Mental del 12 de Octubre**, junto a los profesionales de la **red de Rehabilitación Psicosocial** del área sanitaria del Doce con los que trabajamos a diario, en los próximos meses seremos testigos de una segunda ola de problemas de Salud Mental que durará tiempo.

Estos días tratamos de acompañar, cuidar y dar herramientas que favorezcan la resiliencia que estamos apreciando en muchos de nuestros pacientes, familiares, colegas sanitarios y otros profesionales que están en la primera línea. Todos conocemos la teoría que recomendamos de “*cuidarse uno para cuidar a otros*”, del cuidado del cuidador. En estos escritos que compartimos a continuación – que complementan a las diversas iniciativas en marcha en cada dispositivo, en cada grupo o chat del que formamos parte - resaltamos los aspectos positivos, facilitadores de la cohesión grupal y que nos ayudarán a construir **nuestra propia NARRATIVA de lo vivido estos tiempos de la COVID-19**. Hay otros espacios - también necesarios para aprender de los errores - para la crítica o la reivindicación profesional y ciudadana.

En estos últimos meses todos hemos estado atentos a los NÚMEROS: a los datos, a las cifras, a las estadísticas, a la evolución de las curvas (de infectados, de fallecidos, de sanitarios escandalosamente afectados, de contagiados por el SARS-Cov-2 ya curados...). Estas páginas siguientes están sin embargo LLENAS DE NOMBRES. Nombres que también representan a otros muchos colegas de nuestros equipos profesionales, de otros compañeros sanitarios, de pacientes y vecinos de nuestros barrios.

Nombres a los que queremos agradecer su colaboración en esta publicación.

A los profesionales del **Área de Gestión clínica de Psiquiatría y Salud Mental del Hospital Universitario 12 de Octubre**. A nuestros residentes de la **Unidad Docente Multiprofesional de Salud Mental** del hospital. Al resto de compañeros sanitarios de nuestra casa, “*el Doce*”.

A los compañeros de la **red de atención psicosocial a las personas con enfermedad mental grave y duradera** de nuestra área en los Centros de Rehabilitación Psicosocial, Equipos de Apoyo Socio-Comunitarios, Centros de Rehabilitación Laboral, Centros de Día, Miniresidencias, pisos y otros recursos de rehabilitación psicosocial. En las páginas siguientes se ve su gran trabajo junto a los usuarios de sus dispositivos por hacer frente a la pandemia.

A los **pacientes** que han padecido la COVID-19 (algunos aún con el remusguillo tras la infección) **y a sus familiares**, por compartir su experiencia en primera persona. Nuestro sentido respeto a los que han fallecido en nuestro hospital, en sus casas o en las residencias de personas mayores. A nuestros pacientes a tratamiento en los **Servicios de Salud Mental del 12 de Octubre** (tanto hospitalarios como en los Centros de Salud Mental de Carabanchel, Guayaba, Usera y Villaverde y en la Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil). Sus valiosos testimonios en esta publicación son una clara demostración de lo

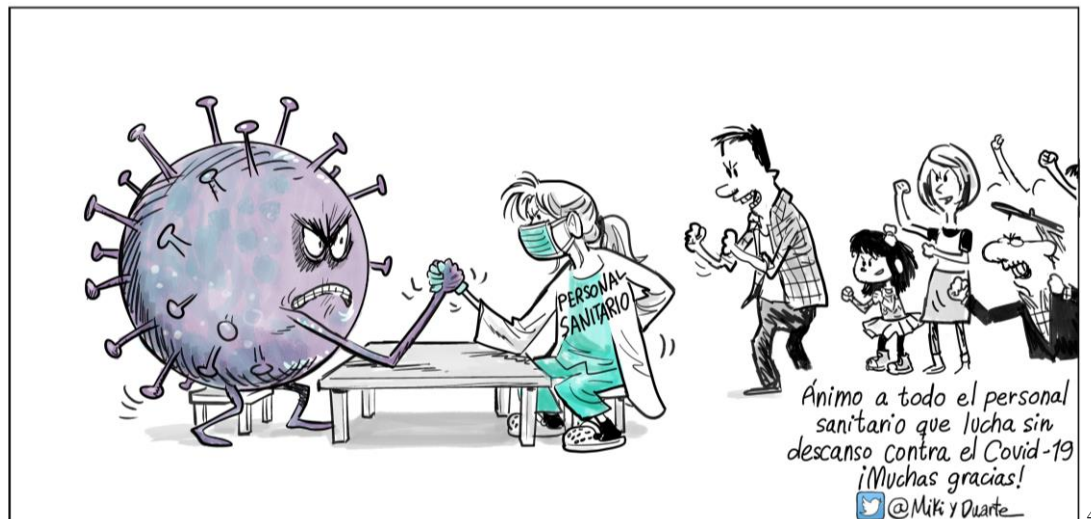
que muchos profesionales de la Salud Mental creemos y tratamos de potenciar: el valor único de cada persona y la existencia de una parte sana y resiliente en cada uno, independientemente de su ocasional diagnóstico psiquiátrico.

Gracias también a los “*artistas invitados*” de fuera de nuestra área sanitaria: a los jóvenes alumnos de la **profesora Clara Ferradal Mora**, del Colegio de Educación Infantil y Primaria (CEIP) Dr. Severo Ochoa (Getafe, Madrid), y de la **profesora Dolores Vargas García**, del CEIP La Molina (Roquetas de Mar, Almería). Su original visión y conciencia crítica de la pandemia nos hace albergar alguna esperanza más en estos ciudadanos del futuro: ojalá que ayuden a construir un mundo mejor para las personas y para el planeta Tierra. También al **profesor Antonio Javier Roldán Calzado**, del colegio Nuestra Señora del Buen Consejo (Madrid), cuyos “*Relatos en la Cuarentena*” son muy recomendables de leer en su web.

Gracias también a la **Dra. Natalia Sartorius Calamai**, del Programa de Atención Integral al Médico Enfermo (PAIME), psiquiatra “*de la casa*” con muchos años de trabajo asistencial y docente como tutora de residentes de Psiquiatría en nuestro servicio y en el 12 de Octubre. Su valioso y comprometido trabajo en el PAIME, merece especial reconocimiento en el momento actual: también en los meses previos y en los siguientes, para tratar de minimizar los devastadores efectos negativos de la pandemia entre los profesionales sanitarios.

Las viñetas que ilustran esta publicación son un auténtico lujo. El valor de dibujantes como **Miki y Duarte**<sup>1</sup>, **Luis Davila**<sup>2</sup> y **El Roto**<sup>3</sup> como conciencia crítica para saber mirar y pensar nuestra realidad presente y futura es incalculable e imprescindible en una sociedad libre y democrática. Son auténticos “*respiradores*” para la supervivencia y la “*calidad de vida*” de sociedades complejas como la nuestra. Gracias a los brillantes malagueños **Miguel Gallardo** y **José Francisco Duarte, Miki y Duarte**, el ingenio inteligente del gallego **Luis Davila O Bichero** y al genial **Andrés Rábago, El Roto**, por darnos su generosa autorización personal para incluir algunas de sus viñetas previamente publicadas en los meses de la pandemia COVID-19 en los periódicos andaluces del **Grupo Joly** (Diario de Sevilla, Diario de Cádiz, Málaga Hoy y otros), en **El Faro de Vigo** y en el diario nacional **El País**, respectivamente.

Gracias finalmente, con la viñeta de **Miki y Duarte**, a todos los sanitarios implicados en la lucha contra la COVID-19. Nuestro doloroso reconocimiento a los numerosos sanitarios (médicos, enfermeras, auxiliares, farmacéuticos...) y resto de servidores públicos fallecidos durante esta pandemia.



<sup>1</sup> Miki y Duarte: <https://www.facebook.com/MikiyDuarte>

<sup>2</sup> Luis Davila O Bichero: <https://www.facebook.com/pages/category/Artist/Luis-Davila-O-Bichero-404374256307460>.

<sup>3</sup> El Roto: <http://elroto.es>

<sup>4</sup> Viñeta de **Miki y Duarte** publicada en los periódicos del Grupo Joly en Andalucía el 12 de marzo de 2020

## 70 autores y un largo pico

F. A. A.	Jesús G.G.	Cristina Muñoz Álvarez
Aitor Abad Camacho	Carmen García	Olivia
Agustín	Jennifer García González	Andrés Ovidiu Capata
Ricardo Aldama Bravo	Tomás García-Cuevas Almena	Francisco Poyatos Bosquet
Ana María	Miguel Gallardo, <i>Miki</i>	Dolores Pozo Ortega
Almu	Geli	V. R. E.
Eva Ávalos Castro	Germán	A.R. V.
Ana Ayuso Blázquez	Ricardo Gómez Delgado	Javier Ramos García
Jorge Baños García	Gabriel González Pérez	Andrés Rábago, <i>El Roto</i>
Isabel Barrio Lorenzo	Diana Gozalo Pérez	Cristina Rivera Clemente
<i>L. Campesino</i>	Soledad Gualda Martínez	Irene Rodrigo Holgado
Cecilia	C. I. F.	Alicia C. Romero da Silveira
Cele	Karla Inca Torres	Aarón Rodríguez Martín
Pilar Comino Almenara	Isa	Roberto Rodríguez Jiménez
CRL Carabanchel	Johana	Carolina A. Rojas Rocha
CRL Villaverde	Juanjo	Antonio J. Roldán Calzado
CRPS Los Cármenes	Carmen Juárez Gómez	Rubén
CRPS-EASC Villaverde	Vicenta Lara Aliaga	Gabriel Rubio Valladolid
V.A. D. V.	Laura	Francisca Saez
Luis Davila <i>O Bichero</i>	Valentín Lemus Pachón	Teresa Sanz Mena
Patricia Delgado Delgado	Rosa Louzao Rodríguez	Natalia Sartorius Calamai
Elisabeth Domínguez Ceballos	Mariló	Rachida Serroukh Serroukh
Isabel Dorado	Ignacio Mearín Manrique	Stiven
José Francisco Duarte, <i>Duarte</i>	Carla Milera Santiago	Taller de Diseño CRL Usera
Chaima El Amrani Serroukh	MR Hestia Esquerdo	Marcos Torchia Esteban
Dina El Amrani Serroukh	Juan de Dios Molina Martín	J.A. V. R.
Josué Fernández Pérez	Elena Moreno Casado	Dolores Vargas García
Clara Ferradal Mora	Neli	L. Santiago Vega González
María G.	Nerea	... y varios anónimos más



# **La COVID-19, en primera persona**

## Mi experiencia con el coronavirus

Cristina Muñoz Álvarez

Buenos días. Voy a contar mi experiencia con el coronavirus. Empezó con mucha fiebre. Fui al ambulatorio y me mandaron una radiografía y una analítica y desde allí me mandaron a Urgencias del 12 de Octubre.

Estuve tres días en Urgencias hasta que me ingresaron, durmiendo en sillas de hierro. Ahí lo pasé un poco mal.

Al tercer día me llevaron a IFEMA. Lo llevé todo más o menos bien. Lo mío fue leve: estuve ingresada cuatro días y después pasé una cuarentena de dos semanas. Me apoyaron mucho mi marido y mi hijo, que viven conmigo.

Pero ya está todo superado. Estuve triste unos días pero ya pasó todo. Ya me dieron el alta y a seguir con mi vida.

Salud a todos.



Paciente en la UCI HU 12 de Octubre hablando por el móvil con sus familiares

(Coronavirus: el 12 de octubre acerca a los pacientes en UCI a sus familias. Redacción Médica, 27 marzo 2020. En: <https://www.redaccionmedica.com/autonomias/madrid/coronavirus-el-12-de-octubre-acerca-a-los-pacientes-en-uci-a-sus-familias-3122>)

## Escribir para expresar. Triste

Aitor Abad Camacho. 6º A CEIP Severo Ochoa (Getafe). 25 de marzo de 2020 <sup>5</sup>

Este momento va a ser importante para nuestra vida, para la historia y para el mundo.

Os cuento: me puse malo el sábado 7 de marzo con fiebre y tos. El lunes fui al médico y nos dijeron que era la gripe, que tenía que quedarme en casa una semana. El miércoles ya no hubo cole, así que no pude despedirme de mis amigos.

El jueves 12 seguía con tos y mi madre se puso también mala, así que fuimos al ambulatorio como nos dijeron. Sólo pudimos pasar mi madre y yo: todo estaba como en las películas, todo con plásticos y mascarillas. Me miraron y me dijeron que era portador y me mandaron salir. A mi madre la dijeron que tenía el coronavirus y le dieron muchas prevenciones, así podía quedarse en casa. Fue muy duro, lo pasó muy mal: no poder entrar en la habitación y estar separados... sólo podía entrar papá con mascarilla y guantes.

Ya queda poquito. Mañana se cumplen las dos semanas, así que mañana podré abrazarla, jugar con ella y decirle cuanto la quiero.



Mural en la U.T. H.



<sup>5</sup> Proyecto «Escribir para expresar», de la profesora Clara Ferradal Mora con sus alumnos de 6ª de Primaria del CEIP Severo Ochoa de Getafe.

## **Nosotras tres y la COVID-19: la fuerza de mi madre**

Rachida Serroukh Serroukh, junto a Dina y Chaima El Amrani Serroukh

Mi madre es una de las miles de personas afectadas por la COVID 19. Empezó a tener síntomas a principios de abril. En principio pensábamos en casa que era imposible que hubiera contraído la enfermedad, pero con el paso de los días los síntomas se fueron agudizando más y más, hasta que preferimos visitar al médico. En ese instante, después de unas cuantas pruebas, lo más temido se hizo realidad: dio positivo en coronavirus.

Para sacar el lado positivo, le dieron el alta y pudo volver a casa con sus niñas, a pesar de tener que estar confinada. Pero lo importante era que nos tuviera cerca a mí y a mi hermana.

Los días fueron duros y yo por un instante pensé que la enfermedad iría a peor, temiendo que pudiéramos perderla... y ella temiendo que nosotras nos quedáramos sin el pilar más importante de nuestras vidas.

Sin embargo, la fuerza de mi madre es más potente que cualquier enfermedad y, como todo en la vida, lo ha ido sacando con mucha paciencia a pesar del sufrimiento, y cómo no, con el apoyo y el cariño incondicional de nosotras. Mi madre asegura que han sido los días más duros de su vida, ya que aparte de haberle arrebatado la libertad de salir a la calle, le han arrebatado la libertad de poder incluso abrazar a sus niñas, lo más importante para ella. En casa somos muy cariñosos y nunca han faltado besos y abrazos y en estos días de cuarentena es lo único que nos queda... pero mi madre ya no puede ni dar muestras de afecto, algo tan básico para nosotras.

Pero como siempre, ante cualquier obstáculo que la vida le ponga, afirma que hay que dar las gracias a Dios por la fuerza y la paciencia, que es lo que jamás se debe perder.

Como buena creyente que es, reza todos los días y pide a Dios que le saque de esta situación tan dura que le ha tocado vivir, una de las más duras de su vida.

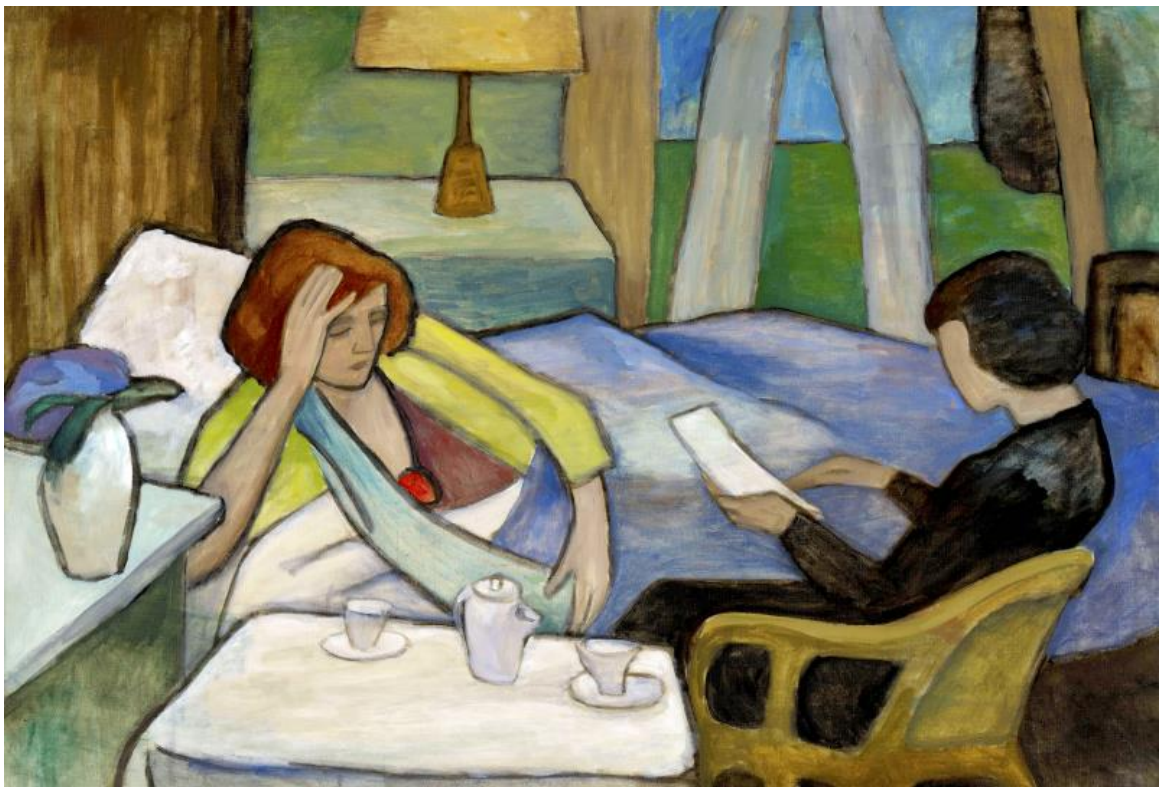
Afirma que, cuando está en la cama, siente que no puede seguir. Pero al pensar en nosotras, sus hijas, saca las fuerzas de donde no las hay para salir adelante, como ha hecho desde el día en que nos trajo al mundo, luchar por nosotras hasta el final.

El peor momento del día para ella es la noche, cuando piensa en nosotras y en lo horroroso que sería que nos faltara. Los pensamientos negativos se apoderan de ella incluso sin dejarla dormir. Pero hay un momento precioso en este pozo sin fondo, y es que la pequeña siempre se levanta, va a la puerta de la habitación y le dice sin entrar: *“mamá, te quiero, si necesitas cualquier cosa me lo dices”*. Le emociona el amor que un ser tan pequeño puede llegar a desprender, preocupándose por su madre a todas horas.



Yo intento actuar como si nada, simplemente por no añadir más tensión al asunto. Sin embargo, eso no quiere decir que no me preocupe, sólo que trato de expresarlo de otra manera. La ayudo en todo lo posible, compaginando los estudios con el deporte, las tareas de la casa y ayudando a la pequeña con los deberes. Pero no hay mal que por bien no venga, ya que así estoy mucho más entretenida. Yo sé que aunque mi madre no me lo diga, ella está más que agradecida.

Para finalizar, mi madre afirma una y otra vez que sin nosotras ella no hubiese encontrado otro tipo de motivación para salir adelante, ya que somos el motor que la mueve. Y hay algo más que añadir, a mi modo de ver lo más importante, y es que de mi madre aprendí que ante las adversidades, sonrisas de oreja a oreja. No está pasando por un buen momento, claro que no, pero no hay forma de arrancarle la sonrisa de la cara y la esperanza y ganas de continuar creciendo frente a las adversidades.



“La carta (enferma)”, de Gabriele Münter (1917)

## Natividad, 106 – Coronavirus SARS-CoV-2, 1

L. Santiago Vega González

Médico psiquiatra – CSM Villaverde

15 abril 2020

El pasado 12 de abril mi tía Naty cumplió 106 años. Nacida en Gusendos de los Oteros (León) en 1914 (icuatros años antes de la "gripe del 18"), mi madrina cumplió ese día 106 años... pero este año no pudimos acercarnos a abrazarla en persona como celebrábamos siempre. Por estar en la fase 0 de la alarma sanitaria por la COVID-19, ningún familiar pudimos visitarla en la residencia pública de mayores en donde vive desde que hace apenas algo más de un año (¡!) se dio cuenta de que era "algo mayor" como para seguir viviendo sola en su piso (primero justo enfrente de la Catedral y luego en el barrio de San Claudio), como se empeñó - contra el consejo de familiares y trabajadoras sociales - hasta entonces... aunque ya nadie de la familia residimos en León desde hace mucho tiempo.

Por la difícil situación sanitaria en la residencia sólo pude hablar ese día con ella un breve momento por teléfono, felicitándola de parte de toda la familia. Y ella me preguntó, con su memoria privilegiada a pesar de sus pequeños y graciosos desvaríos, que qué tal estábamos todos y nos mandó "un abrazo muy fuerte y salud para todos". Salud, mira tú: el bien máspreciado y anhelado estos días. Y, como siempre en todas nuestras conversaciones desde ya hace años (después de hablar de política, nutrición y naturismo, historias y novela familiar y otros temas... muy pocas veces del pack «enfermedades, médicos y achaques»), me preguntó: "¿qué tal va tu madre con lo de sus pies?" (unos juanetes y su artrosis, tranquilos). Y me comentó pícaro, en primicia... "que ya sabía lo de Noa" (la hija de 11 once años (¡!) de una prima mía de Palencia): "que había tenido un niño y que se había casado con Ramón, con quien le tuvo. ¡Muy bien hecho: que le den padre a ese niño!". Una "primicia" que nos cuenta a menudo... siempre como la primera vez... desde que Noa tenía apenas tres añitos... ¡y eso que ya había alertado yo a mi prima que atara en corto a su hijita por si acaso aparecía un tal Ramón!.

El mismo día de su cumpleaños, tras cantarla y festejar sus 106 años, la hicieron la PCR faríngea, ya que se habían detectado los primeros casos en la residencia y su compañera de habitación se había infectado. Los profesionales de la Residencia de Mayores de Armunia de la Junta de Castilla y León - que tan bien la están cuidando profesional y humanamente desde el primer día (¡mil gracias por ello!) - nos comunicaron a los pocos días que Naty también había dado positivo al SARS-CoV-2. Pero que estaba asintomática, con buen apetito y tranquila, sin pamentos. Y todo ello a pesar de ver tanto *astronauta* con EPI alrededor de ella y a todos con mascarilla y guantes.

Muchas veces he hablado con ella - soltera y sin hijos, costurera habilidosa con una vista aún privilegiada, con estudios elementales, la única que vive de quince hermanos que fueron, sabia, con un peculiar sentido del humor y con un castellano preciso - sobre la vida y la muerte y siempre he aprendido mucho de sus palabras y de su peculiar forma de leer la vida y de vivir su vida. Haciéndose cargo de sí misma y sin molestar. ¡Muchas veces hasta he grabado nuestras conversaciones con el móvil para luego compartir sus reflexiones, recuerdos y comentarios con la familia! Al saber que se había infectado me preparé para lo peor. Recordé entonces una conversación de enero de este año en donde Naty nos mandaba a la familia un mensaje de lo que consideraba verdaderamente importante en la vida. Con la parte bien lúcida y sabia de su cerebro nos decía de forma sencilla: "con 105 años sólo puedo desearos que os queráis como familia, que cuidéis los unos de los otros". El vídeo lo compartí ese mismo día en nuestro entrañable chat del equipo del CSM - «Villaverde Emocional» - y en mi Facebook (que hasta entonces sólo usaba para asuntos musicales) con familia y con amigos... amigos que tuvieron el placer de descubrir a Naty y por la que luego me preguntaban y felicitaban. A muchos les recordó, esos días difíciles de

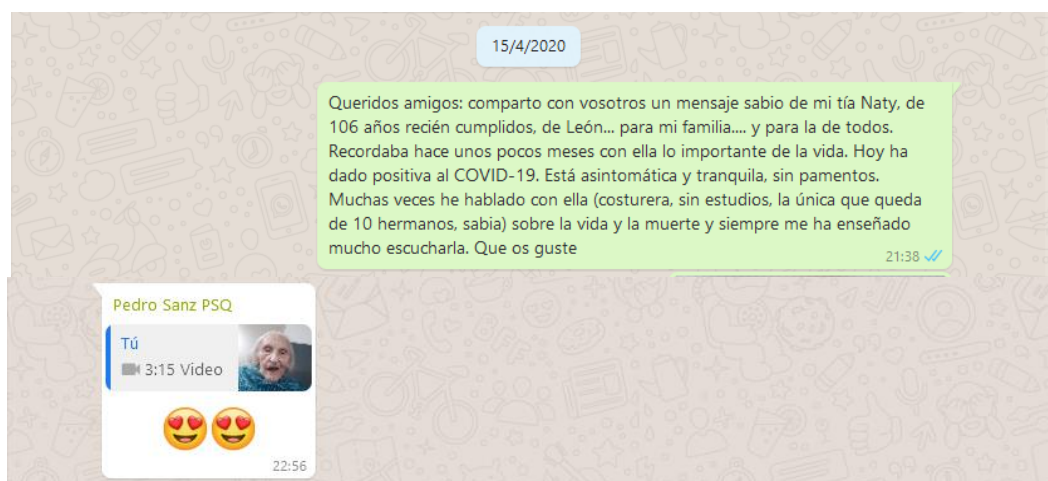
marzo y abril, a sus mayores. Quien quiera escucharla, puede acceder al audio que grabé de sus palabras en la entrada del 18 de abril de mi *Facebook* (<https://www.facebook.com/santiagovega.claraferradal>). Es para escucharla en silencio y sin prisa, sin ruido.

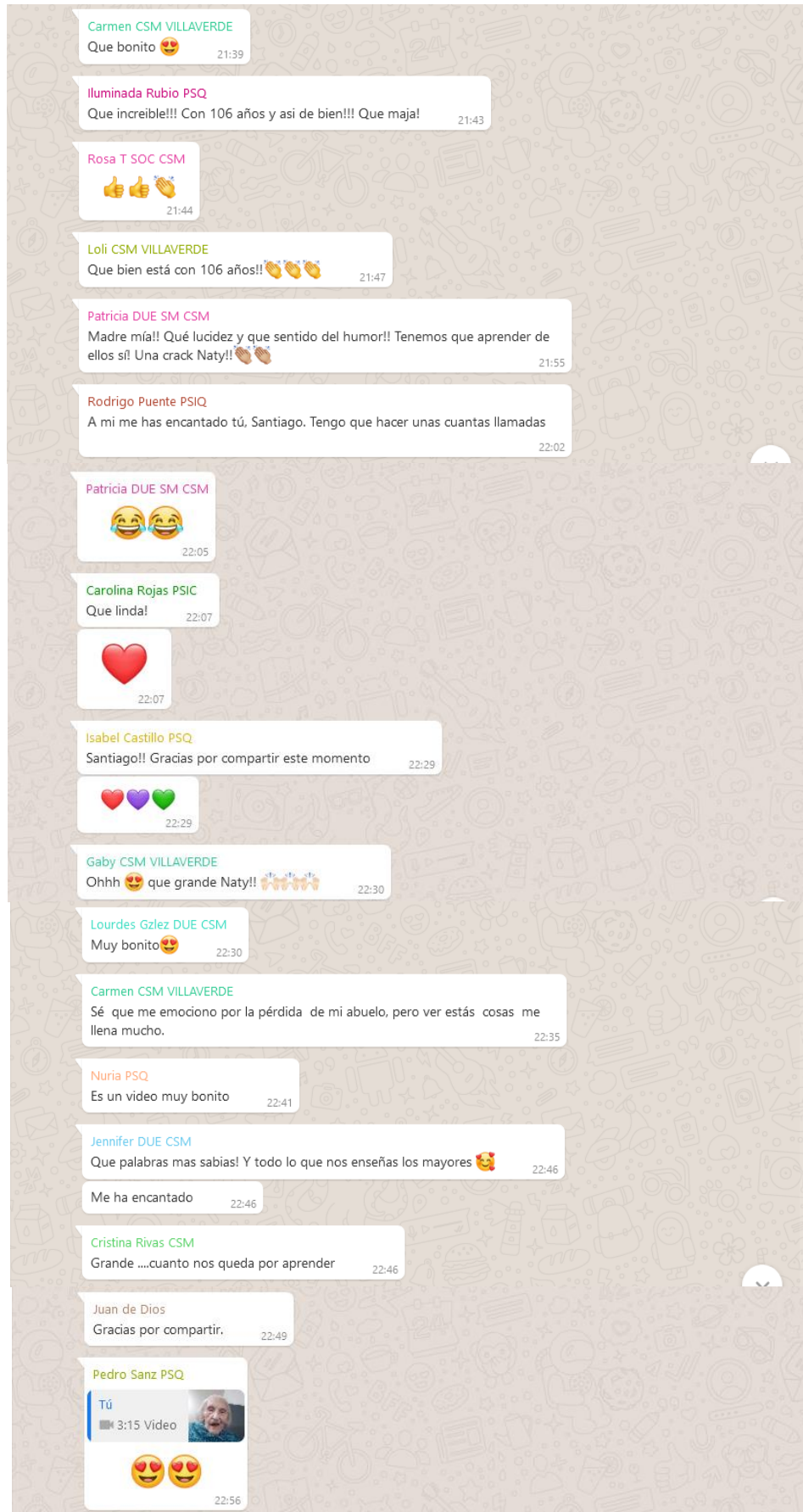
Este vídeo lo he escuchado y pensado muchas veces. "*Que nos queramos la familia*" lo entiendo ahora como también referido a la gran familia humana que conformamos todos. La gran familia en la que todos tenemos un lugar, un valor, algo que aportar: la COVID-19 nos los está recordando, si lo escuchamos. Ninguna persona, grupo, familia o nacionilla se salvará sola, poniéndose sólo ellos barreras, mascarillas o haciendo acopio de respiradores para si. Cuanto más tengamos todos seguridad, más y mejor nos salvamos todos los que vamos en este barco que es el planeta Tierra.

Por eso cuando Naty expresa su temor "*a que la echen a los perros*" no sólo la escucho como psiquiatra: para mi está poniendo también voz a muchos otros (ancianos en soledad, inmigrantes o refugiados, personas sin hogar, parados ya empobrecidos de antes o por la crisis que nos anuncian ahora, enfermos... ) que estos días temen que les olvidemos de nuevo cuando nos permitan salir de nuestro confinamiento (aburrido y pesado pero cómodo y seguro... aunque tarden algún día en reponernos la levadura y el papel higiénico).

Que os alimenten sus palabras. Salud: la primera a ti, Naty. Y cuando toque irse, mi agradecimiento por tus lecciones, como la de tantos de nuestros mayores... y, en especial, de los que estos días se están yendo en silencio.

(Cuando Naty cumplió 105 años, la recordaron en el **Diario de León**: «*Naty, 105 años y millones de puntadas... con hilo*». <https://www.diariodeleon.es/articulo/sociedad/nati-105-anos-millones-puntadas-hilo/201904120400001885061.html>).







Epílogo: a fecha de hoy 14 de junio de 2020, Naty sigue asintomática y ya con sus flamantes anticuerpos contra el coronavirus este recién estrenados. Muchas gracias una vez más al personal de la **Residencia de Mayores de Armunia (León)** y, en especial, a su terapeuta ocupacional, **Ana Isabel Alvarado**, por su energía y facilitarnos las videoconferencias hasta que podamos volver a abrazarla.

Así pues, resultado final: Natividad, 106 – SARS-CoV-2, 1. Victoria a los puntos.



29 de abril de 2020: «*Quien canta y baila su mal espanta*».  
Naty bailando con su terapeuta ocupacional, Ana Isabel Alvarado (con EPI).  
Y un montaje que nos enviaron de la Residencia de Mayores de Armunia (León)

## Relatos en cuarentena: la procesión

Antonio Javier Roldán Calzado <sup>6</sup>

Profesor de Secundaria del colegio Nuestra Señora del Buen Consejo

Lo que oyes. Me han sacado en procesión, hijo. Me bajaron de la cama para entornarme en una silla de ruedas, con el ramo de flores que me mandaste a mis pies. Cuando mi costalero, Pepe, me sacó de la habitación todo eran vítores y aplausos. La cofradía verde Esperanza de los sanitarios me hizo un pasillo. Llevaban los antifaces puestos pero se adivinaban sus ojos emocionados. Algunos grabaron mi salida con el móvil e incluso me decían “¡Guapaaa!”. ¡Qué vergüenza!

Luego hice la estación de penitencia en una ambulancia acompañado por una banda de sirenas a todo volumen para abrirnos paso y atender a más enfermos. A mí, que nunca me ha gustado llamar la atención. Entre tú yo, no era necesario, ya que las calles tenían poco tráfico. Así que imagínate mi regreso al barrio. Los vecinos asomados a las ventanas aplaudiendo. El del tercero sacó un altavoz con el Dúo Dinámico a modo de saeta. Y yo con estos pelos, saludando como si fuera la reina.

Cuando se cerró la entrada del portal se hizo el silencio en la calle. Entré en el piso y tuve la sensación de que era muy oscuro. Pepe me ayudó a incorporarme y me trajo un vaso de agua. Me preguntó si necesitaba algo antes de irse y le dije que no, que tú te acercarías a traerme una compra.

Ahora me gusta verte, hijo, aunque estés a unos metros de distancia, pero ya tengo ganas de bajarme de este altar del quicio de la puerta y poder abrazarte como solo lo hace una madre.

No, no llores, que yo lo he conseguido. Guarda esas lágrimas, que queda mucho por delante y en los hospitales están llenos de gente a la que no aplauden.

Solo acompañan.



<sup>6</sup> Sus originales «Relatos en Cuarentena» están publicados en : <http://www.antoniojroldan.es/Cuatentena.html>

## Quiebre de la continuidad... ¿cómo seguimos?

Carolina A. Rojas Rocha  
Psicóloga Clínica – CSM Villaverde

Reflexión de estos días sobre mi propia experiencia personal, ligada al quiebre que ha significado la cuarentena, la pandemia y el fallecimiento de mi suegra, para mí, para mi familia.

De pronto me vi preguntándome: “¿Por qué no la habré apuntado a religión?” (a mi hija). Es que me he quedado sin explicaciones ni palabras (para explicar tantas cosas que a veces parecen sin sentido ni explicación). También me he pillado paseando al perro pidiendo a Dios por algún familiar. No sé cuándo dejé de creer, ni cuándo empecé, lo cierto es que la religión nos presta narrativas a veces tan mágicas como los cuentos que leemos con mi hija, para poder seguir, encontrar un sentido o un grado de consuelo cuando se rompe la normalidad, la predictibilidad, la continuidad.

Antes era fácil, teníamos muchas pistas para saber lo que venía; las estaciones del año, el calendario de vacunas, las fiestas, los días de la semana “5 en el cole y 2 en casa” (como versa la canción de guardería), el calendario de meriendas “mañana es lunes toca yogurt”. Esa predictibilidad de la que mi hija parece un tanto adicta cuando pide leer todas las noches el mismo cuento donde Paco y su amigo Fonzi acaban siempre el día de la música escuchando a la reina de la noche en la ópera de París, si, todos los días igual.

Esa predictibilidad que habitaba en la normalidad, no en la nueva, en la antigua, la de los días de cole y de los fines de semana donde íbamos a buscar a la abuela, mi suegra, la llevábamos a tomar las cañas con los amigos en Moratalaz y si aún quedaba hambre nos comprábamos un pollo y lo comíamos todos juntos en casa, los cuatro... sábados y domingos, si, todos los sábados y domingos.

Cuando venga la nueva normalidad tocará construir sin ella, sin mi suegra, otras predictibilidades, otra normalidad con otras claves que nos guíen y anclen a esa deseada sensación de seguridad. Y contar historias de la abuela, por fin sana en el cielo, pasándoselo pipa, cuidándonos a todos con los otros dos abuelos (que la esperaban en el cielo), mientras nos tomamos unas cañas a dos metros de distancia, con mi hija, mi marido y los amigos de Moratalaz.



"Mandala Virus". Coloreó: **Olivia** (3 años y 5 meses)

## Los animales, víctimas invisibles de la pandemia

Pilar Comino Almenara

*En memoria de Bombo, mi campeón*

Me llamo Pilar y también he perdido a mi ser más querido durante la pandemia Covid-19.

Ahora, si estuviéramos todos los que compartimos el dolor de una pérdida en una sala, ese dolor que hace que el corazón te arda, alguien diría "*Bienvenida Pilar*" y podría contar mi experiencia. Y también escuchar las de otros y así podernos ayudar.

Mi pérdida la he vivido y sufrido en silencio durante todo este tiempo. Se me fue el ser que más he querido y quiero en toda mi vida, aparte de mi madre que sigue conmigo. Un ser que durante 12 años ha estado a mi lado, dándome todo su amor incondicional, su apoyo, su alegría y ayudándome a superar situaciones muy difíciles en esos 12 años: mi perro Bombo. Incluso cuando él mismo superaba las suyas propias, como cuando se quedó ciego a los 9 años, el seguía animándonos a nosotros como si nada le hubiera ocurrido. Era, y es, un verdadero campeón que me dio mil lecciones de vida.

Seguramente muchos habréis tenido que volver a re-leerlo. Sí, mi perro. Y por eso he estado callándome el dolor, por el temor a ser juzgada, por el temor a las típicas frases "*mira como está por un perro cuando mucha gente está perdiendo a sus familiares o amigos*", "*pues que coja otro perro y ya está*", "*pero cómo puede estar así por un animal cuando hay gente que está perdiendo trabajos y no tiene para comer*", etc...

Ese ser maravilloso estuvo conmigo cuando ningún ser humano estuvo, y aún ahora, que sigue aquí, en mi corazón y mi recuerdo para siempre, me sigue ayudando.

Fue otra víctima injusta de la pandemia, no por estar infectado por el virus, obviamente. Los animales ni contagian, ni se contagian ni son portadores. Pero estaba enfermo y era una época muy complicada en la que los veterinarios no atendían en las condiciones habituales y que el precisaba. Todo era raro, todo eran prisas, había menos personal y el que había no llegaba a todo. Incluso en su caso digamos que hubo una "presunta" negligencia en esos días, y el triste 21 de abril a las 12.30 de la mañana se fue entre mis brazos. Nunca sabré si pudo haber vivido más...

Muchas personas no han podido despedirse de sus seres queridos y tenerlos entre sus brazos como yo. Lo lamento profundamente. Pero estoy convencida de que tuvieron una mano que les calmaba y les daba cariño en sus últimos momentos: sanitarios, profesionales de diversos sectores, etc... Quiero animar a que piensen así, porque así fue, seguro. Tanto que muchos también se quedaron por el camino.

Creo que debemos empezar a comprender que el dolor puede venirnos de diferentes causas y afectar a las personas de maneras muy distintas. Pero sigue siendo el mismo dolor e importante para cada uno. También hay personas que no han perdido vidas sino trabajos y eso ha destrozado hogares. Su dolor no es menor que el nuestro.



Yo, que también antes juzgaba a la ligera, porque, por ejemplo, no entendía cómo una persona podía caer en depresión por su físico. Ahora comprendo que para esa persona podía ser un gran problema que afectara profundamente a su vida causándole un gran dolor, y por tanto debe ser digno de todo mi respeto y consideración e incluso ayuda.

Lo ocurrido durante esta pandemia nos une a todos. Espero que hayamos aprendido la lección de no solo ser "seres" sino ser "seres humanos": más solidarios, más responsables, más empáticos con todos los que nos rodean, más atentos, cuidadosos y respetuosos con las vidas y el sufrimiento de los demás. En definitiva, conseguir lo que a mi forma de ver, son las claves de una sociedad feliz: respeto, tolerancia, solidaridad, responsabilidad, ayuda y empatía. Y si todo eso lo extendemos hacia todas las especies y la naturaleza ¡sería maravilloso!

Recuerdo que dos días después de fallecer Bombo, la gente salía a aplaudir a los sanitarios a las 8 de la tarde como siempre. Pero no contentos con eso, después ponían durante 1 hora sevillanas y música a todo volumen bailando en sus balcones. Lo respeté lo mas que pude, porque cada uno es libre y ellos pensaban como se suele pensar "mientras no me toque a mi...". Pero "la libertad de uno termina donde empieza la del otro" y yo añado "y más si al otro se le hace daño". Llegó un momento en que grité por la ventana: "*¡Basta ya! Una cosa es aplaudir a los sanitarios y otra es montar una verbena! Que la gente está sufriendo y la situación no es para fiestas!*". Alguien me preguntó: "*qué pasa, ¿que has perdido a alguien?*" Y yo no pude decir la verdad, que había perdido a mi querido Bombo, por miedo a ser juzgada y que se rieran diciendo pero ¡si era un perro!

Me sentí realmente mal, porque había traicionado mis principios, pero sobre todo porque le había traicionado a él.

Aún así, yo también lo grité pensando en la madre de mi vecina y amiga que había fallecido por el virus y en cómo esta chica se estaría sintiendo sola en su casa oyendo esa juerga y también pensando en todas las casas donde seguro que había preocupaciones por familiares, amigos, trabajos, etc... Ese "mientras no me toque a mi..." debería acabarse de una vez por todas.

Termino ya, gritando por fin a los cuatro vientos y con la cabeza alta: "SI, ESTOY SUFRIENDO LA PERDIDA DE MI QUERIDO BOMBO DURANTE LA PANDEMIA Y ESTOY DE BAJA LABORAL Y EN TERAPIA POR EL INMENSO DOLOR Y VACIO QUE ME HA DEJADO"

Por último, les aconsejo que sea cual sea la causa de su dolor, busquen ayuda en los terapeutas, nuestros psiquiatras y psicólogos. También en su entorno, hablando con gente que haya vivido cosas parecidas.

Y como buena amante de los animales que soy, y defensora de sus derechos, tengo que decir que ellos son los mejores terapeutas, y lo digo por experiencia. Pueden plantearse una adopción responsable, sabiendo que necesitan cuidados y que si son afortunados les vivirán muchos años y que no son solo para salir de esta dolorosa situación. Pero lo maravilloso es que con ellos, la alegría y el cariño está asegurado, y también la distracción, porque te obligan a salir, a tener horarios, rutinas, y te hacen conocer a mucha gente dueños de otros animales. Y si es la adopción de un gato, aunque no salgan de casa, son una gran compañía.

De esta manera, también salvarían una vida, porque esos seres inocentes están muy necesitados de amor y de un hogar. Salvarles puede ser muy gratificante en estos momentos y lo que recibes a cambio es lealtad y agradecimiento de por vida.

He de decir que muchos de esos animales que hoy se encuentran en protectoras y perreras han llegado ahí porque sus queridos compañeros de vida humanos han fallecido víctimas de la Covid-19. Esto supone para los animales un terrible sufrimiento psicológico. De pasar de estar con sus queridos amitos en su hogar, a llegar a un lugar desconocido donde, por muy bien que se les trate gracias a los voluntarios, están solos y echando de menos a sus compañeros humanos y su vida anterior. Qué gesto más bonito sería ayudarles.

En memoria de todos los que se han ido y en memoria de mi querido Bombo.

En paz descansen.

Animo y fuerza.



Bombo

**La mirada de los niños,  
ciudadanos de hoy  
y del mañana**

## ¿Qué siento al respecto del confinamiento? Entrevista a mi misma

Diana Gozalo Ruiz

6º A CEIP Severo Ochoa (Getafe). 3 de abril de 2020 <sup>7</sup>

- ¡Hola y bienvenidos al programa «La Actualidad»! En el día de hoy, tenemos a una alumna del Centro de Educación Primaria C.E.I.P Doctor Severo Ochoa ¡Diana Gozalo!
  - *Hola, gracias por invitarme.*
- No, gracias a ti por venir. ¿Cómo estás?
  - *Muy contenta por estar aquí.*
- ¿Puedo hacerte unas preguntas?
  - *Sí, claro.*
- Bueno, primero, ¿cómo están tus seres queridos con respecto al confinamiento?
  - *Bien, todos bien, ¿y los tuyos?*
- Bien, gracias por preguntar. Bueno, ¿al principio cómo te sentiste?
  - *La verdad un poco asustada, no solo por mis seres queridos, también por el resto del mundo, hay tantas personas que no tienen casa o que no tienen la oportunidad que tenemos algunos de poder ir al hospital o al médico, pero menos mal que han pensado en las personas sin casa, eso me alivia.*
- Me alegro. ¿Piensa que hay personas que se merecen más reconocimiento que otras?
  - *Pues claro. Yo creo que aparte de los enfermeros y las enfermeras, se merecen más mérito los limpiadores, ellos limpian hospitales, las calles y hay veces que nuestras propias casas, gracias a ellos no hemos cogido alguna otra enfermedad. Los enfermeros y enfermeras pueden también facilitar la no transmisión de cualquier enfermedad, pero antes de que ellos puedan curar, los limpiadores disminuyen la probabilidad de que las personas cojan la enfermedad, y también*

<sup>7</sup> Proyecto «Escribir para expresar», de la profesora Clara Ferradal Mora con sus alumnos de 6ª de Primaria del CEIP Severo Ochoa de Getafe.

*se merecen el resto del reconocimiento las personas que nos quedamos en casa o que se quedan a cuidar a otras personas.*

- Si es verdad lo que dices, tienes toda la razón. ¿Y qué opinas sobre la falta de material y pruebas?
  - *Bueno, respecto a la falta de material sanitario creo que está bastante mal, pero cada vez hay más personas que hacen material para el personal sanitario, eso es genial, y en cuanto a la falta de pruebas, me parece mal que los políticos y las personas con poder se hagan varias pruebas a la semana cuando otras personas que de verdad lo necesitan no tienen pruebas.*
- Claro, ¿tú qué harías al respecto?
  - *Yo lo que haría es hacerle primero las pruebas a personas que trabajan con los enfermos, o con personas mayores en residencias y a los limpiadores, para evitar más contagios.*
- Me parece una buena opción. ¿Y ahora cómo te sientes?
  - *Ahora me siento más asustada aun, las cosas están empeorando mucho.*
- Tienes razón, y con todo esto, recuerden, ¡quédate en casa!
- Hasta otro día Diana.
  - *Adiós.*
- El próximo día vendrá un profesor del mismo centro educativo, que pasen un buen día.



# Nueva situación en el mundo. Un virus se extiende y cambia la vida de las personas

Roberto Gallardo Pérez

6º A CEIP Severo Ochoa (Getafe). 2 de abril de 2020 <sup>8</sup>

## NUEVA SITUACION EN EL MUNDO

### UN VIRUS SE EXTIENDE Y CAMBIA LA VIDA DE LAS PERSONAS



El nuevo coronavirus que produce una enfermedad conocida como Covid-19 mantiene en vilo al mundo entero. Se origino en China (en Wuhan) a finales de diciembre y se ha extendido por todo el mundo.

El virus se propaga de persona a persona, sobre todo a través de la tos y estornudos, con lo que el país ha activado un sistema de alarma y las personas deben quedarse en casa y solo salir en casos de emergencia.

Afecta a toda la población y especialmente a las personas mayores, con enfermedades del corazón, de los pulmones o con bajas defensas.

Aun no existe un tratamiento para curarlo, y los investigadores hacen todo lo posible para encontrar un remedio a la enfermedad.

El Covid-19 ha cambiado la vida de las personas, calles vacías, personas con el rostro tapado por las mascarillas, policías llamando al orden y la disciplina, niños sin colegio, padres sin trabajo y abuelos aislados.

El único aspecto positivo es que ha disminuido la contaminación, vuelvo a escuchar los pájaros trinando desde mi ventana y la solidaridad de la gente que aplauden todas las noches, agradeciendo a todos aquellos que ayudan a combatir el virus.

<sup>8</sup> Proyecto «Escribir para expresar», de la **profesora Clara Ferradal Mora** con sus alumnos de 6ª de Primaria del CEIP Severo Ochoa de Getafe.

## Escribir para expresar

Carla Milera Santiago

6º B CEIP Severo Ochoa (Getafe). 16 de abril de 2020<sup>9</sup>

Querida Clara, ¿qué tal estáis? Espero que bien, me gustaría contarte mi experiencia de toda esta locura.

Los primeros días estaba asustada porque nunca había vivido esta experiencia y para mi es algo nuevo.

Pensaba que no me iba a afectar mucho, pero según iba pasando el tiempo más complicado se me hacía. Lo de salir de casa no me afectaba mucho pero lo de no poder ver a las personas que más quiero se me hacía bastante complicado... por ejemplo a mis abuelos los extraño muchísimo, el no poder abrazarlos me afectaba bastante. A mis amigos también porque no sé si los voy a poder volver a ver y eso me entristece mucho.

Cuando se pase el Covid-19 lo primero que voy a hacer es ir a dar un abrazo a mis abuelos y a mi tío. Después me encantaría ver a mi mejor amiga, Ana, y a todos mis amigos de la clase. Al día siguiente me gustaría irme con mis abuelos a la montaña para pasar tiempo en familia porque echo de menos estar con ellos.

Clara, espero que todo esto acabe cuanto antes para poder vernos ya.

Te mando un saludo,

Carla

---

<sup>9</sup> Proyecto «Escribir para expresar», de la **profesora Clara Ferradal Mora** con sus alumnos de 6ª de Primaria del CEIP Severo Ochoa de Getafe.

## Esto es un sueño

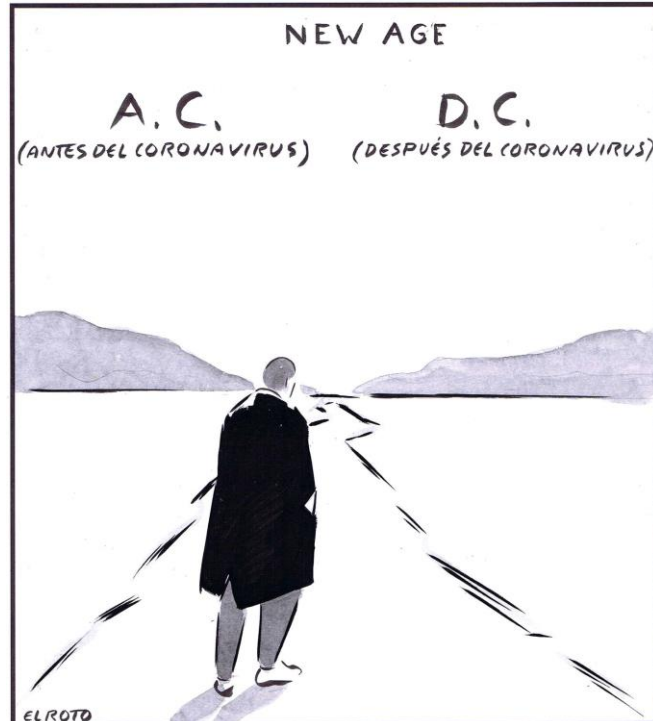
Josué Fernández Pérez

6º A CEIP Severo Ochoa (Getafe). 20 de abril de 2020 <sup>10</sup>

El último día que fui al colegio fue el 17 de marzo. La verdad: me sentía feliz. Iba a estar sin colegio y no sabía lo serio que era el covid-19. Ya ha pasado un mes y pico y esto es muy triste, encerrado tanto tiempo en casa.

Estoy deseando salir a la calle, ir al colegio y que esto pare ya... con todo esto ha muerto mucha gente. Entre ellos, mi abuelo Paco y no me pude despedir de él. Ni pudieron enterrarlo y esto me pone muy triste.

Sé que esto va a pasar pronto y vamos hacer las mismas cosas de antes. Sobre todo, que podamos ser mejores personas. Que esto nos haya servido de lección.



11

<sup>10</sup> Proyecto «Escribir para expresar», de la profesora Clara Ferradal Mora con sus alumnos de 6ª de Primaria del CEIP Severo Ochoa de Getafe.

<sup>11</sup> Viñeta de El Roto. Publicada en *El País* el 4 de mayo de 2020.



## ¡Nosotros podemos!

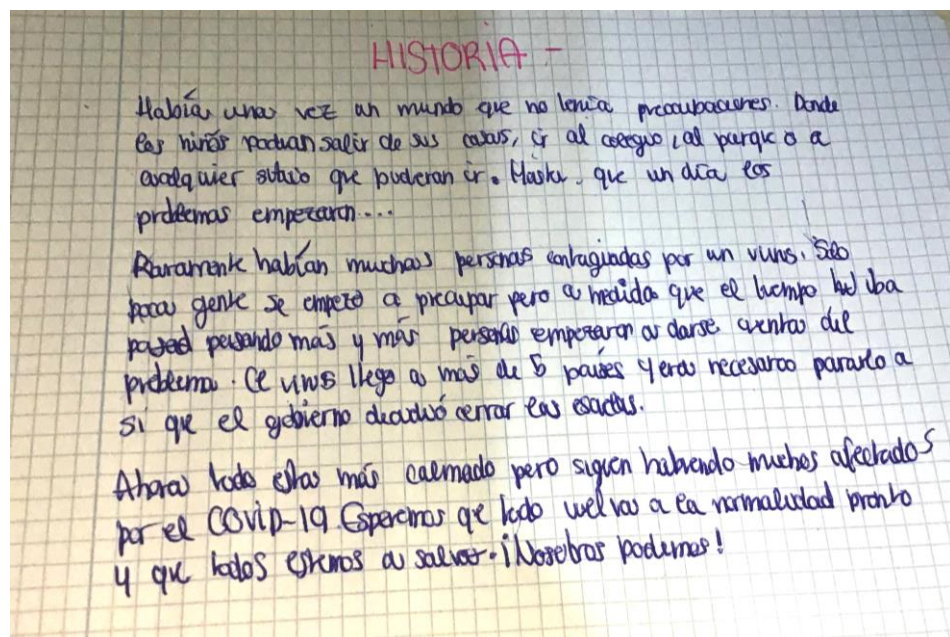
Alicia del Carmen Romero da Silveira

6º B CEIP Severo Ochoa (Getafe). 22 de marzo de 2020 <sup>12</sup>

*Había una vez un mundo que no tenía preocupaciones. Donde los niños podían salir de sus casas, ir al colegio, al parque o a cualquier sitio que pudieran ir. Hasta que un día los problemas empezaron...*

*Raramente, había muchas personas contagiadas por un virus. Sólo poca gente se empezó a preocupar, pero a medida que el tiempo iba pasando más y más personas empezaron a darse cuenta del problema. El virus llegó a más de 5 países y era necesario pararlo, así que el gobierno decidió cerrar las escuelas.*

*Ahora todo está más calmado pero sigue habiendo muchos afectados por el COVID-19. Esperemos que todo vuelva a la normalidad y que todos estemos a salvo. ¡NOSOTROS PODEMOS!*



<sup>12</sup> Proyecto «Escribir para expresar», de la profesora Clara Ferradal Mora con sus alumnos de 6ª de Primaria del CEIP Severo Ochoa de Getafe.

## Me siento como atrapado

Aarón Rodríguez Martín

6º B CEIP Severo Ochoa (Getafe). 31 de marzo de 2020 <sup>13</sup>

Me siento como atrapado, sin poder salir a jugar con mis amigos y sin poder verlos, pero la verdad es que el covid-19 nos está haciendo que nos unamos más, reciclar más y descansar más. Lo que pasa es que no nos cuidamos y nuestro sistema inmune falla y hace que los virus y bacterias puedan entrar más fácilmente, pero gracias al coronavirus nos estamos cuidando más y también por el coronavirus estamos haciendo que la tierra viva unos años más.

Pero también, este virus tiene cosas malas, como hacer toser mucho tiempo, hacer cuarentena sin salir a la calle, hacer que nos duela la cabeza por fiebre y la sensación de falta de aire.

Todos los médicos están haciendo igual que todos los países para crear una vacuna contra el virus y combatiéndolo.

Además, todas las personas que están haciendo cuarentena con nosotros nos están animando desde sus balcones a hacer cosas de calle, pero sin salir de casa.

Aunque muchos pueden curar, todos podemos prevenir el contagio. Siguiendo estas indicaciones impedimos que la covid-19 se contagie:

- Lavándonos las manos con agua y jabón.
- Al toser o estornudar cubrirnos la nariz y la boca con la parte interna del brazo.
- Usar pañuelos desechables y tirarlos tras su uso.
- Evitar tocarnos los ojos, la nariz o la boca porque las manos facilitan su transmisión
- Prohibido viajar si no es necesario.



<sup>13</sup> Proyecto «Escribir para expresar», de la profesora Clara Ferradal Mora con sus alumnos de 6ª de Primaria del CEIP Severo Ochoa de Getafe.

Pero los que más sufren en esta ocasión son las personas mayores porque son las que más probabilidad tienen para contagiarse por estas razones:

- Porque tienen enfermedad del corazón.
- Porque tienen enfermedad del pulmón.
- Porque tienen problemas del sistema inmunitario.

Éste es un problema global y por eso hay que seguir estas indicaciones porque juntos vamos a conseguir que el coronavirus caiga en picado.



<sup>14</sup> “La vida de Shakespeare estuvo marcada por la peste (...) Londres, la ciudad a la que Shakespeare se mudó de la década de 1580, fue arrasada repetidamente por brotes de peste, y las normas dictaban que cuando las muertes llegaran a 30 por semana, las funciones de teatro cesaban (...) El brote de 1603 fue el más grave en Inglaterra desde la Peste Negra del siglo XIV. A Shakespeare, quien para entonces ya era un actor profesional, dramaturgo y accionista de una empresa teatral, como a todos sus colegas, le quedaba poca opción más que salir de gira para recorrer las provincias, tratando de llegar antes que la plaga a lugares donde se pudieran presentar... o escribir. Y no sorprende que en las obras que escribió después de ese terrible brote, las metáforas de la enfermedad abundan (...) En una de estas largas cuarentenas Shakespeare escribió una de sus más potentes y emocionalmente intensas obras: la historia de un general escocés al que unas brujas le dicen que va a ser rey y mata para hacer realidad ese vaticinio. Él es Macbeth, pero quien ha sido recordada por muchos en estos tiempos de coronavirus es su esposa, Lady Macbeth, por aquello de que se lavaba las manos constantemente, aunque ella lo hacía para tratar de limpiar su conciencia por su participación en el asesinato del rey Duncan. De hecho, su inquietante soliloquio se ha convertido en un meme en el que en el famoso póster del Organización Mundial de la Salud aparecen las palabras de Shakespeare para ayudarte a completar la duración adecuada del lavado de manos” (<https://www.bbc.com/mundo/noticias-52008703>).

## Dos cartas y un dibujo para el Doce de Octubre desde Almería

Andrés Ovidiu Capata, Elisabeth Domínguez Ceballos y Francisco Poyatos Bosquet  
CEIP La Molina (Roquetas de Mar, Almería)

Buenas tardes. Te mando estas dos de las cartas con cuentos de dos niños de 2º de Primaria que me mandó mi amiga, la **profesora Lola Vargas García**, que es su tutora (en CEIP La Molina, de Roquetas de Mar, Almería), para que se las entregásemos a los pacientes hospitalizados por COVID-19 en el 12 de Octubre y se entretuviesen, con mensajes de ánimo y esperanza. Fue bonito ver como los niños desde su inocencia aportaban tanto, por simple que parecía. Patricia

### CARTA ESCRITA DE MI CORAZÓN

Querido amigo: me llamo Andrés y tengo 7 años y vivo en Roquetas del Mar (Almería). Con la poca edad que tengo mamá me ha contado sobre el virus que anda entre nosotros y que algunas personas lamentablemente les pone enfermos y necesitan un poco de ánimo.

¿Qué dices? ¿Quieres leer un cuento?

*«Había una vez un muñeco de papel que no tenía cara. Estaba perfectamente recortado y pintado, excepto la cara. Tenía un lápiz en su mano y así podía elegir qué tipo de cara iba a tener. ¡Menuda suerte! Por eso se pasaba el día preguntando a quien se encontraba: «¿cómo es una cara perfecta?»». Los pájaros le han dicho: «una cara que tenga pico». Los árboles: «una cara llena de hojas». Las flores le han dicho que se llene la cara de colores. Pero cuando la cara se dibujó pico, hojas, colores y mil cosas más, resultó que a ninguno le gustó la cara. Ahora el muñeco pasaba los días llorando y un día una nubecilla se acercó a hablar con él. «Hola muñeco. Creo que puedo ayudarte. Como soy nube y no tengo forma, puedo poner la cara que quieres». Al muñeco le encantó la idea y la nube hizo para él todo tipo de caras. Pero ninguna era lo suficientemente perfecta. «¡No importa: has sido una amiga estupenda!», le dijo el muñeco despidiéndose de la nube. Entonces se abrazaron y la nube sonrió de extremo a extremo feliz por haber ayudado. «¡Esa, esa es la cara que quiero! ¡Es una cara perfecta! ¡Ya la he encontrado!». Juntos tomaron el lápiz para dibujar al muñeco de papel una sonrisa enorme.*

*Aquella cara era la única que gustaba a todo el mundo».*

¿Te ha gustado? Espero que sí.

Sé que no nos conocemos y lamento mucho lo que te está pasando. Bueno, ten fe, ya verás que este momento ya pasará. Sé que no estás bien de salud, pero no tienes que temer. ¡Sé fuerte y valiente, vas a estar mejor! ¡Te lo prometo! SONRÍE.

Con cariño, Andrés

Carta escrita de mi corazón  
Querido amigo,  
Me llamo Andrés, tengo 7 años y vivo en Bogotá de Colombia.  
Con la poca edad que tengo, mamá me contó sobre el virus que anda entre nosotros y que algunas personas lo transmiten al estar enfermos y necesitan un caso de curación.  
-¿Qué dices? ¿Quieres leer un cuento?  
Había una vez, un muñeco de papel que no tenía cara. Estaba por hacerle una resaca y pintado, excepto la cara tenía un lápiz en su mano y se podía dibujar que tipo de cara se iba a tener. Pero un día por ese asunto el día preguntando a quien se encontraba:  
-¿Cómo es una cara perfecta? Los papás le han dicho: una cara que tenga picos, los ojos, una cara llena de hojas, los flores le han dicho que se leen la cara de color verde cuando la cara se dibujó picos, hojas verdes y así cosas más, resultó que a ninguno le gustó aquella cara. Ahora el muñeco pasaba los días llorando y un día, una mariposa se acercó a hablar con él:  
¡Hola muñeco! ¿Cómo que cuando pintarte como soy yo y no tengo forma y puede poner la cara que quieras. Al muñeco le encantó la idea y la mariposa hizo para el todo tipo de caras. Pero ninguna era lo suficientemente perfecta. ¡No importa, has sido una muy estupenda! Le dijo el muñeco despidiéndose de la mariposa la cara se abstracción y la mariposa volvió de extremo a al como feliz por haber ayudado.

¡Eso! Eso es la cara que quiero! ¡Es una cara perfecta!  
¡Ya la he encontrado! Juntos tomaron el lápiz para dibujar al muñeco de papel una sonrisa en su cara.  
Aquella cara era la sonrisa que gustaba a todo el mundo.  
¿Te ha gustado?  
¡Espero que sí!  
Sé que no nos conocemos y lamento mucho por lo que te está pasando, bueno, ten fe, ya verás que este momento ya pasará. Sé que no estás bien de salud, pero no tienes que temer.  
¡Sé fuerte y valiente! Vas a estar mejor.  
Te lo prometo! SONRÍE  
Con cariño, Andrés!



Carta-cuento de Andrés



Dibujado por Eli

## HOLA

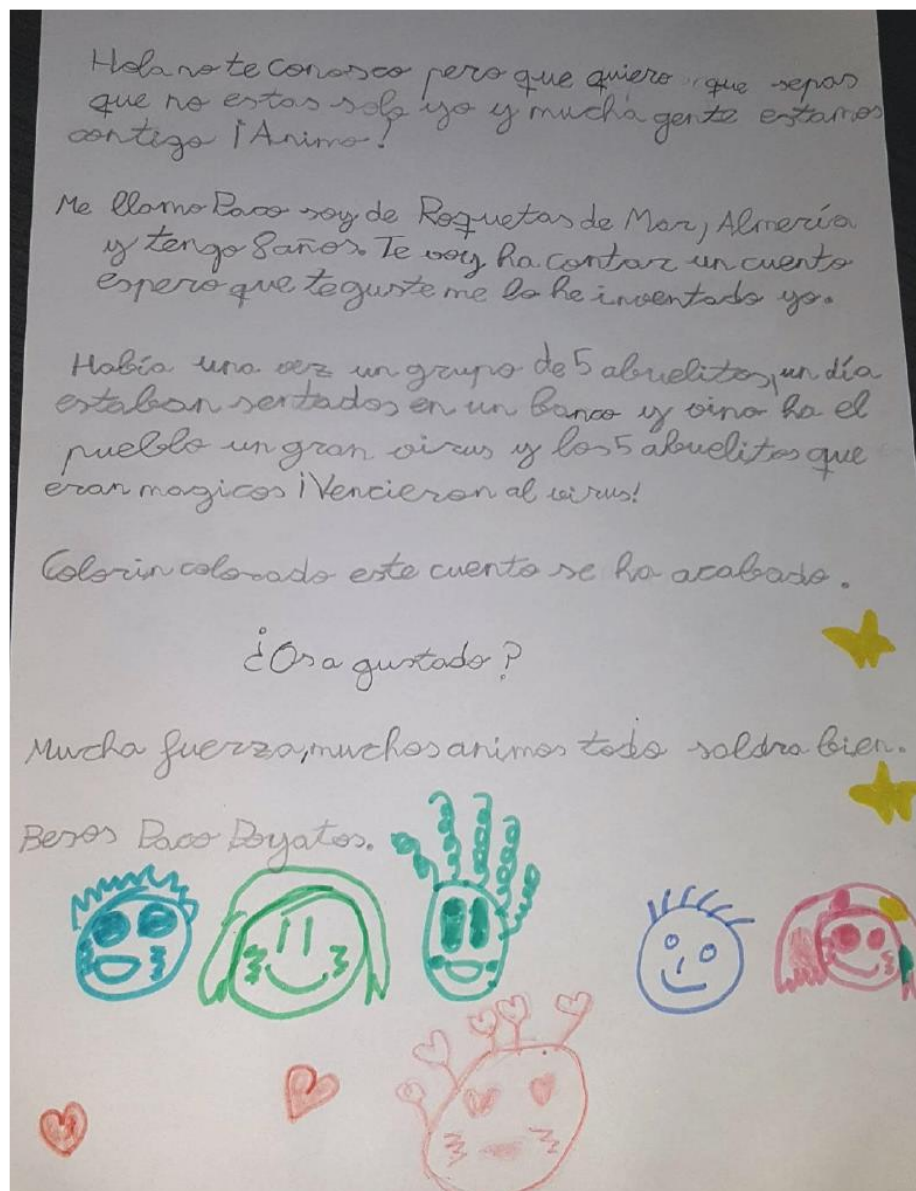
Hola. No te conozco, pero quiero que sepas que no estás solo: yo y mucha gente estamos contigo. ¡Ánimo!

Me llamo Paco. Soy de Roquetas de Mar, Almería, y tengo 8 años. Te voy a contar un cuento. Espero que te guste. Me lo he inventado yo.

«Había una vez un grupo de 5 abuelitos. Un día estaban sentados en un banco y vino al pueblo un gran virus y los 5 abuelitos, que eran mágicos, ¡VENCIERON AL VIRUS! Colorín colorado, este cuento se ha acabado».

¿Os ha gustado?

Mucha fuerza, muchos ánimos. Todo saldrá bien. Besos, Paco Boyatos



Paco Boyatos

# **Los profesionales y la COVID-19**

## ¿Cuidaremos a los profesionales sanitarios como ellos nos están cuidando?

Natalia Sartorius Calamai <sup>15</sup>

Médica psiquiatra – PAIPSE



Los profesionales de nuestras instituciones sanitarias sostienen desde hace décadas uno de los sistemas de salud más eficientes del mundo. Realizan un trabajo de gran responsabilidad que exige un alto nivel de conocimientos científicos para tomar decisiones complejas, cada vez a mayor velocidad a medida que aumenta la presión asistencial. Pero el cuidado del paciente consiste fundamentalmente en una conexión humana con una persona vulnerable, enferma o cercana a la muerte. Lo emocional está muy presente, y en ocasiones inunda a los profesionales y los agota, a pesar de lo cual resisten, y persisten en la tarea. Se puede afirmar que demuestran, en su conjunto, una fortaleza excepcional.

En esta crisis de la Covid-19 los trabajadores de la sanidad se están enfrentando a una urgencia continua, a eventos dramáticos, a cambios en las decisiones tomadas horas antes, a nuevos protocolos, en un clima inseguro e impredecible; todo ello con una alta concentración de enfermos graves y fallecimientos. Por estos motivos se encuentran sometidos a un estrés potencialmente traumático.

Nos consta que, desde su alto nivel de compromiso y responsabilidad, están sufriendo la escasez de medios y lo realizan al límite de su propia salud emocional y física. Afrontan diariamente dilemas éticos que pueden lesionar sus valores y su identidad profesional, como decidir el reparto y la asignación de recursos. A esto se añade la dificultad para acompañar a los enfermos graves aislados, que mueren apartados de sus familias, al tiempo que son reclamados con urgencia para otras tareas apremiantes. Y aun así no abandonan su cometido de salvaguardar la relación con el paciente, al que consuelan y reconfortan.

Aunque todos aplaudamos su resistencia heroica, son, tal y como reivindican, personas, no héroes. Les desgarran dividirse entre el cuidado de sus pacientes y el de su propia salud en riesgo o la de sus familiares, algunos con hijos menores, a los que apenas pueden

<sup>15</sup> Publicado en *El País* 4 de abril de 2020. La Dra. Natalia Sartorius es experta en salud mental de los profesionales de la sanidad. Trabajó durante muchos años en el Servicio de Psiquiatría del H.U. 12 de Octubre como médica psiquiatra (UHB, CSM) y tutora de residentes MIR de Psiquiatría en nuestra Unidad Docente Multiprofesional de Salud Mental. Actualmente trabaja en el PAIPSE.



atender. Otros están angustiados porque tienen un progenitor enfermo, y unos pocos se encuentran ya en pleno duelo por la pérdida de seres queridos.

Estas experiencias dolorosas, sin tiempo para ser elaboradas, les abruma. Nos verbalizan sentimientos de culpa e impotencia por una falta de medios ajena a su control. Afirman con dolor que habrá un antes y un después de esta crisis.

A pesar de todo esto, su confianza en el conocimiento, la experiencia y la buena praxis es el motor que empuja hacia adelante y sostiene los ánimos de los trabajadores que están en primera línea. Los equipos profesionales generan espontáneamente movimientos solidarios para cuidarse entre sí y ayudar a los que se quiebran emocionalmente. En este sentido las unidades de Salud Mental se han puesto a su disposición para facilitarles soporte emocional especializado.

Confiamos en la capacidad del conjunto de nuestros sanitarios para sobreponerse a la adversidad. Pero después de esta crisis, como en las catástrofes, podrán quedar secuelas. Nos preocupa que, una vez pasado lo peor de la epidemia, muchos tengamos la tentación de pasar página lo antes posible y que pase inadvertido el profundo desgaste sufrido por estos profesionales, que rápidamente cumplirán con la exigencia personal y social de trabajar de nuevo a pleno rendimiento. Una huida hacia adelante, ignorando estos efectos, puede conllevar consecuencias irreparables en su relación con la profesión y para el conjunto del sistema en el que desempeñan su labor.

Además del apoyo social incondicional que los sanitarios reciben cada día con los aplausos de las ocho de la tarde, será fundamental, cuando el miedo se desvanezca, que todos los ciudadanos estemos a la altura de lo que les hemos exigido y que lo demostremos con el respeto y la consideración que se merecen; y que todo ello se materialice en un reconocimiento institucional efectivo.

Esta pandemia cruel nos ha cogido a traición y nos ha dejado poco margen para la anticipación. Sin embargo podemos prever que muchos de nuestros profesionales sanitarios sufrirán secuelas emocionales de diferente magnitud. Estamos a tiempo de adelantarnos y adquirir el compromiso de estar disponibles y preparados para curar sus heridas. Se lo debemos.



Actuación de la Banda de Música de la Banda Municipal de Madrid el pasado 17 de abril de 2020, homenajeando a los profesionales del Hospital 12 de Octubre

En: <https://www.youtube.com/watch?v=rS0ysldFaVo>

## **Cuando la UHB dejó de ser UHB**

Roberto Rodríguez Jiménez

Jefe de Sección Unidad de Hospitalización, Hospital de Día y Urgencias H.U. 12 de Octubre

En esta primera oleada de pandemia por el SARS-Cov2, se han producido grandes cambios en nuestro Servicio de Psiquiatría. Los profesionales hemos actuado con responsabilidad, y nuestro Jefe de Servicio, el Dr. Gabriel Rubio, ha sabido llevar el timón con sabiduría y prudencia en este período tan complejo.

Los cambios en la Sección que dirijo, Unidad de Hospitalización, Hospital de Día y Urgencias, han sido especialmente notables. El tremendo estrés vivido en la Urgencia de nuestro hospital, la compleja atención en nuestro Hospital de Día a una población constituida al 100% por pacientes con trastorno mental grave, y los dramáticos cambios vividos en la Unidad de Hospitalización (UHB), hacen que no pueda por menos que felicitar a todos y cada uno de los profesionales de estas 3 unidades: psiquiatras y psicólogo, personal de enfermería, administrativos, residentes, celadores, personal de limpieza y apoyo. Muchos de ellos, no sólo han trabajado de manera ejemplar en sus puestos correspondientes, sino que han tenido la capacidad y la flexibilidad de cambiar su habitual lugar de trabajo y apoyar, cuando fue necesario, tanto la Urgencia, como la Interconsulta.

Para mí, merece especial mención el colectivo profesional de Enfermería de la UHB, así como el resto de profesionales que siguieron trabajando en la UHB cuando dejó de ser UHB. La Dirección-Gerencia del hospital nos pidió las camas de la UHB para enfermos COVID-19. No sólo las camas, sino cualquier espacio que pudiera ser utilizado con este fin, como nuestros propios despachos. Vinieron varios médicos especialistas en COVID-19 a hacerse cargo de los pacientes que rápidamente llenaron nuestra UHB. Los psiquiatras nos ocupamos de tratar a algunos pacientes COVID-19 ingresados en nuestra unidad con patología psiquiátrica, en lógica colaboración con los médicos especialistas en COVID-19, a la par que dimos apoyo a las necesidades de la Urgencia y, especialmente, de la Interconsulta (donde acudieron tanto psiquiatras de la UHB, como del Hospital de Día). Sin embargo, el personal de Enfermería al completo, dirigido por Valentín Lemus, se quedó allí, en la UHB. En esa UHB que ya no era nuestra UHB. Pasaron de un día para otro de atender pacientes con depresión y esquizofrenia, a cuidar pacientes con neumonías muy graves y tromboembolismos por COVID-19. Pasaron de atender a pacientes con trastorno bipolar, a tratar pacientes que pueden transmitir un virus potencialmente mortal para ti y para tu familia. Pasaron de trabajar con pacientes deprimidos o psicóticos a hacerlo con pacientes con grandes dificultades para respirar y, algunos de ellos, muriendo. Muriendo, muchos de ellos, sin previo aviso, y sin el acompañamiento de sus seres queridos. El personal de Enfermería realizó todo este trabajo y esta labor de acompañamiento, de manera profesional y humana. Y eso no puede haber sido nada fácil.

Desde hace años, venimos trabajando para que el modelo de la Psiquiatría de la UHB sea un modelo médico basado en la evidencia científica, y cada vez más lejos de obsoletos planteamientos pseudocientíficos. La enfermería UHB ya había demostrado estar capacitada para tratar pacientes de Medicina Interna, Traumatología, Neurología, y muchos otros servicios, que trasladaron algunos de sus pacientes con graves alteraciones conductuales, a nuestra UHB, ingresados como periféricos. Todo ello supuso un gran avance en la consideración de la Psiquiatría como especialidad médica respetada y científica en nuestro hospital. Prueba de ello, fue la primera sesión clínica de Psiquiatría a nivel hospitalario que tuve el placer de presentar hace unos años. Así, el personal de Enfermería de la UHB estaba ya a un nivel muy alto antes de la pandemia. Pero esta nueva y compleja situación ha servido para dejar constancia, que el nivel profesional de la enfermería UHB está en lo más alto. Y no sólo en el nivel técnico y profesional, sino también en el nivel humano. Me refiero a la Enfermería de la UHB de manera amplia, pues profesionales de Enfermería y Terapia Ocupacional de otros

dispositivos asistenciales también se incorporaron a trabajar en la UHB con un desempeño excepcional. Y no me olvido tampoco del personal de apoyo en la UHB: celadores, limpieza y demás profesionales cuya labor ha sido y es indispensable.

Las situaciones dramáticas que han sucedido en la UHB, quedarán para esas personas que las han vivido. Vivencias profesional y humanamente complejas para las que, en general, no estábamos preparados. Varios profesionales fueron presa del SARS-Cov2 como consecuencia de su trabajo. Varios compañeros, incluso, requirieron ingreso hospitalario y padecieron situaciones clínicas muy graves por COVID-19. Así pues, mis palabras de agradecimiento, respeto y admiración a todo mi equipo de Unidad de Hospitalización, Hospital de Día y Urgencias. Algunas de estas experiencias vividas supondrán un peso emocional durante un tiempo para muchos de estos profesionales. Yo estoy seguro que conforme se tome conciencia del trabajo global realizado y lo vivido se vaya viendo en perspectiva, ese peso negativo irá desapareciendo y se convertirá en orgullo de poder decir “yo trabajé en la UHB cuando dejó de ser UHB”.



Banksy<sup>16</sup>

<sup>16</sup> El todavía anónimo y polifacético artista **Banksy** vuelve a sonar con fuerza por sus pinturas, en este caso por una acción menos polémica y más aplaudida que otras de sus intervenciones. Banksy es noticia por una pintura en homenaje a los sanitarios del NHS (el sistema de salud pública de Reino Unido) que se expone estos días en el Hospital General de Southampton, al sur del país.

La obra ha sido publicada por el propio artista en su cuenta de Instagram bajo el título de ‘**Game Changer**’ o ‘**Cambio de Juego**’. Título, que como el mismo dibujo hace explícito, hace referencia a un cambio en el paradigma del juguete clásico siempre relacionado con héroes masculinos. En esta ocasión Batman y Spiderman, que se encuentran tirados en la basura del niño protagonista, se ven reemplazados por una mujer del sistema de salud que, según Banksy y gran parte de la opinión pública, se trata de la verdadera heroína del sector sanitario que afronta el reto de vencer al Covid-19 desde la primera línea de batalla. (Epik, 10 de mayo de 2020: [https://as.com/epik/2020/05/10/portada/1589126894\\_330421.html](https://as.com/epik/2020/05/10/portada/1589126894_330421.html)).

## Gracias

Juan de Dios Molina Martín

Médico psiquiatra. Jefe del Centro de Salud Mental de Villaverde. 3 de julio de 2020

Fue una mañana del mes de marzo, desde la ventana de mi despacho en el tercer piso del edificio del centro de salud, cuando oí a un hombre gritar socorro. Estaba frente a su coche en el aparcamiento vacío. Pude distinguir que había una persona mayor en el asiento del copiloto y que no se movía. El hombre pedía ayuda y gritaba, *"¡que se me muere, que se me muere!"*, mientras estaba paralizado sin saber cómo actuar. Vi como una enfermera llegó corriendo al coche, se hizo cargo de la situación y con ayuda de una compañera que llegaba por la calle unos metros detrás trasladaron a la persona mayor al centro. Recuerdo que dudé si estaban bien equipadas. En la calle no había nadie más, el parking estaba inusualmente vacío y silencioso, al igual que nuestro Centro de Salud Mental de Villaverde, con casi todos los compañeros teletrabajando desde sus domicilios. Abrí la puerta y al salir al pasillo me encontré con la mirada de Pedro. Recuerdo que pudimos compartir unas frases y nuestro sentimiento ante el drama que acabábamos de presenciar cada uno desde la ventana de nuestro despacho (gracias Pedro, nuestro experto en mentalización). En el momento actual, los profesionales del equipo de Salud Mental estamos escuchado el relato de esa escena, como conjunto de escenas similares, de manera repetida desde el punto de vista de cada uno de los actores: enfermos enfrentados a su propia mortalidad, familiares culpabilizados o con rabia, profesionales frustrados, y testigos disociados de alguna manera.

Durante los últimos cuatro meses, el cambio y la incertidumbre por la irrupción de la COVID-19 en nuestro servicio asistencial y en nuestras vidas ha tenido un impacto emocional importante. Sin embargo, el cuidado de nosotros mismos y la reflexión común sobre la tarea del equipo de Salud Mental nos han permitido tanto priorizar el tratamiento del enfermo mental grave como mantener la atención urgente en el Centro de Salud Mental, evitando traslados al Hospital. Se ha realizado una adaptación continua a un entorno cambiante gracias a la generosidad y creatividad de los miembros del equipo. Y por eso me gustaría aprovechar estas cuartillas para rescatar y agradecer una pequeña parte de situaciones que empiezo a no ser capaz de ordenar cronológicamente y que forman parte de una narrativa, que creo que es importante que quede fijada y no se desvirtúe con el paso del tiempo. Gracias Santiago por la iniciativa de este *Cuaderno* formado por este conjunto de historias.

Gracias a nuestras enfermeras especialistas, enfermeras con mayúsculas. Entre otras muchas cosas gracias Jennifer, Patricia y Cristina por haber sido capaces de cambiar de función y de ubicación y atender en el hospital a los pacientes de la COVID-19 durante las semanas más complicadas de esta pandemia. Gracias Lourdes por asumir la sobrecarga de quedarte sola a cargo de todas las tareas de enfermería en el centro. Gracias Julia por estar ahí, cuando no podías ni debías estar. Gracias Marta por ayudarnos desde Infante Juvenil.

Gracias a nuestras trabajadoras sociales Rosa y Eva por haber mantenido la coordinación de los pacientes en continuidad de cuidados en un momento en el que los recursos de rehabilitación psicosocial hacían un trabajo telefónico esencial (gracias a ellos también). Gracias por recordarnos la situación de algunas mujeres confinadas con hombres con quienes no querían estar.

Gracias a los compañeros de Atención Primaria del Centro de Salud Los Ángeles con los que compartimos edificio por estar en primera línea y, sobre todo, por su disposición y colaboración, ofreciendo sus pocos medios en las semanas más complicadas o incorporándonos en el diseño compartido del triaje de entrada al centro.

Gracias a la calidad de los servicios de limpieza en el que estamos incluidos, combatiendo el miedo a ser contagiados y a poder contagiar a nuestras familias. Gracias María, también, por cuidar de nosotros de una manera exquisita y sin necesidad de pedírtelo.

Gracias a nuestros administrativos por su papel esencial para resolver los incidentes diarios que surgían de los cambios en nuestra manera de trabajar. Gracias Vicen, Carmen, Gabi y Loli, y ahora Marisa, por el seguimiento de la gestión con las personas del departamento de informática para conseguir que todos los ordenadores personales de los facultativos estuvieran habilitados para el trabajo desde casa. Por habernos tomado el tiempo de explicar cada adaptación a cada incidencia, individualmente a cada profesional o por llamar nuestra atención cada vez que algo se desviaba. Gracias por las horas delante del ordenador. Gracias por nuestro whatsapp y por los videos colgados en ese sitio seguro que nos ha ayudado a ventilar, regular y que podremos visitar algún día con más perspectiva, por ejemplo cuando nos reunamos para tomar la paella planeada.



Gracias a nuestros psiquiatras, Iluminada, Marina, Mercedes, Isabel, Santiago, Rodrigo, Pedro (primero) y Pedro (segundo), Nuria y a nuestra MIR Karla, por confeccionaros vuestra tabla Excel con los datos de identificación y necesidades de cada uno de vuestros pacientes más graves y en riesgo de descompensación. Por teletrabajar desde vuestros domicilios e intensificar el seguimiento a través de la entrevista telefónica, cuando no estabais en el turno del retén para atender la demanda presencial urgente del centro. Por vuestras valiosas aportaciones: desde las reflexiones sobre cómo adecuar la *lex artis* en el manejo de los fármacos antipsicóticos a la nueva situación, pasando por vuestra disposición para poner inyectables a domicilio si hiciera falta, o pasar horas llamando por teléfono y cribando al remanente de paciente nuevos y de seguimiento que esperaban haber sido atendidos hacía semanas por un psiquiatra o por un psicólogo... y finalizando este breve recorrido con las cápsulas de café, entre otras muchas cosas, que cada mañana nos facilitaban un tiempo mínimo para pensar juntos y para preguntarnos cómo estábamos (a dos metros de distancia).

Gracias a nuestras psicólogas Cristina, Carolina, Paula y María a nuestro psicólogo Jesús y a las PIR Helena e Irene por estar tan presentes y aportar tanto en cada una de las reuniones de equipo (a través de esas video conferencias nuevas para todos), aunque algunos de vosotros estuvierais en situaciones personales complicadas. Gracias por vuestro trabajo en la realización de la documentación de la guía del duelo, de los efectos psicológicos de la pandemia, de la realización de una entrevista telefónica o de la guía de recursos de Villaverde. Por adaptaros al trabajo telefónico e innovar adaptando en estas últimas semanas la actividad grupal a las nuevas tecnologías. Gracias por ayudarnos a retomar las sesiones clínicas por video conferencia convirtiéndolas en una herramienta de información y de autocuidado para todos, y gracias por habernos ayudado a extenderlas a los centros de salud de Villaverde con ese mismo espíritu.

Gracias Gabriel, por estar presente y disponible cualquier día y a cualquier hora como jefe de servicio para analizar conjuntamente las necesidades de provisión de recursos y para evaluar cada cambio que afectara al funcionamiento interno del dispositivo de salud mental de Villaverde. Gracias a todos los compañeros de la Comisión Permanente, por su inestimable ayuda en el seguimiento del desarrollo de los múltiples cambios vividos y de los compromisos acordados. Gracias Javier, Jesús, José Carlos, Luis, M<sup>a</sup> Jesús, Roberto, Valentín y Yolanda.

A pesar de que se ha realizado un enorme esfuerzo, en estos días, en que se vislumbra un aumento del riesgo de rebrotes, no dejo de pensar en el posible daño moral que puedan sufrir las personas que integran equipos sanitarios como el nuestro en los próximos meses. Preparar y apoyar al personal, sensibilizando, informando, organizando y anticipando escenarios futuros en el trabajo reduce el riesgo de daño psíquico en los profesionales y de disfunciones en el sistema sanitario. En este sentido, hemos aprendido que la creación de espacios seguros donde se puedan discutir con los pares los desafíos emocionales y sociales del cuidado de los pacientes (incluyendo ahora entre ellos a algunos compañeros sanitarios afectados), o de la organización diaria del trabajo ante instrucciones contradictorias o situaciones imposibles con falta de recursos, no sólo disminuye el riesgo de que el sufrimiento moral se transforme en daño psíquico sino que permite un crecimiento y una mayor cohesión grupal. Gracias a todos por haber contribuido a pensar, colaborando de una manera amable y discreta en esta situación en la que el buen trabajo realizado por todos habla por sí solo.



Concentración en el Centro de Salud "Los Ángeles" (Villaverde) por la sanidad pública

## Carta a la Enfermería de Psiquiatría COVID-19, primavera de 2020

Valentín Lemus Pachón

Coordinador de Enfermería de Salud Mental. Unidad de Hospitalización Breve  
H.U. 12 de Octubre. Mediados de junio de 2020



Queridas Enfermeras:

El domingo 1 de marzo, de guardia, llegó a nuestro hospital el primer paciente confirmado por el nuevo virus. Hasta entonces yo no había percibido la dimensión de la crisis que viviríamos durante más de dos meses, no siquiera me había postulado al respecto.

Las dos primeras semanas de marzo transcurrieron muy lentas pero con una transformación muy rápida del hospital: nuevos espacios de tratamiento, saturación de las urgencias, el esfuerzo del equipo directivo para evitar el colapso y llegada de nuevos profesionales al hospital para la apertura de nuevas unidades. Mientras, el Servicio de Psiquiatría se adaptaba a su inevitable transformación: disminuíamos camas para la atención de nuestros pacientes evitando la saturación de la unidad, contagios, regular salidas, control de temperatura de familiares... Y llegaron las primeras bajas laborales de nuestro equipo habitual.

El día 19 de marzo, jueves a media tarde, las Direcciones Médica y de Enfermería nos ordenan la conversión en planta COVID de la UHB. Era lo que esperábamos. Durante dos días de vértigo y con un trabajo intenso de los Servicios de Ingeniería, Técnicos de Mantenimiento y Electromedicina, Unidad de Seguridad y Orden Interno y Servicio de Admisión y con el Servicio de Psiquiatría totalmente movilizado "construimos" una unidad adaptada a las necesidades a la vez que nos despojábamos de nuestras líneas de conocimientos. Aumentamos la capacidad a 28 pacientes, espacios nuevos para equipos y almacenes, reconversión consultas médicas en habitaciones, sala multiusos para el trabajo clínico y demás estancias para el trabajo adecuado de las enfermeras de primera línea asistencial.

A la vez de la reconversión estructural hubo que dotar a la nueva unidad llamada COVID - Psiquiatría de una plantilla adecuada con Técnicos de Cuidados, Enfermeras y Terapeutas Ocupacionales (a partir de ahora enfermería - enfermeras) y que la Dirección de Enfermería gestionó eficazmente.

En menos de 48 horas, el sábado 21 de mayo por la tarde, comenzaron a ingresar pacientes. La unidad de hospitalización COVID - Psiquiatría se implementa con casi la totalidad de las enfermeras de Psiquiatría de las diferentes unidades, dejando solo mínimos de presencias para la atención de los trastornos mentales graves y nuevos contratos en el caso de TCAE. Comenzamos a crear un grupo cohesivo de reflexión conjunta y prepararnos para el cuidado de los pacientes.

Desde entonces no tengo recuerdos de fechas, no había tiempos, solo tengo sensaciones, memoria de vuestras miradas: este es el motivo de la carta. Mis objetivos eran sencillos: cuidar al equipo de enfermería y médico y provocar un clima de cohesión de los diferentes equipos, turnos o disciplinas, no había nada emergente o quizás porque todo lo fuese.

Junto a los compañeros del Servicio que no estaban en un primer nivel de atención intentábamos conseguir el material que necesitabais para vuestra protección. Cada día, cada turno escuchaba a los administrativos, trabajadores sociales, psicólogos, psiquiatras, terapeutas ocupacionales y enfermeras de todo el servicio "qué necesitáis, qué hago, dónde voy". Mientras, el equipo de enfermeras y médicos os vinculáis (diferentes profesionales y de diferentes servicios), para cuidar y aliviar el sufrimiento de vuestros pacientes. La sensación más tranquilizadora de esos primeros momentos es veros trabajar como un grupo que cuidaba de sí mismo. Los interrogantes desaparecen.

Otra visión, permanente durante la crisis, aunque a mí me durará siempre, ha sido observar la readaptación profesional para cuidar a enfermos COVID, algunos muy graves (intermedios) que requieren de habilidades y técnicas no tan habituales en nuestra práctica diaria. Observo como entrenáis y estudiáis nuevos procedimientos, cuidáis a los pacientes de forma integral con un nivel de competencia extraordinario y de forma independiente a cuestiones estamentales.



Equipo de Enfermería de Salud Mental en la planta COVID-Psiquiatría (antes y después: planta UHB)



Los momentos difíciles en estas semanas se suceden. Diariamente veo componentes emocionales que os llevan a no dormir, a buscar al grupo, a cuidar a los pacientes de vuestros turnos de ayer, a los ojos humedecidos, a decirme que no queréis descansar dos días seguidos (¡cuánto me costó gestionar vuestros descansos!).

El mes transcurrido hasta la conversión de la planta en Psiquiatría mixta de 24 camas fue extenuante. Os veía cansadas físicamente pero sin contraste con vuestra tolerancia por no saber el viernes las jornadas del lunes, cuidadoras con vuestras palabras emocionantes cuando os leo por whatsapp... pero, sobre todo, ver vuestros ojos, disfrazadas o no, con la cara tapada: eran vuestros ojos los que hablaban, los que expresaban verazmente lo que la cara no transmitía, y aun hoy, vuestros ojos me evocan vuestros nombres. Recuerdo miradas que excedían a la palabra al afrontar el fallecimiento de algunos pacientes.

Estamos a mediados de junio, casi en normalidad, y os sigo mirando a los ojos. A las que no estáis ya con nosotros y escribís, os sigo viendo y en mi memoria: sólo salen vuestros ojos de gran expresión. Las fotos y vídeos me hacen admiraros, como el vídeo del alta de alguno de vuestros pacientes más complejos después de semanas de intensos cuidados.

Ojos compañeras que no pedían nada, que aportaban serenidad y ganas de trabajar, aun sin parar en toda una jornada, dominabais la crisis, controlabais todas las situaciones creando un contexto facilitador esencial para afrontarla. Ellos, me enseñaban a diario la calidad de vuestro trabajo dentro de las habitaciones, cuidados de excelencia, palabras de alivio, la emoción de los pacientes al comunicarse con sus familiares y proporcionar una despedida digna a muchos de ellos.

¡A todo el grupo de treinta y ocho profesionales os doy las gracias!

Valentín



17

<sup>17</sup> Viñeta de **Miki y Duarte**, publicada originalmente en los periódicos del grupo Joly el 25 mayo 2020.

## Una enfermera de Salud Mental de nuevo en la UCI

Cristina Rivera Clemente

Enfermera de Salud Mental – CSM Villaverde

Antes de conseguir por fin mi traslado a Salud Mental llevaba quince años trabajando como enfermera en una Unidad de Críticos, intentando desempeñar unos cuidados de enfermería cálidos entre toda la tecnología y procedimientos que caracterizan a este servicio, enfrentándome diariamente a una alta demanda emocional pero que siempre he llevado bien ya que la gran mayoría de los pacientes ingresados en UCI salen adelante, lo cual reconforta muchísimo porque todo el esfuerzo suele tener una buena recompensa: salvar la vida a una persona.

Sin embargo, durante esta pandemia, esos sentimientos positivos se han visto mermados e incluso sustituidos por otros como la tristeza, el dolor, la impotencia y la frustración, por trabajar dando el 200% y obtener escasos resultados favorables. Pero si tengo que destacar un sentimiento, ese ha sido el miedo. Miedo a contagiar a mi familia, de la cual no me he podido aislar por situaciones personales particulares.

Y aunque los peores días de pandemia han pasado, sigo sintiendo que el riesgo de contagio siempre está al acecho. No quiero que nadie de mis seres queridos tenga que pasar por el horror que han visto mis ojos recientemente en la UCI.

Quizá esto haya dejado una huella en mí, pero sé que pasará y que algún día volveremos a la normalidad y confío que entre todos hayamos aprendido algo de esta crisis, desde luego, personalmente creo que me ha hecho afianzar más los valores que previamente tenía de amor a la familia, compromiso con mi trabajo y respeto a los demás.



La cuenta en Instagram [@noi\\_soccorritori\\_italiani](#), publicó una imagen de una anciana besando el protector facial de un enfermero de un centro asistencial de Manduria, al sur de Italia, en una clara señal de agradecimiento por su labor. Una de las imágenes más reproducidas de la pandemia COVID-19

## Despertar

Ignacio Mearin Manrique  
Médico psiquiatra – CSM Usera

De niño, una pesadilla recurrente me visitaba con frecuencia. Entraba en el portal del edificio donde vivía, llegaba hasta el ascensor y lo llamaba. Abría la puerta, me montaba en él, solo, y pulsaba el botón del piso de la casa de mis padres. Confiado, notaba cómo se ponía en movimiento. Pero cuando llegaba al nivel solicitado, el artefacto no se detenía y seguía subiendo y subiendo sin parar. Cuando, más allá del piso cien o doscientos, comprendía que aquello no iba a detenerse nunca, me despertaba empapado en sudor y sobresaltado. Con el tiempo, y a base de reiteraciones, fui siendo capaz, dentro del sueño, de ser consciente de que solo era un sueño, y llegué a descubrir un método para despertarme voluntariamente. Elevaba con fuerza las cejas, como forzando abrir mis ojos cerrados, y lograba así, aunque no siempre funcionaba, despertar antes del pánico final.

Durante estos ya dos meses, la realidad se me ha onirizado. Por las mañanas apenas encuentro coches en la M-30 y me espera, extrañamente libre, el mismo hueco donde aparqué el día anterior. Recorro en solitario las calles Olvido y Visitación, cuyos nombres redescubro con sorpresa. Los compañeros de Primaria me detienen a las puertas del Centro, cubiertos con los trajes de protección y las gafas, y me dejan pasar cuando identifican la parte de mi cara que la mascarilla no esconde. Escucho mis pasos resonar por el pasillo y el sonido de la llave abriendo la cerradura de mi despacho. Charlo un rato con los compañeros que también tienen turno presencial, de pie, con alegría en los ojos y distancia en los cuerpos, especie de coreografía nerviosa que varía según cuántos seamos. Qué tal estáis, y tu suegro, ánimo, poco a poco. Y las bromas y los memes. Rodeados de silencio, nos cuidamos midiendo las palabras del miedo, para no contagiar. Pulverizamos el ya queda menos sobre nosotros y los muebles, como lejía rebajada.

Ya en mi despacho, me enfrento a listados impresos, notitas a mano y largas cadenas de emails. Por un momento me puede un desfonde de oficina, pero miro la repisa con los recuerdos que me regalaron los pacientes y me aportan la energía suficiente para descolgar el teléfono. Elijo los números que empiezan por 91, más probables ahora, y eso me traslada a mi adolescencia de amigos memorizados. Noto en las voces de los pacientes conocidos una alegría de lo cotidiano, de lo recuperado. Y las conversaciones se igualan, y me preguntan por mí y por mi familia, y el cuídate es bidireccional y sentido. Y me sorprenden las entrevistas con los casos nuevos, que me permiten entrar en sus casas y en sus vidas con una confianza inesperada, abierta, como si necesitaran sacudirse el miedo, al menos durante un rato. La mayoría de los pacientes con psicosis crónicas me demuestran, una vez más, un temple y una capacidad de adaptación admirables, que me recuerdan a los sabios estoicos. Y el seguimiento telefónico diario de los que han padecido alguna crisis durante este tiempo, me hace replantearme mi quehacer en el futuro.

Al cabo de unas cuantas entrevistas necesito parar y me levanto a estirar un poco la espalda. Me doy cuenta de que llevo varias horas con mi butaca girada hacia el ordenador y el teléfono, sin encarar la solitaria silla que me contempla vacía, a dos metros de distancia tras la mesa. Por la ventana abierta un jolgorio de pájaros me alerta de la ausencia en la calle de coches y escolares. Me asomo a ese silencio. El sol se refleja en las ventanas del edificio de enfrente. Y tras una de ellas, el mismo gato tras el mismo cristal observa las palomas posadas en los alfeizares. No sé si se relame, sí que de algún modo sabe algo que yo no sé.

Me siento de nuevo y termino las llamadas previstas. Repaso por encima el listado del día siguiente. Miro el reloj y me conecto a la sesión del equipo, por el Zoom. Nuestras caras van ocupando el ordenador en cuatro filas. Parecemos futbolistas de un viejo álbum

de cromos. Saludos, sonrisas, emoticonos. Hasta hace nada, este era el mundo de mis hijas, que yo miraba con descreída curiosidad. Me preguntan por mi experiencia en la Interconsulta, donde he ido algunas mañanas. Me visualizo disfrazado de astronauta, entrando en una habitación donde un señor, que ha rozado la muerte, lucha ahora por emerger de un intenso y agudo cuadro confusional. No sé bien qué contestar. Triste, triste e interesante, se me ocurre, torpemente.

Se termina la reunión y la jornada. Me lavo las manos, me ajusto la mascarilla, me enfundo unos guantes violetas y me despido de los compañeros. Ya con la puerta entreabierta, me giro y miro el despacho, vacío y solitario. Sin pensarlo, como en un juego, cierro los ojos y elevo con fuerza mis cejas, notando la tirantez y los pliegues de la frente. Me siento algo ridículo, pero estoy solo y nadie me ve. Lo repito tres, cuatro veces. ¿Cuántas eran necesarias? Una punzada de decepción me roza al abrir los ojos y comprobar que todo sigue igual, que el despacho sigue allí, como el dinosaurio del cuento. Cierro la puerta y me alejo. Mis pisadas resuenan en el vacío del pasillo, e intento acompasar a ellos el pensamiento que me repito, como un mantra. Ya queda menos, ya queda menos.



## Mi pequeña crisis personal

Irene Rodrigo Holgado

Psicóloga Clínica – PIR 4º año AGCPSM H.U. 12 de Octubre

Recibo las primeras noticias del virus a través de las redes, empiezo a leer diariamente los periódicos para mantenerme actualizada. Cierran los colegios. Me hacen volverme de mi rotación externa al hospital... Ahora pensando en retrospectiva, en realidad los datos estaban bastante claros desde el principio, pero algo me impedía concebir que tendría lugar un cambio tan radical en el modo de vida que conocíamos.

Llega el día en que decretan el estado de alarma. La verdad es que tampoco recuerdo concienciarme demasiado entonces. Aunque, mientras escuchaba el comunicado en la televisión, cogí las llaves y la cartera, y salí corriendo a comprarme una bici antes de que cerrasen indefinidamente las tiendas. Fue más un *acting* que una decisión pensada, y no sabía entonces cuán valioso sería es impulso a posteriori. Cuantas veces el camino de vuelta del hospital, pedaleando a través de Madrid Río, mientras lloraba todo el dolor que me había tocado sostener en las narrativas de profesionales y familiares, me ayudaría a limpiar y recargar las pilas para continuar al día siguiente.

Pero, sin duda, lo peor para mí fueron las primeras semanas de incertidumbre y caos. Las dificultades en la organización en crisis me obligaron a permanecer dos semanas en casa, mientras escuchaba a mis compañeros de otras especialidades afrontar en primera línea la catástrofe.

Me di cuenta entonces de mis dificultades para PARARME a pensar, y manejarme con la angustia fuera de la hiperactividad. La frustración de no poder HACER, facilitaba que me arrollasen las ideas y las ganas de manera poco reflexiva... y solo lograba contenerme el apego seguro de mi equipazo de PIRes.

Yo, que vivo tan bien adaptada al exceso de trabajo, a la presión, y la multitarea... de repente me vi sin poder conciliar el sueño por las noches, y con otro montón de síntomas que describo habitualmente en las exploraciones psicopatológicas de mis pacientes, pero que no reconocía en mí. Y no me gustaba sentirlos como propios.

Y lo que es casi peor, cuando intento dedicarme a manejar toda esa angustia personal, me doy cuenta de que no sé qué hacer con mi tiempo de manera "no productiva". Acostumbrada a "invertirlo" siempre en mil cosas: las relaciones sociales, el deporte, viajes o trabajo... de repente todo esto me es vetado, y reconozco la triste realidad de que no he aprendido a estar conmigo misma, sin más.

Decido empezar a hacer yoga (sí, poco original en tiempos de pandemia). Además de no disfrutarlo absolutamente nada, se me daba bastante mal.

Sin embargo, podía reconocer que esta práctica reúne muchos de los elementos en los que identifiqué claras dificultades: la paciencia, la permanencia en el esfuerzo pasivo, el contacto conmigo misma, la pausa...

La verdad es que, durante varios días, practicarlo fue una más de mis frustraciones diarias. Pero poco a poco percibía mejoría, aunque solo fuese en que me iba resultando menos desagradable aguantar quieta mientras sentía la molesta presión en cada músculo. Incluso llegué a recoger cierta satisfacción de la vivencia de evolución personal en ello.

Por otro lado, el no tener sistemáticamente mil planes cada fin de semana, me permitía mayor disponibilidad para las personas más importantes para mí. Entre ellas, mi abuela de Salamanca, con la que mantenía contacto muy esporádico. Supongo que el hecho de que fuese población de riesgo activó algún miedo poco consciente en mí, pero de repente me apetecía llamarla todos los días. Y resulta, que una vez superados los convencionalismos típicos que solíamos abordar en nuestra llamada mensual de costumbre, empezamos a hablar de nosotras... Esto ha hecho que empiece a conocerla, no solo como abuela, sino

también como persona. ¡Y resulta que es una mujer increíble!! Luchadora, optimista, sabia y divertida.

Ahora, sesenta y nueve días más tarde estoy felizmente habituada a la situación. Diría que incluso puedo percibir en mí un atisbo de pena cuando se habla de empezar volver a la normalidad.

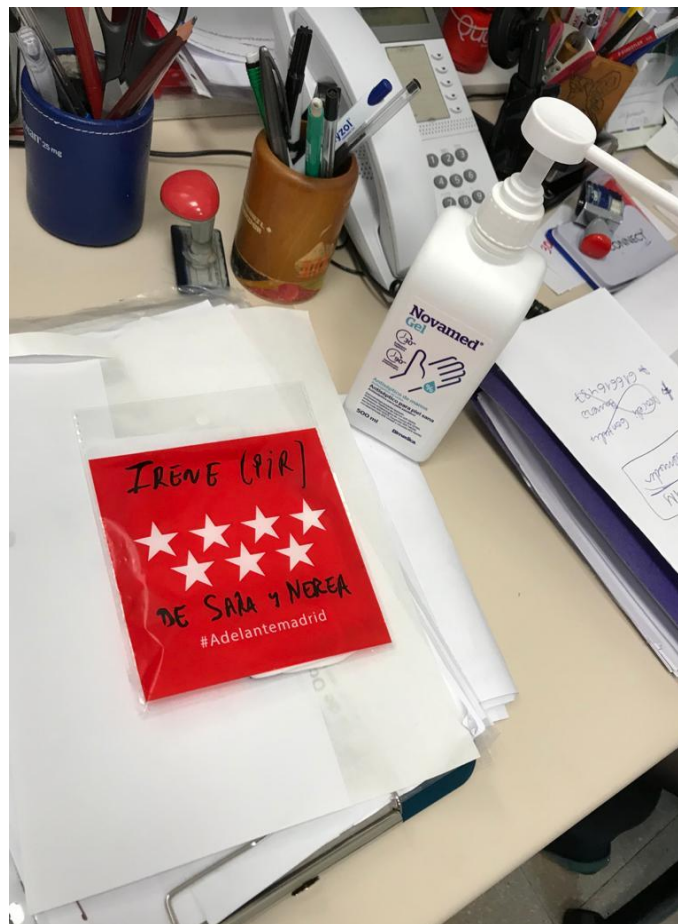
Pero realmente no creo que nos sea posible volver a nada de lo de antes. Tendremos que crear una nueva "normalidad" integrando las vivencias que nos haya tocado atravesar a cada uno en estos días de cambio.

Personalmente, me siento afortunada de saber que mi nueva normalidad incluirá algunos elementos como la bicicleta, cierta reconciliación con algunas partes de mí misma, y la oportunidad de haber conocido a una mujer increíble, que había tenido siempre tan cerca sin aprovechar.

Jonh Kabat Zinn decía:

*"De hecho, morir sin haber vivido plenamente, sin habernos despertado a nuestras vidas mientras tenemos la oportunidad, es un riesgo continuo y significativo para todos nosotros, dada la automaticidad de nuestros hábitos y el ritmo imparabile en que los eventos se despliegan en nuestra era..."*

Al final, las crisis, aunque terribles, son también un momento privilegiado para descubrirnos. Y la necesidad nos hace especialmente permeables al cambio. Ojalá no olvidemos lo que nos ha enseñado esta experiencia, y ojalá lo sepamos aprovechar cuando todo "vuelva a la normalidad".



"Cuida a tu sanitario": regalo de una paciente (y su hija de 4 años) a su psicóloga, Irene

## Mi momento favorito

Marcos Torchia Esteban

MIR de Inmunología H.U. 12 de Octubre

Soy cicloactivista, un firme defensor de la bici como medio de transformación hacia una sociedad mejor, sin embargo rara vez la usaba para ir al hospital a pesar de que la mitad del trayecto es por Madrid Río y carril bici (Yeserías y Toledo), la razón es que no me siento cómodo haciendo la otra mitad entre coches y autobuses, riesgo aparte, soy asmático y odio inhalar tubos de escape.

4 de Marzo, estoy en el metro, leo noticias varias de ellas sobre coronavirus, me llega un correo diciendo que se cancela un congreso de inmunoterapia del cáncer al que iba a ir porque prohíben las congregaciones de médicos, el que tengo al lado tose, miro alrededor y en el vagón vamos unos 40 personas, uno de ellos con mascarilla, observo que son varios los que tienen tos, cada vez que alguien tose me resulta atronador, en ese momento decido pasarme a la bici.

30 de Marzo, cierran todos los puestos de trabajo no esenciales, me dirijo al trabajo en bici, las calles están prácticamente vacías sólo se ven algunas ambulancias, coches de policía y autobuses de transporte público que circulan vacíos o casi vacíos. El aire está limpio, con las calles despejadas es como si todas las calles fueran un carril bici, toda una gozada, llego al trabajo en un plis y con las pilas cargadas. En el trayecto de vuelta me para dos veces la policía para identificarme, unos me amenazan con multarme a la próxima, en ningún sitio se prohíbe ir al trabajo en bici, algo que se repite sucesivamente en los próximos días. Mis compañeros de trabajo me comentan que en el metro nunca les han controlado, me extraña porque lo usa más gente y hay mucho más riesgo de contagio.

10 de Abril, Salvador Illa ha recomendado el uso de la bici, desde entonces ya no vuelve a pararme la policía. El cansancio mental y físico se acumula, no aguanto más estar encerrado en el hospital o en casa, necesito que me de el sol, el aire fresco, hacer deporte, desconectar. El trayecto de ida y vuelta se convierte en mi momento favorito del día, en mi gimnasio, durante media hora me siento libre, me da el sol, el aire fresco y hago deporte. Pienso en la gente que lleva encerrada semanas privada de todo lo que me aporta la bici y me siento profundamente agradecido.

2 de mayo, permiten salir a hacer deporte y la gente descubre lo increíble que es pedalear por calles libres de coches. Gracias a la bici todos los días tenía mi hora de dos de mayo.

Ojalá Madrid aproveche esta oportunidad, tomando ejemplo de cómo están haciendo muchas otras ciudades alrededor del globo, para instaurar una auténtica red de infraestructuras ciclistas protegidas, que nos permita que cada día tengamos nuestro rato de 2 de Mayo.



## Hoy quisiera pensar en positivo, pero no puedo

Jennifer García González

Enfermera de Salud Mental – CSM Villaverde

Hoy quisiera pensar en positivo pero no puedo. Hoy es un día a de esos que te cuesta levantarte, que no ves la luz al final del túnel... pero tu instinto te dice que hay q seguir luchando, agotar la poca fuerza que te queda y pensar en que vamos a poder con esto.

Pero la realidad es esta, y a veces detrás de una sonrisa hay tristeza, miedo, preocupación, frustración, agotamiento físico y también mental.

En mi caso no voy a negar que haya tenido ansiedad, temor, pesadillas... y anímicamente haya subido y bajado cual montaña rusa.

Me he traído a casa mil y una de las duras historia que estamos viviendo tan de cerca y he fingido estar bien cuando no era así.

Somos y seremos profesionales sanitarios los 365 días del año que dan lo mejor de sí mismo en cada turno, y a la vez personas con sentimientos y familia que nos esperan al llegar a casa.

Nunca quisimos ser héroes ni heroínas solamente tener buenas condiciones de trabajo, pero nos tocó luchar sin armas.

Está claro que lo que estamos viviendo nadie lo olvidará y dejará cicatrices en el alma. Nos hará más fuertes y aumentará nuestra resiliencia ayudándonos a valorar todo lo que tenemos al alcance de nuestras manos y no sabemos apreciar.

Por eso, hoy quiero decir: Ánimo, vamos a salir de esta, no sé cómo ni cuándo pero lo conseguiremos!!!! Y cuando todo pase habremos cambiado para siempre.

¡Gracias a todos los que estáis ayudando!



Jennifer, en la UHB de Psiquiatría (transformada en planta COVID-Psiquiatr durante la pandemia)



## El cumpleaños de Valentina

Javier Ramos García

Psicólogo Clínico – CSM Carabanchel

Vaya por delante que reniego de la idea de que la pandemia haya sacado lo mejor de nosotros mismos, como individuos o como sociedad. Me sulfura el ruido de las cacerolas, pero me irritan también los mantras entusiastas, no digamos ya si están saturados de léxico bélico-militar, con alusiones al heroísmo, el dejarse la piel, el estar al pie del cañón, etc. En estos días, me gustaba mucho el planteamiento de una paciente. *«Esto es como una borrachera: no saca lo mejor, saca lo que hay. Hay quien se pone violento y quien se pone amoroso; a algunos les da la llorera y a otros la risa floja»*. Irrebatible. En lo que llevamos de estado de alarma hemos visto alardes de estupidez y de solidaridad, de agudeza y de narcisismo, de egoísmo y de extraordinaria presencia de ánimo. La vida misma, pero tal vez amplificada. Los chats, aún más llenos de cosas ingeniosísimas; y también de mensajes resentidos, y de chistes para pollinos, como diría el añorado Javier Krahe. La pandemia nos deja tragedia vivida en soledad (una de las esencias del trauma); y muchas situaciones en las que quien tenía que hacerse cargo de según qué cosas ha estado clamorosamente ausente (otra clave de lo traumático).

Pero es cierto que, aun rodeados de desconcierto y angustia, hemos vivido algunas cosas estupendas. Y no solo el maravilloso “diario viral” de Íñigo Domínguez en El País. O las canciones de Stay Homas desde el terrat de su piso compartido en Barcelona, acompañadas de comentarios estupendos y de los que hay mucho que aprender (a la pregunta de si ya eran un grupo antes de ponerse a hacer canciones, respondían que, al contrario, se convirtieron en un grupo porque hacían canciones juntos. Toda una enseñanza en relación a cómo se construyen o deberían construirse los equipos de trabajo). No, no solo ha sido eso. Hay más, claro. Están también esos momentos en que, a las ocho de la tarde, Madrid, entre los aplausos, parece La Habana, llena de gente que se lanza a la calle a pasear, y a andar en bici, y a correr, y a patinar, como si el sol, y el aire, y el propio cuerpo en movimiento, fuesen suficientes para ganar un ratito de felicidad. De repente, vivir es mucho más que consumir (¿lo recordaremos?). Tal vez no hayamos encontrado la playa bajo los adoquines de las aceras, pero sí hemos descubierto que las inmensas calzadas de La Castellana pueden convertirse en magníficos paseos sin necesidad de acometer obras faraónicas. Parece magia, pero tal vez no lo es.

Hablando de magia, hay en estos tiempos imágenes evocadoras de lo mágico en el ámbito de las relaciones humanas. La fascinante capacidad de mis hijas para convivir en divertida armonía durante el confinamiento, discutiendo mucho menos de lo acostumbrado (en aquellos tiempos en los que había cole y libertad de movimientos), me lleva a pensar en una capacidad humana habitualmente poco visible y presente de modo notable en estos días. Ellas siempre se han llevado bien, pero es como si, inconscientemente, supiesen (lo sabido no pensado) que era necesario hacer un ejercicio de convivencia especial en estos momentos. Algo que les ha permitido desplegar una creatividad alucinante, y compartir experiencias que dejarán una marca potente en su relación. Han vivido, como hermanas, muy juntas, en una casa relativamente pequeña, muchas cotidianidades peculiares.

Si pasamos de mi piso a mi edificio, se da un fenómeno similar. La relación siempre ha sido razonablemente buena entre vecinos, pero las muestras de interés y apoyo mutuo han sido diferentes en estos días. Ha habido un punto más ante cuestiones no tan sencillas y que han funcionado de un modo interesante. Los aplausos en los balcones, por ejemplo. Generan sensaciones muy diversas. No todo el mundo se anima a ellos. A algunos les repelen. Como no podía ser de otro modo en una ciudad como ésta, rompeolas de todas las Españas, se han politizado rápidamente. Los aplausos desde el confinamiento han permitido poner cara a los vecinos enfrente, y ahora nos saludamos cuando nos cruzamos por la calle. Pero lo que me parece más relevante es que, mientras nos íbamos poniendo cara, mientras observábamos cómo unos aplauden y otros no, íbamos clasificando a los que aplauden a veces,

los que no lo hacen nunca, los que duran medio minuto, los que se quedan hasta el final, los que calientan motores para la cacerolada de las nueve. No nos engañemos. Tengo claro que me separan muchas cosas de mi vecino de rellano. Siempre me ha irritado su madridismo y sus gritos triunfales en las champions que nos ganaron. Es de los que tiene bandera rojigualda en el balcón. Ahora con crespón negro. Y, naturalmente, sale a las nueve cada noche con su cacerola. Pero en estos tiempos nos saludamos cada día, coincidimos mucho, balcón con balcón; experimentamos una cierta camaradería que no se empaña por nuestras diferencias. Nos cuidamos en la diferencia. Respetamos la diferencia. Él sabe por donde voy cuando grito a las ocho a favor de la Sanidad Pública. Y yo sé por donde va su bandera, que no es la mía. Pero nos apreciamos a través de gestos que son verdaderos. Gestos y verdades que creo surgen de un sentimiento comunitario que ha florecido con la pandemia, que no estaba antes. Más allá del relato o de los lemas, hay una toma de conciencia acerca de la fragilidad humana y de la importancia de ser comunidad. Ésa es la esencia del ser humano. Zoon politikón al ser criaturas vulnerables y dependientes.

Salto de mi edificio a mi calle, que de repente se ha convertido en una unidad de medida social. En mi calle vive Valentina. Y los padres de Valentina. A mediados de abril aparecieron en mi portal unas octavillas impresas en color anunciando el séptimo cumpleaños de Valentina. No podría celebrarlo con sus amigos. Habría de hacerlo en casa. Sin abuelos u otros familiares. Sus padres mentalizaron la importancia que para ella podía tener que algo especial se diese en ese día. Y proponían a la calle, esa calle que ahora tiene entidad y humanidad, que le cantásemos el cumpleaños feliz tras los aplausos de las ocho. No sabíamos quién era Valentina, claro, pero ellos identificaron su balcón con globos de colores. Era un lunes. Hacía medio malo. Aplaudimos, gritamos a favor de la Sanidad Pública. Nos saludamos con el vecino que una hora después golpearía la cacerola. Terminaron los aplausos y (casi) toda la calle se lanzó a un atronador cumpleaños feliz para Valentina. Ella se moría de la vergüenza, pero parecía medio feliz.



## Una época difícil para todos

Karla Inca Torres

MIR de Psiquiatría – Hospital Universitario 12 de Octubre

Durante la actual época de pandemia por SARS-CoV-2 que ocasiona la COVID-19, todos los profesionales sanitarios nos hemos visto ante una situación nueva, independientemente de nuestras funciones a cargo.

Personalmente, desde el inicio de la pandemia he podido ver cómo se paralizaban mis tareas asistenciales como residente en el Centro de Salud Mental, con la consiguiente dificultad de seguimiento de varios pacientes. Asimismo, existía especialmente durante las primeras semanas del estado de alarma una significativa escasez percibida de material en el hospital para garantizar la atención a pacientes con posible infección por el virus, lo que incrementaba la presión durante las guardias y la atención en urgencias. Todo ello ocurría al tiempo en que algunos compañeros empezaban a enfermar y otros, en especial profesionales de atención directa con casos positivos, se sentían desbordados ante la abrumadora cantidad de enfermos graves y fallecidos. Por eso, los residentes de psiquiatría optamos por organizarnos de manera interna para hacer equipos de guardia y limitar la posible exposición al SARS-CoV-2. Tuvimos muy buenos resultados. También varios adjuntos y residentes del servicio aunaron fuerzas para facilitarnos material, como pantallas elaboradas por conocidos o batas desechables construidas por familiares.

Poco a poco, las cifras de nuevos contagios y fallecimientos se estabilizaron y actualmente se encuentran en descenso mantenido, lo cual es un aliciente claro. Sin embargo, las consecuencias completas de una pandemia como la actual solo podrán apreciarse una vez transcurridos meses o incluso años.

Es una situación que dejará una mella significativa a nivel económico, social y emocional. Habrá que estimar su intensidad y promover circunstancias que fomenten nuestras capacidades tanto ejecutivas (organizar y designar tareas, presupuestos, recursos humanos, etc.), como resilientes.



Karla Inca y Alba Juanes, residentes de Psiquiatría del 12 de Octubre

## Atenciones fundamentales

Elena Moreno Casado

Directora de la Residencia Hestia Esquerdo

En tiempos de pandemia en la residencia no nos ha quedado más remedio que reorganizarnos y adaptarnos. No sólo para ayudar a los residentes (residentes que lo han hecho FENOMENAL) a sobrellevar este tiempo lo más fácilmente posible con todas las protecciones necesarias, sino también para que la atención que reciben no se viera afectada.

En que esto fuera posible han intervenido TODOS los profesionales que trabajan en los recursos con los que nos coordinamos habitualmente:

Responsables de la RED DE ATENCIÓN A LA ENFERMEDAD MENTAL, de la que formamos parte, que desde el primer momento estuvieron pendientes tanto de cada uno de los residentes como de profesionales del centro, con una coordinación diaria (incluyendo fines de semana y festivos) nos han ido dando protocolos, pautas y apoyos en lo que iba surgiendo.

Junto con los responsables del SERVICIO DE PSIQUIATRÍA del Hospital 12 de octubre, hicieron un protocolo para que si se nos daba cualquier incidencia tanto de salud mental como por incidencia de COVID tuviéramos toda la ayuda que necesitasen nuestros residentes a la hora del día que fuese.

Desde SALUD MENTAL: psiquiatras, continuadores de cuidados, enfermeras y trabajadoras sociales, telefonistas. PROFESIONALES se tuvieron que reorganizar para cumplir las pautas que iban recibiendo. La atención a nuestros residentes había cambiado por completo, ya no había una cita presencial, pero la calidad de la atención fue excelente. No se olvidaron de sus pacientes, ni de nosotros, sus compañeros, enseguida nos hicieron llegar toda la información de contacto necesaria para que pudieran seguir atendiendo a nuestros residentes, ya fuera desde el centro de salud de forma telefónica o desde su propio domicilio han atendido cada una de las circunstancias que se han ido.

Desde los centros de ATENCIÓN PRIMARIA, PROFESIONALES que han hecho de todo por dar una respuesta a cada una de las dificultades que se iban presentando y que no han sido pocas.

Desde los recursos de rehabilitación: CD, CRPS, CRL y EASC. PROFESIONALES adaptando su atención a la misma velocidad de vértigo que el resto para que la atención de calidad a los usuarios estuviera garantizada tanto con ellos directamente como con las coordinaciones con nosotros.

Porque cuando **TODOS** estos **PROFESIONALES** que están ... *“hasta arriba”*.... lo primero que te preguntan es: *“¿cómo estáis?, ¿qué tal lo lleváis?”*, y o último que escuchas es: *“Ánimo, estamos aquí para lo que necesitéis”* ... Todo se lleva de otra manera.

Por eso desde la Residencia no podemos hacer otra cosa que **AGRACEDER**. No solo lo fácil que nos lo han puesto, sino la **CALIDAD HUMANA** que han puesto **TODOS Y CADA UNO DE ELLOS**.

## Sonreír con la mirada

Patricia Delgado Delgado  
Enfermera de Salud Mental. CSM Villaverde

Siempre me ha gustado esa frase y ahora le encuentro más sentido que nunca... Porque nuestra mirada se está convirtiendo en la forma especial de comunicarnos con nuestros pacientes y compañeros... Con nuestra mirada sonreímos, lloramos, nos emocionamos... Con la mirada somos capaces de dar abrazos a distancia, e incluso hemos aprendido a acompañar y ofrecer apoyo con ella... A comunicarnos a través de los ojos, y que mediante un silencio y un nudo en la garganta entiendan algo así como *"lo sé, es una mierda lo que te está pasando.. .estamos aquí contigo"*... A infundir esperanza, dar ánimos, transmitir respeto hacia ellos... En definitiva, estamos aprendiendo a CUIDAR con la mirada.

Detrás de nuestras miradas, aparentemente seguras, hay también muchas dudas e incertidumbres... hay alegrías, satisfacciones, risas, pero también miedo, por supuesto. Miedo a lo que estamos viviendo; miedo de hacia dónde nos está llevando este bicho; miedo a que en algún momento sean los nuestros quienes estén en el otro lado... Vivimos en una montaña rusa de emociones continua... Pero me quiero quedar con lo que estoy viendo realmente detrás de estas gafas, ya que en estos días no paro de ver compañerismo, trabajo, esfuerzo y ganas de luchar para que finalmente se cumpla lo que llevamos semanas escuchando, ese famoso *"Todo saldrá bien"*. Por mi parte no me falta el apoyo, por suerte, de la familia y amigos, que a pesar de esta situación, siento más cerca que nunca, y me empuja cada día a ser optimista... Cada tarde aplaudo a mis compañer@s y amig@s de profesión, por supuesto, pero sobre todo a estas personas que están aguantando todo y más, a las que no debemos de dejar de sonreír ni un solo momento, aunque sea con la única parte de la cara que nos pueden ver... ¡Porque se lo merecen todo!



Dibujado por Patricia Delgado

## La pandemia que puso patas arriba nuestras vidas ¿Cómo ha vivido mi entorno la crisis por COVID-19?

Teresa Sanz Mena

Psicóloga. Máster Psicología General Sanitaria UCM  
Prácticas en los Servicios de Salud Mental del 12 de Octubre

Durante estos últimos meses hemos experimentado un desafío sanitario, social, económico y político sin precedentes en la historia reciente. La pandemia por COVID-19 ha puesto en jaque nuestra forma de vivir actual y futuro próximo. En este texto, me gustaría reflejar mi percepción sobre cómo, tanto yo como mi entorno, hemos vivido esta crisis.

El 14 de marzo de 2020 se decreta el estado de alarma y el consecuente confinamiento. Los primeros días estuvieron caracterizadas por el miedo y la incertidumbre. El miedo al desabastecimiento de los comercios suscitado por las imágenes en los medios de comunicación provocó que en mi casa se hiciera acopio de provisiones tanto de comida como de productos de limpieza y como no, papel higiénico. Asimismo, ante el miedo a un posible contagio, corrimos a las farmacias a comprar mascarillas, guantes y gel hidroalcohólico. Estas acciones que podríamos catalogar como propias de una “histeria colectiva”, me parecen de lo más normales ante el panorama que se nos presentaba. Conductas como las descritas anteriormente, o ver constantemente la televisión para mantenernos actualizados sobre la última hora de la pandemia, eran una manera de buscar el control de la situación pues, de un día para otro, nos encontramos ante una grave emergencia sanitaria y confinados en nuestras casas. Muchas de las acciones que llevamos a cabo durante este tiempo fueron conductas normales ante una situación anormal.



<sup>18</sup> Viñeta de **Miki y Duarte** publicada en los periódicos del Grupo Joly en Andalucía el 9 de junio de 2020

Pasaron los días y las cifras de contagiados aumentaban exponencialmente, también entre los profesionales de la salud, que se encontraban en la primera línea de batalla sin escudo.

En estos momentos en mi entorno surgieron otras emociones como la rabia o el enfado hacia los responsables políticos, en gran parte muy merecida, pues este sector ya había sido golpeado anteriormente por los recortes sanitarios, pero también como forma de dar sentido a lo que estaba ocurriendo ya que, como todos los seres humanos, necesitamos saber las causas de los fenómenos, y el coronavirus es un ente invisible.

Sin embargo, unos de los aspectos más destacables y entrañables de esta experiencia fue el sentimiento de unidad y apoyo que surgió con el aplauso de agradecimiento a los profesionales sanitarios y las reuniones en los balcones con los vecinos con los que antes apenas hablábamos. En este sentido, el ser agradecidos con los demás no es un acto puramente altruista, sino que también nos hacía sentir más felices.



19

En este punto, recuerdo que nos encontrábamos extrañamente bien: lo más importante que debíamos hacer era quedarnos en casa. Disponíamos de tiempo libre para llevar a cabo aquellos hobbies o tareas de casa que quedaban anteriormente pospuestos por falta de tiempo, hablábamos cada día con nuestras amistades por videoconferencia, etc. Me atrevo a decir que incluso, hubo momentos en los que estábamos mejor que antes, pues no teníamos tantas exigencias diarias. Esto me hizo plantearme cómo estaba gestionando mi tiempo, y si el ritmo de vida que llevaba anteriormente me estaba permitiendo disfrutar realmente de lo que me aporta bienestar. Este tipo de reflexión es una de las cosas positivas que me ha aportado esta experiencia, ya que a veces parece que es necesario que el mundo esté a punto de colapsar para pararte a pensar que es lo realmente importante para uno mismo.

Conforme se alargaba el estado de alarma, comenzaron a surgir otras preocupaciones. Por un lado, los estudiantes nos encontrábamos en una situación de gran incertidumbre, pues no sabíamos qué iba a pasar con nuestra formación. Por otro lado, se comenzaron a hacer más patentes los estragos económicos y sociales que estaba dejando tras de sí la pandemia. En mi familia, la futura crisis económica se convirtió en la principal preocupación. Además, las semanas de confinamiento y aislamiento comenzaron a pasar factura en nuestro estado de ánimo. La ansiedad

<sup>19</sup> Viñeta de **Miki y Duarte** publicada en los periódicos del Grupo Joly en Andalucía el 6 de junio de 2020

generada por esta incertidumbre es normal ante las circunstancias en las que nos encontrábamos. El ser humano tiende a pensar que tiene “control sobre su vida”, y el no ser capaz de saber qué va a ocurrir en el futuro, o no poder hacer nada “controlarlo” genera un malestar difícil de regular. Ante esta situación me parece importante pensar en qué podemos hacer realmente ante esa situación. En este caso, cuidarnos a nosotros mismos (establecer una rutina, un correcto autocuidado, llevar a cabo actividades agradables o ser amables con nosotros mismos) para poder después hacer frente a futuros problemas.

Posteriormente, mientras la pandemia en España se fue controlando comenzó el proceso de desescalada a una “nueva normalidad”. En este punto cobra mayor importancia la responsabilidad individual, puesto que, además de las medidas políticas, está en nuestra mano evitar futuros rebotes. Ante esta situación hemos vivido tanto situaciones de enfado o rabia generados por actuaciones de personas irresponsables, como ansiedad por el hecho de volver a retomar nuestra rutina diaria, ya que aparte de ser más exigente que la que hemos llevado a cabo durante el confinamiento, conlleva un extra atención a las nuevas medidas de protección y de inseguridad ante un posible contagio.



Respecto a esto me gustaría acabar con un poco de esperanza, y es que creo que a pesar de la grave crisis sanitaria por la que hemos pasado y las consecuencias con las que tendremos que lidiar durante los próximos meses, el ser humano es tremendamente adaptativo y tenemos la capacidad de aprender y superar este tipo de adversidades.

Por último, me gustaría reflejar mi agradecimiento a todos aquellos profesionales de la salud que han estado luchando por la vida de nuestros seres queridos. Incluyendo a los profesionales de la salud mental que, me consta, han ejercido de apoyo tanto a médicos, enfermeros o auxiliares entre otros, como a la población general durante este tiempo y que serán clave en el futuro próximo para la recuperación psicológica de las personas en las que esta pandemia ha causado mayores estragos.

<sup>20</sup> “Sensibilizado coa hixiene”: viñeta de Luis Davila O Bichero, publicada en *El Faro de Vigo* el 13 de marzo de 2020.



## ¡Gracias a María y a nuestras limpiadoras en los centros sanitarios!



María Varela, limpiadora del Centro de Salud “Los Ángeles” y Dolores Pozo, administrativa del Centro de Salud Mental de Villaverde, con el regalo realizado por los profesionales del Centro de Salud



<sup>21</sup> Viñeta de Luis Davila O Bichero publicada en *El Faro de Vigo* el 28 de marzo de 2020

## No me gusta darme importancia: ¡todos hemos hecho un gran trabajo!

Ricardo Aldama Bravo

Trabajador en empresa de Limpieza en el hospital de IFEMA

No me gusta darme importancia, mi doctor lo sabe. Pero cuando el otro día me llamó para pasar mi consulta en el Centro de Salud Mental por teléfono y se interesó por cómo había llevado estos meses de confinamiento me sentí muy satisfecho y orgulloso de mi mismo. Porque estos meses he estado trabajando en una empresa de limpieza en IFEMA, el hospital de campaña que se hizo en Madrid para los pacientes con la enfermedad covid-19.

Fue una desgracia que encontrara trabajo en esas circunstancias, pero llevara un tiempo en paro y le di gracias a Dios por el trabajo. Yo soy Sagitario: buena gente. Y lo hice con todo mi amor y corazón.

Cada día cuando veías a los pacientes les levantabas el pulgar en señal de ánimo, todos detrás de nuestras mascarillas y trajes de protección. Cuando le daban el alta a alguien todos nos alegrábamos y aplaudíamos cuando se iba.

Cuando estaba allí trabajando sentía que estaba haciendo algo grande, allí vestido con el traje de astronauta que nos daban los de Protección Civil. He adelgazado un montón trabajando y sudando con el EPI estos tres meses. Pero me sentía bien cuando regresaba a casa con mi madre, sabiendo que mi trabajo era muy necesario y valioso. Hacía tiempo, el doctor ya lo sabe, que no me sentía tan bien. No me gusta echarme flores, pero todos hemos hecho un buen trabajo en IFEMA.



*“El hospital de IFEMA visto desde dentro”*

Magnífico reportaje gráfico publicado en el periódico ABC disponible en:

[https://www.abc.es/sociedad/abci-hospital-ifema-visto-desde-40486559874-20200329124950\\_galeria.html#imagen1](https://www.abc.es/sociedad/abci-hospital-ifema-visto-desde-40486559874-20200329124950_galeria.html#imagen1)

## El valor del trabajo de nuestros administrativos e informáticos

Gabriel González Pérez, Carmen Gómez Juárez,  
Vicenta Lara Aliaga y Dolores Pozo Ortega  
CSM Villaverde

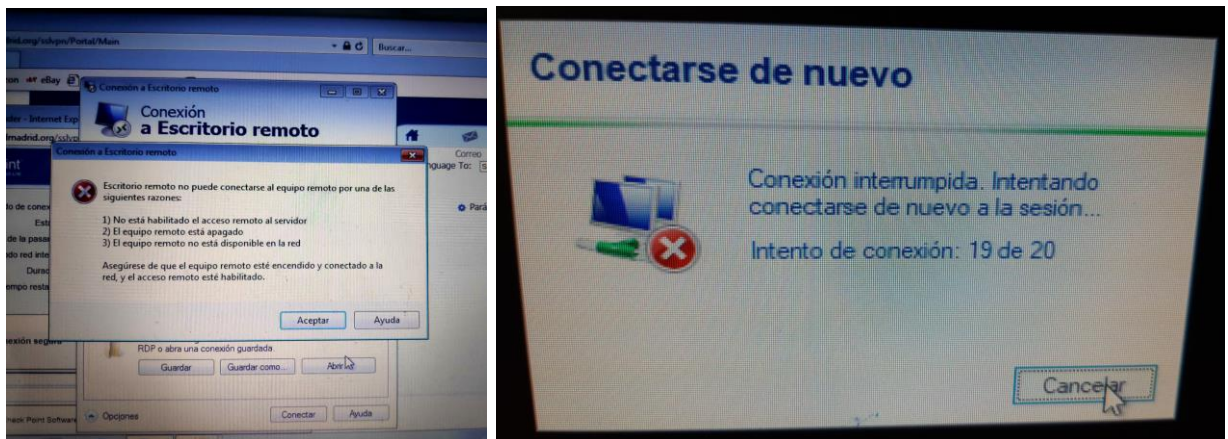
¿Qué recordamos ahora, al compartir nuestras vivencias, de estas semanas de alarma sanitaria por la COVID-19? Al principio, cuando empezamos a oír noticias del nuevo coronavirus, nos reíamos y hacíamos bromas, lo veíamos como algo lejano. Pero el empezar a ver en las noticias las muertes en aumento en Italia nos empezamos a preocupar y más aún al ver los primeros casos en España.

Luego todo fue muy rápido: la alarma sanitaria, el confinamiento en casa, los chicos sin cole, los turnos para venir a trabajar al CSM... Al principio sí hubo preocupación por la falta de medidas de protección. Cuando llegaron las mascarillas o la mampara en la Secretaría, mejor... pero, aun así, había miedo a contagiarnos y, sobre todo, a contagiar a la familia. Las medidas de seguridad al entrar en el Centro de Atención Primaria de Los Ángeles, en donde está el CSM de Villaverde, y el silencio en las calles al venir a trabajar impresionaba. Por otro lado, los días que tocaba venir presencialmente al CSM lo agradecías: ver cara a cara a los compañeros (o, más bien, sus ojos por encima de las mascarillas...) o intercambiar impresiones era un desahogo.



Administración del CSM de Villaverde durante la pandemia COVID-19

Profesionalmente ha sido todo un reto de adaptación a las nuevas circunstancias, nunca habíamos vivido nada igual, un cambio tan radical en tan poco tiempo. Nuestra tarea ha sido posibilitar y facilitar el trabajo del resto de los profesionales. Felicidades al **Servicio de Informática del Hospital 12 de Octubre** por la rapidez y eficacia en crear un nuevo sistema para acceder a la historia clínica desde las casas de los profesionales. Y por su cercanía y profesionalidad al ir resolviendo los mil problemas que surgieron esas semanas. El chat técnico que creamos en el CSM Villaverde («**InfoCSM covid 19**») había días que echaba humo: *“reiniciar mi PC del despacho 305”, “¿alguien está usando en este momento mi IP que me he quedado sin conexión?”, “¿os ha funcionado el MUP esta mañana?... me voy a hacer venoclisis... por favor, que alguien desde el CSM me anote en el MUP de tal paciente tal cambio de su medicación”, “¿alguien sabe cómo activar el HCIS en un Mac?... help!”, “plis, dejadme entrar en mi IP”, etc...*



Esto también para la memoria de nuestro teletrabajo y el valor de nuestros informáticos y administrativos para facilitarlo... aunque a veces se agradecía la coartada de la *“conexión interrumpida...”*

El trabajo administrativo estos meses ha sido enorme, con una avalancha de trabajo con las citas telefónicas y la resolución de continuos imprevistos. Hemos ido improvisando e inventando nuevos medios de organización y gestión de las citas. Ha sido una novedad y un reto profesional.

Una experiencia muy positiva para los profesionales del CSM de Villaverde ha sido y está siendo el cuidado emocional entre nosotros como equipo. Para ello, además del apoyo mutuo cuando nos “veíamos” en el CSM y en las novedosas reuniones a través de Zoom, creamos otro chat: «**Villaverde Emocional**». En él han circulado las muestras de cuidado y ánimo entre nosotros, los consejos sobre mascarillas y las dudas sobre los tests diagnósticos, el pésame y el humor, las fotos familiares y el acordeón, el interés por los compañeros de baja y por nuestros familiares contagiados y por nuestras enfermeras “exportadas” al hospital... y el deseo de la añorada paella que todos deseamos compartir lo antes posible. A todo esto tenemos que sumar la creación por parte de Gabi de un reportaje con fotos y vídeos de todos los profesionales que componen el equipo de Villaverde con el lema «**Qué importante es poder contar con compañeros como vosotros**».

En resumen: semanas de incertidumbre, de miedo, de trabajo, de creatividad, de esfuerzo, de cansancio, de apoyo mutuo, de no dormir... pero también de humor y alegría compartida... ¡como la vida misma! Para hacer Historia.



Vicenta Lara, Carmen Gómez y Gabriel González, del CSM de Villaverde



Vídeo reunión semanal del Centro de Salud Mental de Villaverde por Zoom

## Trabajo Social y pandemia

Eva Ávalos Castro y Rosa Louzao Rodríguez

Trabajadoras Sociales CSM Villaverde

*Resiliencia: En psicología se entiende como la capacidad de los seres humanos no solo de superar las circunstancias adversas, sino de **adaptarse positivamente a ellas** y salir transformados y fortalecidos. Es mucho más que superar las circunstancias adversas. Ser resiliente tiene más que ver con trascender esa situación de dificultad o sufrimiento.*

Durante el confinamiento, una de las tareas llevadas a cabo por la Unidad de Trabajo Social del CSM, ha sido realizar llamadas de seguimiento a nuestros pacientes. En cada llamada nos transmitían su agradecimiento por acordarnos de ellos. Preguntaban por nuestras familias, así como por los profesionales que componen el equipo. Nos confesaban sus miedos, pero sobre todo, han demostrado el respeto por seguir las indicaciones de las autoridades, dando toda una lección de responsabilidad.

En nuestros pacientes hemos descubierto a grandes cocineros, pintores y escritores. Críticos de política, cinéfilos y melómanos.

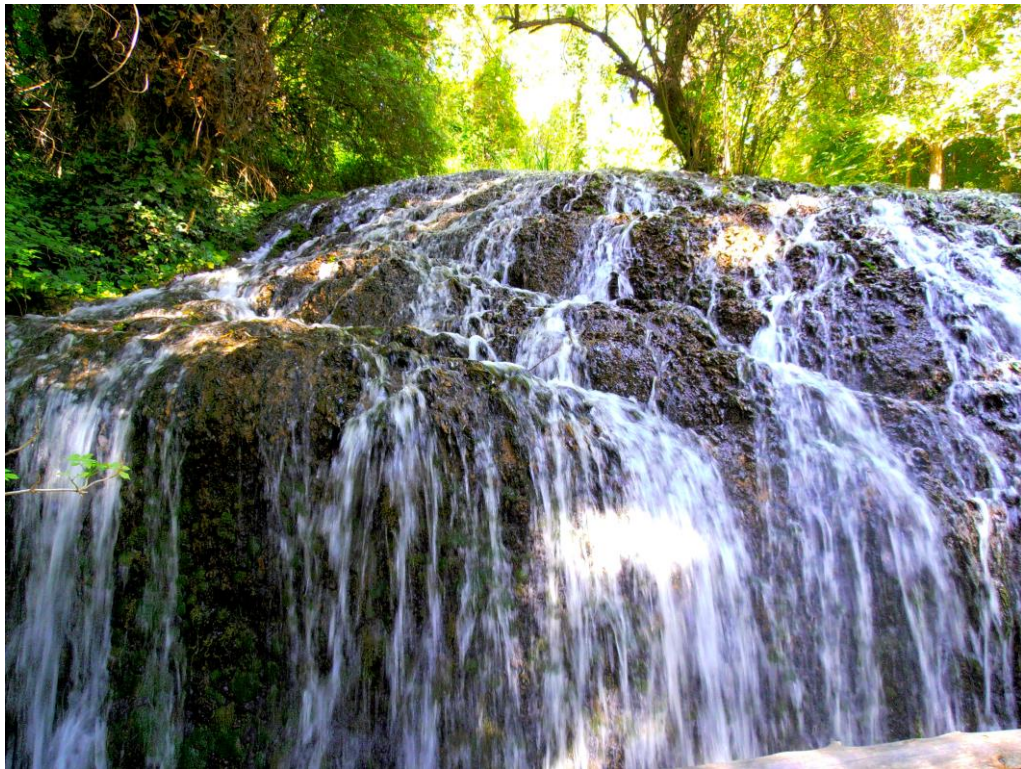
No quiero olvidar y destacar el **trabajo en red**. Todos los recursos de rehabilitación han hecho un trabajo excepcional, realizando intervenciones en algunos casos, diarias. Transmitiendo a sus usuarios que no estaban solos, acercándoles a través de las nuevas tecnologías otro mundo.

La coordinación con los dispositivos ha sido diaria, trasladándonos aquellas situaciones que pudieran desencadenar algún tipo de descompensación en los pacientes, y de ese modo, actuar y prevenir dicho escenario.

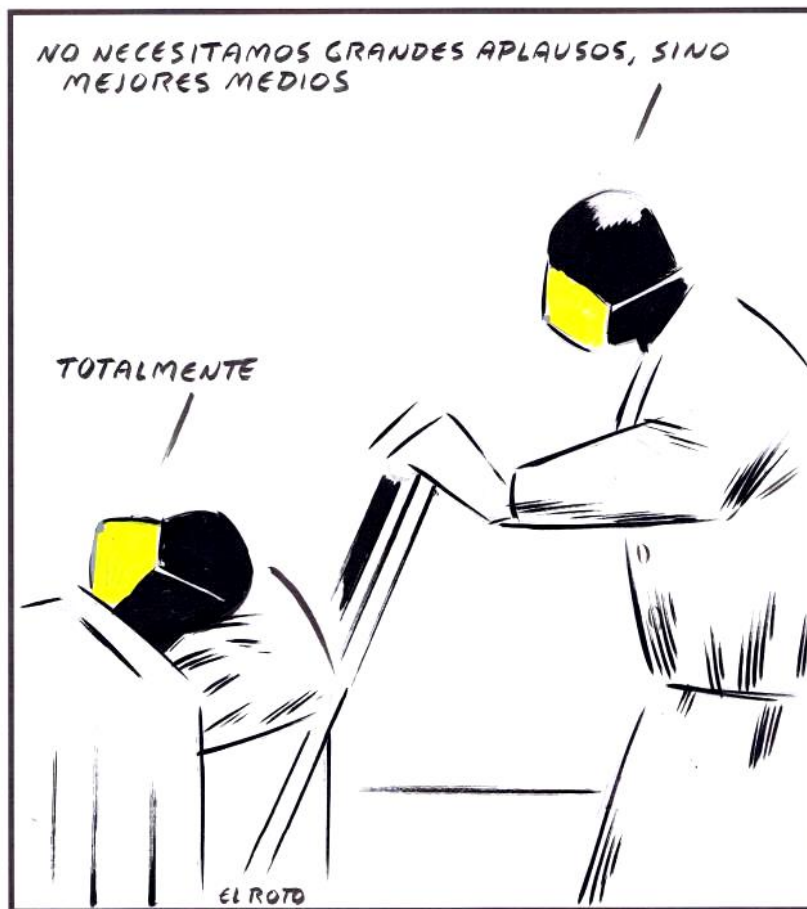


El coronavirus nos ha dejado lecciones que es posible que se queden con nosotros para siempre porque, lo creamos o no, esta pandemia ha cambiado el mundo que conocíamos hasta ahora:

- ✓ **Dar el valor que se merece a la Sanidad Pública.** Valorar a nuestros grandes profesionales y la importancia que es invertir en una estructura sólida que cuide algo tan valioso como es la salud.
- ✓ **La creatividad, la cultura, la cocina y el deporte son cuatro actividades en las que más se ha refugiado la sociedad en sus casas.** Formas recreativas de pasar el tiempo libre de la mejor forma posible y de las que siempre se aprende alguna lección.
- ✓ **El cuidado de la Naturaleza:** Hemos visto que cuando el ser humano sale de la naturaleza, ésta recupera su lugar en el mundo. También, cómo la contaminación ha bajado de forma abismal en el momento que hemos dejado de movernos de allí para allá.



## El cuarto del psiquiatra de guardia y el hidrogel alcohólico



22

<sup>22</sup> Viñeta de **El Roto**, publicada en El País el 16 de abril de 2020



## Psiquiatría y Salud Mental durante la pandemia COVID-19

Durante la pandemia COVID-19 numerosos profesionales del AGC de Psiquiatría y Salud Mental del 12 de Octubre generamos numeroso material psicoeducativo y recomendaciones para la práctica clínica que finalmente recogimos en un número de nuestros *Cuadernos de Salud Mental del 12*, descargable desde la web del hospital:


<https://www.comunidad.madrid/hospital/12octubre/profesionales/servicios-medicos/psiquiatria>

(apartado Docencia – Publicaciones – Área de Descargas)


CUADERNOS DE SALUD MENTAL DEL 12 Nº 17 (2020)  
Área de Gestión Clínica de Psiquiatría y Salud Mental  
Hospital Universitario 12 de Octubre (Madrid)

---

### Psiquiatría y Salud Mental durante la pandemia COVID-19



Material psicoeducativo y recomendaciones para la práctica  
clínica durante la pandemia COVID-19

 **Hospital Universitario  
12 de Octubre**  
SaludMadrid

Recogemos a continuación el índice y autores de esta publicación y la introducción a la misma realizada por nuestro jefe de Servicio, el **Dr. Gabriel Rubio Valladolid**.

# INDICE

## **Introducción**

Gabriel Rubio Valladolid  
Jefe de Servicio del AGCPSM H.U. 12 de Octubre

## **Recomendaciones sobre autoidados y atención psicológica a los profesionales ante el Coronavirus**

Unidad de Interconsulta y Enlace

## **Cuidando a los que cuidan. Salud emocional para los profesionales de Atención Primaria**

CSM de Villaverde

## **Reacciones emocionales en la pandemia. Recomendaciones para los profesionales de Atención Primaria**

CSM de Villaverde

## **Reacciones emocionales en la pandemia. Recomendaciones para la población general**

CSM de Villaverde

## **Recomendaciones para la atención telefónica de pacientes ante la pandemia COVID-19 en el Centro de Salud Mental de Villaverde**

Carolina Rojas Rocha y Juan de Dios Molina Martín  
CSM de Villaverde

## **Recomendaciones en el uso de Clozapina durante la pandemia de coronavirus (COVID-19)**

Juan de Dios Molina Martín y Luis-Santiago Vega González  
CSM de Villaverde

## **Recomendaciones para el uso de Antipsicóticos Inyectables de Larga Duración durante la pandemia COVID-19**

Luis-Santiago Vega González, Juan de Dios Molina Martín, Pedro Sanz Correcher e Isabel Castillo García  
CSM de Villaverde

## **Recomendaciones básicas para menores con Trastornos del Espectro Autista durante la crisis de COVID-19**

Lidia Carrillo Notario  
Unidad Salud Mental infanto-Juvenil

## **Orientaciones básicas en Salud Mental Infanto-Juvenil para profesionales de Atención Primaria en relación a la crisis de COVID-19**

Paula Muela de Blas, Blanca Quintana Saiz y Noelia Gutiérrez Fernández  
Unidad de Salud Mental infanto-Juvenil

## **Orientaciones básicas para las familias durante la crisis de COVID-19**

Laura Hernández Arroyo, Carla Russo Ferrari, Blanca Quintana Saiz, Noelia Gutiérrez Fernández y Nuria Martínez Martín  
Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil

## **Guía de orientación en Duelo para pacientes y familiares. Emergencia sanitaria por COVID-19**

Loreto Ábrego García, Alejandra Casamián Mediavilla, Raúl Cuesta Arenas, Sara Díaz Trejo, Ana García Menéndez, Helena Pinceira Domínguez, Irene Rodrigo Holgado, Yolanda Sanz Baños, Cristina Rivas Santiago y Juan Antequera Iglesias

**Guía de orientación en Duelo para profesionales de Atención Primaria**

Helena Paineira Domínguez, Irene Rodrigo Holgado, Cristina Rivas Santiago y Juan de Dios Molina Martín  
CSM de Villaverde

**Guía de intervención psicológica en Duelo complicado por COVID-19 en Atención Especializada**

Irene Rodrigo Holgado, Alejandra Casamián Mediavilla, Ana García Menéndez, Helena Paineira Domínguez, Raúl Cuesta Arenas, Loreto Ábrego García, Sara Díaz Trejo, Juan Antequera Iglesias y Cristina Rivas Santiago

**Guía de recursos disponibles para pacientes periodo COVID-19**

Irene Rodrigo Holgado, Cristina Rivas Santiago y Juan de Dios Molina Martín  
CSM de Villaverde

**Recomendaciones para el abordaje de las reacciones psicológicas provocadas por la pandemia COVID-19 desde los equipos de Atención Primaria**

Carolina Rojas Rocha y Juan de Dios Molina Martín  
CSM de Villaverde

**Atención Primaria: manejo de un caso de depresión reactiva al confinamiento por COVID-19 (vídeo docente)**

Juan Gabriel Fernández Macho y Yolanda Guerrero Roldán  
Unidad de Hospitalización Breve. Programa de Alcohol AGCPSM

**Atención Primaria: manejo del duelo en la pandemia COVID-19 (vídeo docente)**

Irene Rodrigo Holgado, Juan de Dios Molina Martín y Luis-Santiago Vega González  
CSM de Villaverde

**Atención Primaria: manejo de un caso de insomnio reactivo al confinamiento por COVID-19 (vídeo docente)**

Begoña Zamora Banegas y Javier Luis Eguía Barbarín  
AGCPSM H.U. 12 de Octubre

**Manejo farmacológico de trastornos psicóticos en personas mayores con tratamiento de la infección por COVID-19: interacciones y recomendaciones terapéuticas**

Ainhoa Esteve Arrien, Luis Agüera Ortiz y Sagrario Manzano Palomo  
Servicio Geriátría H.U. Infanta Leonor. CSM de Carabanchel. Servicio Neurología H.U. Infanta Leonor

# INTRODUCCIÓN

*Esta es una de esas ocasiones en las que uno siente orgullo de escribir la “Introducción” de una publicación como son los «Cuadernos de Salud Mental del 12». Publicación modesta, pero sincera, en la que el lector va a poder distinguir varios planos.*

*Revisando el “Índice” uno encuentra lo que se espera del título de este monográfico. Se recoge diverso material científico, psicoeducativo y docente generado por profesionales del Área de Psiquiatría y Salud Mental del Hospital Universitario 12 de Octubre de Madrid (España) para profesionales sanitarios, pacientes y población general, incluyendo diversas reflexiones y recomendaciones para la práctica clínica en Psiquiatría y Salud Mental durante el confinamiento y posteriores fases de la alarma sanitaria por la pandemia COVID-19.*

*También algunas referencias a material audiovisual creado para facilitar la atención de diversos problemas de Salud Mental en Atención Primaria tras la fase de desescalada y postcrisis.*

*Igual que en nuestro Servicio, la mayoría de los servicios de Psiquiatría y Salud Mental de la Comunidad de Madrid generaron numeroso material bibliográfico novedoso de gran interés durante la actual pandemia. Parte de estas publicaciones fueron compartidas desde las primeras semanas de la alarma sanitaria por la COVID-19 y periódicamente actualizadas y distribuidas al resto de profesionales de Salud Mental de la Comunidad de Madrid gracias al rápido esfuerzo de coordinación y liderazgo de la Oficina Regional de Coordinación de Salud Mental y Adicciones del Servicio Madrileño de Salud, a quien agradecemos su iniciativa. Todo ello fue recogido en las sucesivas ediciones de marzo a mayo de 2020 de la «Guía de actuaciones en Psiquiatría, Salud Mental y Apoyo Psicosocial en la pandemia por COVID-19».*

*Finalmente recogemos también la colaboración a nivel nacional con diversas sociedades científicas de atención a personas mayores en el documento «Manejo farmacológico de trastornos psicóticos en personas mayores con tratamiento de la infección por COVID-19: interacciones y recomendaciones terapéuticas».*

*Más allá de los contenidos del monográfico, se encuentra el plano temporal: todo esto se ha realizado en tiempo record, pensando en los pacientes, en nuestros compañeros de trabajo y en los profesionales de Atención Primaria. Por último, y quizás lo más importante, hay que destacar la participación de todos los integrantes de nuestra Área de Gestión, quienes, coordinadamente, han sabido responder, cada uno desde su responsabilidad, desde su capacitación y de su altruismo a la situación creada por la COVID-19. Creo que situaciones tan complicadas como la vivida en estos meses son capaces de sacar lo mejor de nosotros y creo que ha sido así en nuestro caso: me siento orgulloso de formar parte de este “equipo de salud mental del 12”.*

*En definitiva, quisiera aprovechar la ocasión que me ofrece Santiago Vega, el alma de «Cuadernos de Salud Mental del 12», para daros las gracias por vuestro trabajo, y vuestra entrega a lo largo de estos meses y dedicaros un largo y sentido “aplauzo a todos”.*

**Dr. Gabriel Rubio Valladolid**  
**Jefe del Servicio de Psiquiatría**  
**Hospital Universitario 12 de Octubre**

# Pensar y sentir la tarea en medio de la COVID-19

Durante la dramática alarma sanitaria por la COVID-19 (situación altamente estresante, con ciertos elementos facilitadores de la pérdida temporal de la capacidad de MENTALIZACIÓN arrollados por la necesidad de ACTUAR, como nos señala Ana López Fuentetaja en su artículo) hemos mantenido *on line* momentos que han facilitado la posibilidad de PARARNOS A PENSAR y SENTIR LA ACCIÓN.

Recogemos en el nº 65 de nuestro *Boletín del AGCPSM* algunas de las sesiones clínicas y talleres realizados durante los meses iniciales de la pandemia por la COVID-19. En concreto, las de las psicólogas **Ana López Fuentetaja** ("*Mentalización durante la pandemia por la COVID-19*"), **Carolina A. Rojas Rocha** ("*Reflexiones sobre las posibles repercusiones psicológicas durante la pandemia COVID-19*") y **Helena Paineira Domínguez** ("*Intervención en Duelo. Caso clínico: la doble pérdida*") y la de la trabajadora social del CSM Villaverde **Eva Ávalos Castro** ("*Violencia de género durante la pandemia COVID-19*").

**PENSAR LA TAREA EN MEDIO DE LA PANDEMIA COVID-19**

Durante la dramática alarma sanitaria por la COVID-19 (situación altamente estresante, con ciertos elementos facilitadores de la pérdida temporal de la capacidad de MENTALIZACIÓN arrollados por la necesidad de ACTUAR, como nos señala Ana López Fuentetaja en su artículo) hemos mantenido *on line* momentos que han facilitado la posibilidad de PARARNOS A PENSAR y SENTIR LA ACCIÓN. Recogemos a continuación un resumen de algunas de las sesiones clínicas y talleres realizados durante los meses iniciales de la pandemia por la COVID-19.

**MENTALIZACIÓN DURANTE LA PANDEMIA POR LA COVID-19**

Ana López Fuentetaja  
Psicóloga Clínica. Unidad de Intersuslta y Enlace

Se realiza esta sesión<sup>1</sup>, tras haber interrumpido el Seminario por el confinamiento provocado por el coronavirus.

Se toman como elementos a pensar, diversos conceptos que hemos ido trabajando en las sesiones anteriores, a partir de la teoría de la Mentalización (Fonagy, Bateman, Lanza Castell), relacionándolos con el funcionamiento de las organizaciones y los grupos en tiempos de crisis y la respuesta frente a la misma.

**Objetivos:** Poder elaborar de forma conjunta la situación por la que estamos atravesando y poder dotarla de una comprensión y significado que sirva como guía de nuestras actuaciones. Tomar conciencia de algunos estados mentales presentes en nosotros mismos, que también lo están en nuestras propias intervenciones. Poder pensar, desde la lógica de la Mentalización, en algunos mecanismos institucionales que emergen en momentos de crisis.

- Estamos inmersos como personas, como profesionales, en una situación social global que incluye también a los pacientes y equipos, produciéndose una interacción mutua de nuestros estados mentales.
- Todos estamos sometidos al riesgo de no mentalización en situaciones de estrés y ansiedad.
- No es posible llevar a cabo un tratamiento eficaz si se ve comprometida la mentalización del terapeuta, ya que estamos asociados a diversas situaciones automáticas, no pensadas, que pueden dificultar la coherencia de sus intervenciones.
- Tener la capacidad de mostrarse como un terapeuta que piensa y siente ante una situación de crisis, es un elemento fundamental para ayudar al paciente en la elaboración de una situación traumática.

<sup>1</sup> Seminario "Taller basado en la Mentalización en la práctica clínica en Salud Mental" Presentado en Sesión on line del 13 de mayo de 2020.

5

Pág. 5-8

**REFLEXIONES SOBRE LAS POSIBLES REACCIONES PSICOLÓGICAS ANTE LA PANDEMIA**

Carolina Rojas Rocha  
Psicóloga Clínica. CSM Villaverde<sup>1</sup>

**Introducción**

Todo lo que trabajamos en Salud Mental tenemos en nuestra mente y nos preguntamos sobre el carácter de las posibles consecuencias psicológicas que tendrá esta pandemia, directa e indirectamente, y nos preguntamos cómo poder hacer frente a ellas de la mejor manera.

Durante el confinamiento, buscando respuestas, seguramente hemos podido revisar diferentes estudios y artículos donde, en general, se afirma (tomando en cuenta los primeros resultados de estudios en pacientes, en población general y en profesionales de salud, además de experiencias pasadas con epidemias y catástrofes) que habrá, al menos, un repunte del malestar psicológico en general.

Sin embargo, las guías y directrices que se han desarrollado ante eventos como este, e incluso guías desarrolladas para esta pandemia en particular, nos advierten que no sólo debemos pensar en términos psicopatológicos, sino también debemos ser conscientes de la amplia gama de problemas de alto contenido social que pueden surgir, que inevitablemente significarán sufrimiento para la población, pero que no necesariamente deben ser considerados como proeminentes de índole psiquiátrica. Es decir, no debemos priorizar los problemas sociales y las reacciones de estrés.

Por ejemplo, la IASC (2020), destaca que los problemas psicosociales deberán ser atendidos, en gran proporción, por personal no especializado en salud mental. Hacen un llamado a la flexibilidad, la coordinación interdisciplinaria y la organización comunitaria, señalando la importancia de discutir las experiencias y lecciones aprendidas. Proponen una pirámide para graficar la actuación sobre los problemas psicosociales. En el vertice superior estarían los servicios especializados: enfermeros, psicólogos clínicos, psiquiatras, trabajadores sociales de SM. En el segundo nivel estarían los cuidados en salud mental realizados por médicos de atención Primaria, el soporte emocional y práctico básico de trabajadores de la comunidad. En un tercer nivel estarían las actuaciones dirigidas a la activación de la red social, el soporte comunitario tradicional y el restablecimiento de redes sociales espontáneas existentes; y en un último y cuarto nivel más generalizado se situarían las actuaciones dirigidas a procurar servicios básicos, seguros, socialmente apropiados y que protejan la dignidad de las personas.

<sup>1</sup> Presentada en Sesión clínica on line CSM Villaverde, 8 de mayo de 2020

9

Pág. 9-17

**INTERVENCIÓN EN DUELO. CASO CLÍNICO: LA DOBLE PÉRDIDA**

Helena Paineira Domínguez  
PIR Psicóloga Clínica CSM Villaverde - H.U. 12 de Octubre<sup>1</sup>

El duelo es un proceso de adaptación que experimenta una persona tras la pérdida de algo importante para ella, durante el cual se dispone a vivir sin lo que ha perdido. Si bien es un proceso normal y esperable, existen una serie de factores que pueden complicar el duelo, haciendo que la persona requiera de intervención especializada. La pandemia actual ha provocado un gran número de muertes y las circunstancias que las rodean suponen mayor vulnerabilidad para los dolientes de desarrollar un duelo complejo. En el presente artículo se presenta un caso de duelo complicado anterior al Covid-19, pero que comparte algunas de las características de riesgo. El objetivo del presente artículo es fomentar la reflexión acerca de la intervención en duelo, así como acerca del acompañamiento de los profesionales que atienden a personas que sufren.

**Duelo normal**

El duelo es un proceso durante el cual una persona que ha perdido algo importante para ella se adapta y se dispone a vivir sin ello (Fernández Liria & Rodríguez Vega, 2004). Hace referencia a cualquier tipo de pérdida que la persona perciba como irreversible. Así, podemos hablar de duelo en casos de pérdidas de salud, de casa, de trabajo, rupturas de pareja, etc.

El término "proceso" implica la necesidad de tiempo para atender la pérdida y la duración de este va a ser diferente para cada persona. No existe un duelo "normativo", cada duelo es único por lo que cada persona va a precisar un tiempo y un ritmo propios. El duelo no es una enfermedad o patología sino una reacción normal y esperable de dolor ante la pérdida (Worden, 2013). Como tal, conlleva una serie de reacciones a nivel emocional, conductual, físico y cognitivo.

Se enuncian a continuación algunas de esas reacciones.

Emociones	Pensamientos	Conductas	Síntomas físicos
Tristeza Ansiedad Irritabilidad	Ablandamiento Confusión	Alteraciones sueño y apetito	Opresión en pecho y garganta, falta de aire
Culpa Rabia	Preocupaciones Rumaciones	Dificultades de concentración Hiperactividad	Falta de energía Debilidad muscular
Solidez, desamparo	Fenómenos de presencia	Aislamiento social	Vacío en el estómago
Irritabilidad Anestesia emocional	Alucinaciones visuales o auditivas	Evitación recuerdos de la persona fallecida	Hipersensibilidad al ruido

<sup>1</sup> Presentada en Sesión clínica on line CSM Villaverde, 21 de mayo de 2020

18

Pág. 18-26

**VIOLENCIA DE GÉNERO DURANTE LA PANDEMIA POR LA COVID-19**

Eva Ávalos Castro  
Trabajadora Social. CSM Villaverde<sup>1</sup>

**En riesgo, no olvidadas**

El mundo vive confinado por la pandemia covid-19. Eso significa que la mayoría de las personas no podemos salir de nuestros casas si no es para lo estrictamente necesario.

Para mucha gente el confinamiento está resultando difícil de cumplir por las implicaciones sociales que ello conlleva. Sin embargo, para las mujeres que sufren violencia de género, este encierro obligado es una condena. Condenadas a vivir con sus maltratadores.

Si entre los elementos que caracterizan la violencia de género se encuentran el AISLAMIENTO y EL CONTROL, en circunstancias del confinamiento y su impacto en la violencia de género, crea las condiciones idóneas para que los elementos de la violencia de género se potencien: están aún más a las mujeres, aumenta el control por medio de la clausura formal en el hogar, facilita la inoperancia al aumentar los barreros para que las mujeres puedan salir de la violencia y crea un contexto que facilita el uso de cualquiera de sus formas ante el más mínimo estímulo.

Las mujeres que sufren violencia de género son las grandes víctimas de esa situación generalizada de confinamiento. Cuando además hay menores de por medio, la situación es aún más grave, ya que sus vidas están en peligro constante. Y es que para estas mujeres y sus hijos, el hogar puede ser un lugar de miedo y abuso.

La tarea fundamental que la Red de Atención a Mujeres Víctimas de Violencia de Género lleva a cabo es el seguimiento de las usuarias, que en mayor o menor medida sufren esta violencia. En el Servicio de Atención a Mujeres se presta asesoramiento legal y apoyo psicológico a todo tipo de mujeres que sufren todo tipo de violencia y cada caso es único, cada mujer narra su historia tan particular y personal como ella misma.

Cuando se decretó el estado de alarma sanitaria en nuestro país, el Ministerio de Igualdad de España lanzó la guía "Estamos contigo". La violencia de género la pasamos unidas" con el objetivo de dar a conocer los recursos disponibles a la ciudadanía.

[https://violenciagero.gob.es/visualizacion/ConcepcionCarreras/programa-violencia-gob-jamas-todo-Salva-Bien\\_Gen111crmas11CGov119.pdf](https://violenciagero.gob.es/visualizacion/ConcepcionCarreras/programa-violencia-gob-jamas-todo-Salva-Bien_Gen111crmas11CGov119.pdf)

<sup>1</sup> Presentada en Sesión clínica on line CSM Villaverde, 4 de junio de 2020

27

Pág. 27-29

Igualmente descargable desde la web del hospital:

<https://www.comunidad.madrid/hospital/12octubre/profesionales/servicios-medicos/psiquiatria>

(apartado Docencia – Publicaciones – Área de Descargas)

**BOLETIN**  
**Área de Gestión Clínica de**  
**PSIQUIATRIA Y SALUD MENTAL**  
**Hospital Universitario 12 de Octubre. Madrid (España)**

**Número 65 – Junio 2020**



**NUEVA Web del AGCPsm:**

<https://www.comunidad.madrid/hospital/12octubre/profesionales/servicios-medicos/psiquiatria>

NUEVO Cuadernos de Salud Mental del 12:

**Psiquiatría y Salud Mental durante la pandemia COVID-19.**

**Material psicoeducativo y recomendaciones terapéuticas (Nº 18)**

**EN BREVE: Nuestras historias en la pandemia. Memoria y Resiliencia (Nº 19)**

**EN ESTE NÚMERO: Mentalización durante la pandemia por la COVID-19 (Ana López Fuentetaja)**

**Reflexiones sobre las posibles reacciones psicológicas ante la pandemia (Carolina A. Rojas Rocha)**

**Intervención en Duelo. Caso clínico: la doble pérdida (Helena Paineira Domínguez)**

**Violencia de género durante la pandemia COVID-19 (Eva Ávalos Castro)**

**Memorias de Rotaciones externas residentes UDMSM: TCA H.I.U. Niño Jesús (PIR Sara Díaz Trejo), I.Psiq. "Sagrado Corazón" (Quito, Ecuador) (EIR Isabel Miguel Andrés), BPD Clinic (Toronto, Canadá) y Unidad Psicosis Refractaria. H.Psiq. Álava (MIR Alba MIR Juanes González), Equipo de Calle CAM (MIR Javier Luis Eguía Barbarin), Hospital de Día de Getafe, Unidad TOC y Unidad TCA H. Bellvitge (Barcelona) (MIR Ana Calle González)**

**Resiliencia  
y apoyo mutuo  
en tiempos difíciles**

## Desde la caja de un súper del barrio

C. I. F.

Gracias por poder compartir mi experiencia durante estos meses tan difíciles. Cuando le he contado y ahora que lo estoy escribiendo me doy cuenta de lo duro que ha sido y que al final he salido adelante, por mi familia.

Soy dependienta de un súper del barrio y no he dejado de trabajar cara al público desde el primer día de la alarma sanitaria, cuando todo cambió tan rápidamente. Con guantes y mascarilla y con los vigilantes del súper manteniendo las distancias en las colas, eso sí. Ninguna compañera se ha contagiado en el súper, pero hemos pasado mucho miedo. Y no se podía renunciar al trabajo, que tienes los hijos y los pagos, que esos sí que son alarmantes. Y más teniendo a mi marido en ERTE en el restaurante en donde trabaja, que no sabemos cómo acabará la cosa ni cuándo podrán volver a trabajar.

El miedo ha sido por contagiarme, pero sobre todo cuando llegaba a casa y mi hija me abrazaba, angustiada por si la contagiaba... aunque ahora dicen que a los niños pequeños les afecta poco. Pero también decían que esto era como la gripe de todos los años, que todos los años mueren por la gripe un montón de personas mayores. Y luego esto no ha sido como la gripe de todos los años.

Miedo a que cerraran nuestra tienda y que ni mi marido ni yo pudiéramos trabajar. Ese miedo aún lo tengo.

Lo del papel higiénico y la levadura ha sido una locura. Y la lejía (que nunca ha faltado) y los guantes. Y la cerveza, que tampoco ha faltado nunca. He visto a clientes discutir entre ellos por llevarse el último paquete de levadura o de papel higiénico.

Y las toses por las calles en silencio. Aún las recuerdo y me agobio. Cuando volvía a casa las calles del barrio estaban en silencio, sin coches ni niños jugando en los parques. Impresionaba. Y cuando oías toser te dabas la vuelta y sentías un escalofrío. Qué tontería, pienso al escribirlo. Pero no cuando oía a alguien cerca toser al volver de trabajar por la noche.

Y las ambulancias en la calle... recogiendo a los más enfermos para llevarlos al hospital... y la gente llorando en los balcones. Esa imagen también fue impresionante.



Urgencias Generales del Hospital Universitario 12 de Octubre



## Para ser honesto

J.A. V. R.

Enviado desde el EASC Villaverde

*Para ser honesto que sería una fortaleza, diré que la paciencia que sería otra tengo que seguir trabajándola.*

*El compromiso, que es la carencia de ego, dicen los sabios que solo desaparece totalmente una vez falleces, mientras estás vivo es un continuo trabajo.*

*La valentía, que es la carencia de cobardía, si la he trabajado en algunos aspectos.*

*La responsabilidad no ha sido mi fuerte y me he dejado llevar por distintas emociones.*

J.A.V.R.<sup>23</sup>



24

<sup>23</sup> Usuario del **Centro de Día de Villaverde**, que ante la propuesta de esta iniciativa, se inspira en escribir este texto de lo que considera fortalezas y debilidades propias que ha descubierto en esta etapa de confinamiento.

<sup>24</sup> Viñeta de **El Roto**, publicada en El País el 19 de abril de 2020

## Carta de apoyo con ilusión y cariño

V. R. E.

Enviado desde la Miniresidencia Hestia Esquerdo  
a un paciente ingresado en el Hospital 12 de Octubre afectado de COVID-19

¡Hola!

Soy un chico de 38 años. Actualmente estoy viviendo en un lugar que no es mi casa. Vivo pendiente de saber lo que me deparará el futuro (por lo que puedan decidir otras personas por mí), aunque intento (sobre todo últimamente), decidir qué hacer yo mismo con mi vida.

No estoy en la cárcel (no quiero meterme con la gente que está allí por diversos motivos), aunque tengo la suerte de tener donde vivir sin tener que pagar gastos, pero eso no quita que en mi vida haya hecho cosas de las que pensándolo bien no esté muy contento de haber hecho, ya que pudiera haber afectado a terceras personas. Todo lo anterior, no me limita a la hora de vivir el presente, y disfrutar cuando las circunstancias lo permiten. Por eso, tengo que estar bastante agradecido con la vida, he salido de situaciones difíciles, y eso es lo que quería transmitir, ante todo.

Bueno, no quiero ponerme demasiado serio, ni poner mi caso por encima de las muchas personas, que cómo tú, puedan vivir en este momento una situación tan difícil, quizás impensable hace poco, y no sé si desbordante.

Esta carta, al igual que muchas otras, está creada con la ilusión de que alguien como tú la vea/lea u oiga, para recibir bien un mensaje de que con esfuerzo y ayuda de profesionales, cosas como esta se pueden superar.

Sé que es fácil hablar o escribir detrás de un teclado, poniéndose con una hoja en blanco a escribir y soltar lo que se te ocurra por la cabeza. Pero quizás, lo que hace más fácil, es poder escribir sintiendo a la vez que hay algo que te une de alguna manera a esa persona, la cual yo no conocía anteriormente de nada y al contrario, pues imagino que igual, y decirle tantas cosas que te gustaría contar en tan pocas palabras.

Por eso, sólo quiero mostrar mi apoyo y que sienta/s que hay gente como yo, que ha pasado por algún caso parecido.

Por ejemplo:

Tener que estar incomunicado, o  
Sin poder tener movilidad alguna, etc...

(por el motivo que sea).

Insisto, no sé cuál es la situación en la que te encuentras actualmente, pero hablo a través de mi imaginación y "empatía" hacia ti, si es que esto es posible.

Para explicar un poco mi caso, y ponerte en situación, yo era y soy una persona alegre, tímida y un poco introvertida, a la que tanto a veces le da por reír, como otras por llorar, esto último según he ido creciendo ha sido más por alegría que por otra cosa, aunque hay de todo.

Bueno, como decía, yo era un chico que no sabía expresarse con palabras porque tenía mucho miedo a equivocarme y al qué dirán... Tras pasar por varias etapas en mi vida, por varios traspies sucedidos, me dí cuenta (quizás un poco tarde) de que para vivir la vida como yo quería vivirla, y decidir cuáles eran mis objetivos, a corto y a largo plazo, lo mejor era reflexionar sobre ello.

Te animo a que, en este tiempo, o cuando pase todo esto, dediques un momento (el que necesites), para reflexionar y pensar en todo lo que te haya ocurrido, y entonces hagas lo que creas oportuno. En esta vida, creo que hay que saber elegir bien que es lo que quieres hacer. Con esto no quiero dar consejos, aunque así lo parezca, pero sí me gustaría aprovechar esta oportunidad que nos han brindado para hacerte saber que tienes a gente que está apoyándote y pendiente de ti.

Aunque no lo creas, siempre hay profesionales que se preocupan de estas circunstancias y te brindan su tiempo para verte mejor. También, éstos a los que conoces desde hace poco que en caso de que tu estancia se alargue irás conociendo en el día a día, verás que estarán ahí contigo para lo que haga falta, con tal de que salgas adelante.

Volviendo a la presentación del principio de esta carta, yo elegí hace tiempo, en realidad casi desde que tenía uso de razón, de cómo quería que fuera mi vida. Lo que yo elegí era que quería divertirme y ser lo más feliz posible. También pensaba que había gente maravillosa y que había que ser bueno con todo el que te rodeara o tuviera alguna relación cercana a mí. Haya sido o no como yo pensaba entonces cuando era más joven, aunque me siguen diciendo que no maduro, he conseguido estar junto a gente que merece la pena (para mí), y estoy dispuesto a poder encontrar más gente, bueno o quizás no, que por lo menos, me entienda y me respete.

Si tú ya has conseguido esto (encontrar a gente de la que rodearte y estar a gusto con ella), ¡enhorabuena!. Si todavía no o no como te gustara, no pasa nada, puede que aún no sea el momento, pero tienes que pensar que, por suerte, en este lugar llamado Tierra, hay muchas personas y seguro hay gente que se asemeje a lo que siempre has querido encontrar o tener cerca.

Hasta entonces, y volviendo un poco al tema principal de esta carta, sólo puedo decirte: "Deja que los profesionales se encarguen de ayudarte, e intenta dar lo mejor de ti con quien te presta ayuda, un gesto amable, algo que ayude a hacer más llevadero todo esto". Es un consejo de alguien que no te conoce, pero que puede entender un poco tu situación por las veces que ha tenido que pasar en una cama de Hospital o parecido, esperando a que todo se solucione.

Es verdad que no nos conocemos personalmente, yo no sé nada de ti, por lo menos de tu manera de ser, de cómo te ha ido en la vida, que es lo que más te gusta, qué es lo que no te gusta tanto.... La verdad es que me he puesto a escribir y te he dicho cosas que no se si te servirán o no, pero a mí por lo menos sí.

Por eso te doy las gracias de antemano por lo largo que se haya podido hacer esta carta y por ver/leer/escuchar la misma. Sólo quiero que sepas que está hecha con todo el cariño, y que espero te haya servido para algo positivo al igual que a mí.

Desde la distancia, pero a la vez desde la cercanía que me permite poder escribir estas palabras, para que las puedas leer allí donde estés.

¡Un abrazo fuerte, y mucho ánimo!.

Un simple chico de aquí cerca, que espera salgas pronto.



## **Carta a I@s pacientes de COVID-19 en los hospitales de la Comunidad de Madrid**

Usuario de la MiniResidencia Hestia Esquerdo

*Dirigido a I@s pacientes de COVID-19 en los Hospitales de la Comunidad de Madrid:*

*Os dedico unas palabras con corazón y completa sinceridad, por la cuarentena forzosa que habéis pasado, debido a la recaída por el coronavirus.*

*Primero de todo: la mala suerte se ceba en tod@s nosotr@s alguna vez, pero esta vez ha sido una pandemia que nos ha tocado de lleno al mundo entero (en los cinco continentes).*

*Aquí, el Presidente del Gobierno tuvo un lapsus, cuyo reporte de enferm@s es de los más profusos en el mundo entero. Pero gracias a la labor de sanitari@s, fuerzas armadas y el comportamiento de I@s ciudadan@s españoles/as, hemos dado la vuelta a la tortilla, y ahora estamos en la desescalada con muchos menos casos y víctimas.*

*Gozamos bastante pronto de las fases (0,1,2,3) que esperamos se cumplan de acuerdo a los plazos acordados; esto significaría que hemos hecho los deberes bien.*

*Gracias por vuestra odisea, que ha sido aleccionadora para el resto de la población.*

*Hemos perdido muchos seres queridos, algunos ancianos por negligencia de respiradores; fue una decisión muy dura elegir entre la gente joven o la anciana con patologías.*

*Quizás, algun@s de vosotr@s hayáis perdido, además del trabajo y otras vicisitudes de este dichoso COVID-19. Seguro que hay maneras de poneros al día y volver a retomar nuestras vidas.*

*No volverá a ser nunca igual, pero saldremos reforzad@s, dicen: «no hay mal que por bien no venga».*

*Un abrazo muy fuerte y a seguir luchando, estamos unid@s pero guardando las distancias.*

*Al final de año seguramente habrá vacuna; aguantar por vosotr@s y por el resto de la población.*

*Ánimo, fuerza, empuje; la vida sigue y escribirá un nuevo capítulo en todas las historias. Vustr@s niet@s darán cuenta de vuestras hazañas, estar entre la espada y la pared gente muy normal y corriente pero que mantuvo la esperanza por ell@s y I@s suy@s.*

*Nos veremos pronto, saludos, abrazos y besos. Que Dios os bendiga.*

## El insomnio de las 3

A. R. V. 2 mayo 2020

No puedo dormir porque veo que me estoy quedando sin tiempo y sin opciones en la oposición. El camino se va a poner más chungo de lo que está y no se si voy a poder con ello.

No puedo dormir porque a día de hoy sigue habiendo fallecidos, tras dos meses de confinamiento (y uno más que nos esperará).

No puedo dormir porque en parte tengo miedo a que vuelva a producirse un brote psicótico en mi organismo. Los malos días momentos que pasé y también que pasó mi familia (incluyendo mi abuela, a la que la quiero mucho) y amigos. Me aterra volver a esa situación.

En cambio, me hace gracia la gente de los barrios ricos como el de Salamanca, (donde por cierto, viven muchos políticos "socialistas") que salen a protestar con caceroladas y banderitas. Mientras que en barrios como en Villaverde o Vallecas miles de familias se ven afectadas por los ertes y sin ningún tipo de ingreso. Aquí las ayudas se disparan y las colas para recibir alimentos se alargan.

Quien iba a decir que a principios de 2020 íbamos a vivir esta pandemia, donde ya rozan los 30.000 muertos. La vida ya no es la misma. Todo el mundo con mascarilla, respetando las distancias. Sin poder salir a tomar una caña con los amigos o con la familia.

Este pequeño texto lo escribí hace unos días, agradezco su ayuda y su tiempo.



"La lucha contra COVID" (Nerea, 4 años)

## Psicología del confinamiento

Francisca Sáez  
Usuaría del EASC-2 de Usera

*Por mi experiencia con el equipo ha sido fácil fomentar estímulo y premio.*

*Saben muy bien que yo respondo y me crezco en las dificultades y potenciaron la capacidad de compartir datos socializando con personas afines a mi y que obtendré el éxito que se traduce en una enorme satisfacción de hacerlo con mis propias herramientas para gestionar todo y cada uno de los signos que avisan como reacción al estar encerrados en casa. A veces SOLA y otras exponiéndolo al equipo.*



Dibujado por Jorge Baños García

## **Mi experiencia con el confinamiento**

V.A. D. V.

Mi experiencia con el confinamiento ha sido muy beneficiosa, tenía pensamientos suicidas, ya que veía que mi vida no valía para nada, me odiaba a mi mismo por tener mi enfermedad mental, también odiaba mi físico, no encontraba fuerzas ni nada por lo que luchar, pero estar más tiempo con mi familia me ha recordado que me quieren infinitamente y que por ellos tengo que salir adelante.

No he tenido miedo de infectarme de coronavirus ya que no le temía a lo que me pudiese pasar, pero he sufrido mucho por la muerte de un ser querido por el virus, como toda mi familia.

Dichos pensamientos suicidas ya han desaparecido totalmente y estoy muy contento por ello, por otro lado, en estas semanas he vuelto a recuperar la actividad cotidiana, a querer realizar las tareas del hogar, que tenía abandonadas porque mi depresión no me animaba a hacer nada, incluso he recuperado mi higiene personal, que era nula ya que no tenía ganas de nada.

Como para el resto, han sido semanas duras, días aburridos, pero me han servido para reflexionar profundamente con mi yo interior y encontrar muchas razones por las que seguir luchando, para ver mis problemas y poder encontrar soluciones.

Soy consciente de que mi salud mental es mala, pero la ayuda de mi médico ha sido muy importante, así como la medicación, que también me hace sentir cada día mejor y estoy muy contento de no tener de momento alucinaciones ni episodios psicóticos.

Estoy ilusionado y con esperanza de que las cosas van a seguir por el buen camino, totalmente alejado de las drogas que me han traído a esta situación, que no le deseo a nadie, también ayuda el estar apoyado por una familia que me ha dado todo sin pedir nada a cambio.

Yo he salido reforzado de estas semanas y he recuperado el contacto con amigos, con el deporte, con cosas que tenía abandonadas, he vuelto a hacer la compra y la comida, he vuelto a saber apreciar el aire, el sol, la vida en general, tener la oportunidad de empezar de nuevo.

Mucho ánimo para todos los que perdieron un trabajo, un ser querido...

## El puñetero COVID y sus consecuencias

A. R. V. 22 mayo 2020

Estos meses tan duros que están pasando tanto los sanitarios, autónomos y pymes me produce rabia, desesperación e incertidumbre porque veo un gobierno incapaz de controlar la situación.

Gracias a mis padres, a mi hermano y a mis amigos más cercanos he podido salir más adelante, creo que estando solo lo pasaría peor. También a mi fuerza de voluntad, el "porque yo puedo salir de esta" ha hecho mella en mi situación personal.

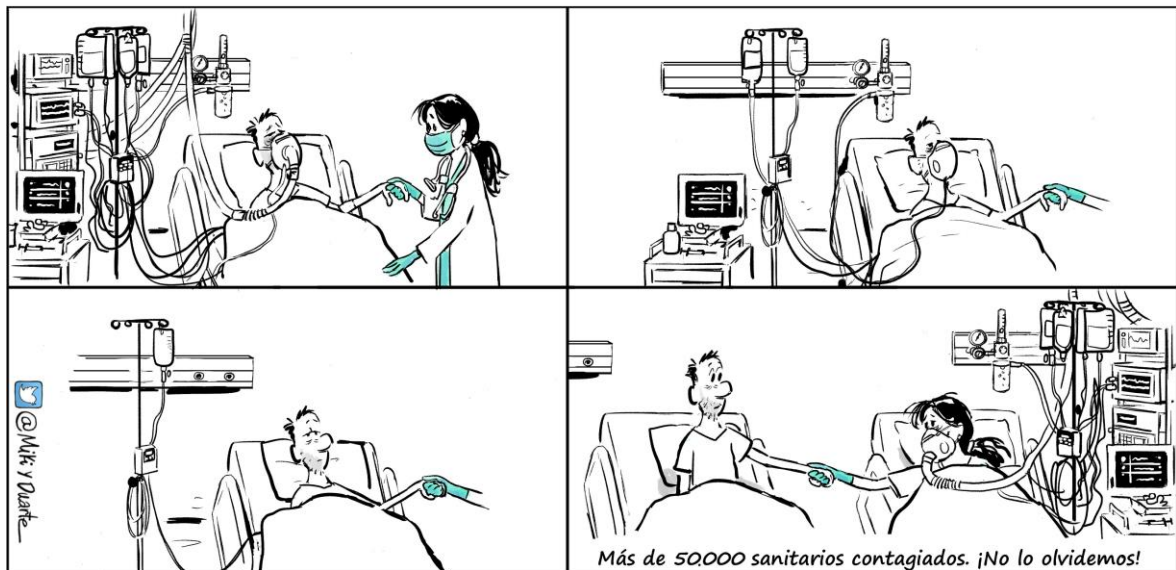
Mis fortalezas han sido escuchar música motivadora, ver pelis inspiradoras como Gladiator, pasar tiempo con mis amigos y con mi hermano. Cada vez que son las 20:00 salgo con mis amigos a pasear y me ayudan a olvidar por un momento de la mala situación que estamos atravesando.

Echo de menos jugar al baloncesto o ir al gimnasio, cuando estaba estresado por los estudios, o cuando estaba trabajando, jugaba al baloncesto a modo de antiestrés. Era una canasta, el balón y yo.

He tenido que parar un momento, he estado llorando repasando estas letras y recordando el tema de la chica.

Dejando los estudios por un lado, durante un tiempo (que mi intención no es dejarlo) me dedico a ver series, a reflexionar y a ver antiguas fotos de cuando estaba en el instituto.

Estoy orgulloso de lo que puedo llegar a ser, de que puedo llegar a ser alguien atractivo, con metas y que las pueda cumplir.



<sup>25</sup> Viñeta de **Miki y Duarte** publicada en los periódicos del Grupo Joly en Andalucía el 12 de abril de 2020



## Manual de Resistencia. CRL Carabanchel



CRL CARABANCHEL

# YoMeQuedoEnCasa



### ¿Qué es el Manual de Resistencia?

**Manual de Resistencia** es un documento elaborado con mucho cariño por las personas que formamos el CRL de Carabanchel y con el que pretendemos ayudarnos los unos a los otros a sobrellevar estos “**extraños momentos**” que nos ha tocado vivir.

“Extraños momentos” que son un regalo para convivir más intensamente con los que queremos y para **encontrarnos** con nosotros mismos y **crecer**, pero que también nos están trayendo preocupación por nuestros seres queridos o por nosotros mismos, inquietud, miedo, aburrimiento, angustia....precisamente, para estos momentos, es para los que hemos querido crear este documento, para que entre todos seamos red, como la red que sostiene al trapecista cuando se cae y le da seguridad para levantarse y seguir afrontado retos.

# TuLoHarásPosible

# TodoVaASalirBien

# JuntosPodemos

# QuédateEnCasa

# CulturaEnCasa

# YoMeQuedoEnCasa

Un Manual de Resistencia que se precie, no puede comenzar de otra manera...  
Actívate, sube tu nivel de energía y el volumen de tu voz y canta... No puedes  
decir que no te la sabes!!!

¡¡ RESISTIRÉ !!

Cuando pierda todas las partidas  
Cuando duerma con la soledad  
Cuando se me cierren las salidas  
Y la noche no me deje en paz

Cuando sienta miedo del silencio  
Cuando cueste mantenerme en pie  
Cuando se rebelen los recuerdos  
Y me pongan contra la pared

Resistiré, erguido frente a todo  
Me volveré de hierro para endurecer la piel  
Y aunque los vientos de la vida soplen fuerte  
Soy como el junco que se dobla  
Pero siempre sigue en pie

Resistiré, para seguir viviendo  
Soportaré los golpes y jamás me rendiré  
Y aunque los sueños se me rompan en pedazos  
Resistiré, resistiré

Cuando el mundo pierda toda magia  
Cuando mi enemigo sea yo  
Cuando me apuñale la nostalgia  
Y no reconozca ni mi voz

Cuando me amenace la locura  
Cuando en mi moneda salga cruz  
Cuando el diablo pase la factura  
O si alguna vez me faltas tú...

Resistiré...



Dúo Dinámico

## El viaje de Shackleton



En momentos de duda, temor, cuando de repente ocurre algo que hace que lo planeado se derrumbe, me acuerdo de **Shackleton**... su aventura es una de las mayores hazañas de la Historia, ¿la conoces?, te la resumo brevemente.

**Shackleton** era un explorador. Había formado parte de una de las expediciones de Scott en la conquista del Polo Sur hasta que finalmente Amundsen consiguió llegar antes. Después de esto, Shackleton comprendió que sólo quedaba un desafío al que enfrentarse en esas tierras, y era conseguir **hacer la primera travesía por la Antártida**, de mar a mar, atravesando el polo Sur.

Con ese objetivo claro, armó un barco al que llamó **ENDURANCE**, es decir, **RESISTENCIA**, en honor al lema de su familia: "Gracias a la Resistencia, vencemos" y partió rumbo a la Antártida el 8 de agosto de 1914 con una tripulación de 28 hombres.



Poco después de internarse en el mar de Weddell, el Endurance comenzó a atravesar placas de hielo, algo parecido a un enorme puzle helado de más de mil kilómetros. El avance era lento y complicado, hasta que finalmente ese puzle de hielo se cerró y **el barco quedó literalmente atrapado en el hielo**. Se iniciaba un largo tiempo

de espera con la esperanza de que el volumen de hielo descendiera y el barco pudiera volver a navegar. Pero esto no ocurrió, después de varios meses, **la presión de las placas de hielo rompió el barco**.

¿Qué ocurrió entonces? Que Shackleton **cambió su objetivo**, su misión pasó de ser un reto científico a un reto en el que se propuso que toda la tripulación regresara con vida a casa... y **lo consiguió**. Después de casi dos años de una durísima travesía por el hielo todos regresaron vivos a casa.



La historia de Shackleton es **real**, pero a la vez muy **simbólica**, ¿no crees? ¿Quién no ha pasado a veces por situaciones en las que la vida te da un revés y lo que habías planificado se desploma, u otras en la que te sientes “atrapado en algo” y sin un rumbo claro?..

En esos momentos, pienso en Shackleton y me pregunto **¿Cuáles fueron sus claves, qué le llevó al éxito?** Y creo que fueron:

- **Mantener la calma** le hizo analizar la nueva situación.
- La **adaptación** a la nueva circunstancia y el establecer **nuevas metas** a largo y a corto plazo.
- **Saber cuidarse y cuidar a los demás**. Cuidar en todas las esferas: la física, la mental, la social y la trascendental.
- **Sacar lo mejor** de sí mismo y lo mejor de su equipo desde el afecto y el respeto.
- La **creatividad** a la hora de buscar soluciones.
- **Afrontar los conflictos** para que no llegaran a más.
- El **humor**, mantener el ánimo elevado.
- Y sobre todo..... La **esperanza** firme en que se podía conseguir, un **optimismo** fuerte y ajustado a la realidad.



María G.



- Desde mi ventana... esta es la imagen que veo todos los días cuando salimos a aplaudir. Es una sábana que han escrito con un mensaje:

¡¡ ÁNIMO CARABANCHEL !!

Me da alegría ver la unión entre los vecinos.

Ana M<sup>a</sup>

“Pon tu corazón, mente y alma incluso en los actos mas pequeños. Ese es el secreto del éxito.”  
Esta es una de mis frases.



- Y este libro me ayuda a mantenerme en el aquí y en el ahora.

Isa

Para desahogar mis tensiones y frustración...



- ... me pongo a leer Vademecum que trata de la profilaxis y terapéutica de las enfermedades transmitidas por virus, bacterias, mohos y levaduras.

Augustin

- Haciendo ejercicio, dándome una ducha.



- Haciendo las tarea del hogar.



- Cuidando de mi madre.



- Hablando por teléfono.

- A veces estudio Francés y oigo música, además de tareas para cuando pase esto, que ¡¡ pasará !!



¡¡ Mejor estar aburrido, que estar enfermo !!

¡¡ Quédate en casa !!

Geli

## Pues a mí me ayuda...

- El levantarme tarde... (por supuesto, la última semana, volveré a ponerme horarios para irme acostumbrando).



- Ponerme música para recoger la casa.



- Hacer ejercicio.



- Algún masaje y ejercicios de relajación.



- Ah sí y de vez en cuando hablar por teléfono con algún amig@ o familiar.



Neli



## A mí lo que más me ayuda en estos momentos difíciles es:

- Mantener la calma en cuerpo y mente mediante el Mindfulness y el ejercicio. Lo recomiendo!!



- Organizar lo mejor posible el día a día con mi niño pequeño: deberes, manualidades, videojuegos, películas, etc.



- He hecho postres caseros para los momentos mas tediosos.



- Para la falta de sueño, un cuento todas las noches y hasta yo caigo redonda.



- Hablar con mi mejor amiga todos los días, es como la pastillita antiestrés, así como retomar el contacto con la gente que quiero.

- Este es mi pequeño manual de cuidados, al que tengo que añadir lo mejor: Abrazos y más abrazos a mi hijo.



Johanna

## A mí estos días de confinamiento, me dan la vida...

- La compañía de la perrita Lola.

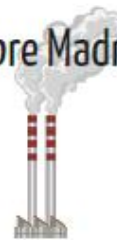


- Las videollamadas de 12h a 13h con el CRL y con mis amigas.



- Acercarme al balcón cuando los rayos de sol entran a través del cristal.

- Saber que la capa de contaminación que cubre Madrid, ha desaparecido.



- Vivir sin prisas.

- Ver que mi planta **Spatifilum** está dando una flor.



Mariló

Si todavía no han pasado los suficientes días de confinamiento como para superar tu miedo escénico o por el contrario, ya estás harto o harta de la cancioncilla y todas sus versiones...la poesía también puede ser una vía de escape en la que podemos encontrar muchas claves

## No te Rindas

No te rindas, aún estas a tiempo  
de alcanzar y comenzar de nuevo,  
aceptar tus sombras, enterrar tus miedos,  
liberar el lastre, retomar el vuelo.

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

No te rindas, por favor no cedas,  
aunque el frío queme,  
aunque el miedo muerda,  
aunque el sol se esconda y se calle el viento,  
aún hay fuego en tu alma,  
aún hay vida en tus sueños,  
porque la vida es tuya y tuyo también el deseo,  
porque lo has querido y porque te quiero.

Porque existe el vino y el amor, es cierto,  
porque no hay heridas que no cure el tiempo,  
abrir las puertas quitar los cerrojos,  
abandonar las murallas que te protegieron.

Vivir la vida y aceptar el reto,  
recuperar la risa, ensayar el canto,  
bajar la guardia y extender las manos,  
desplegar las alas e intentar de nuevo,  
celebrar la vida y retomar los cielos,

No te rindas por favor no cedas,  
aunque el frío queme,  
aunque el miedo muerda,  
aunque el sol se ponga y se calle el viento,  
aún hay fuego en tu alma,  
aún hay vida en tus sueños,  
porque cada día es un comienzo,  
porque esta es la hora y el mejor momento,  
porque no estás sola,  
porque yo te quiero.

Mario Benedetti

## Esta es mi rutina.

- Me levanto y pongo música en la radio.



- Hago la cama y las tareas domésticas.

- Veo la misa en 13Tv, como y por la tarde me baño , pinto mandalas o juego al videojuego del Profesor Layton.



- Veo un poco la tele y me acuesto.



Laura

## Para llevar bien la cuarentena, tengo unas rutinas establecidas.

- Me levanto y hago tareas domésticas: la cama, riego las plantas, friego.
- Luego leo los periódicos.
- Hago Yoga y Mindfulness.
- Como, leo la novela "La Araña Negra".
- Veo La Casa de Papel, ceno y reviso un poco el móvil.



## Mi estrategia es:



Fran

- Ver Netflix y La Casa de Papel.

**LA CASA DE PAPEL**

- Seguir trabajando, haciendo deporte y hacerme la comida.



- Algún juego en plan Trivial o Scrabble.



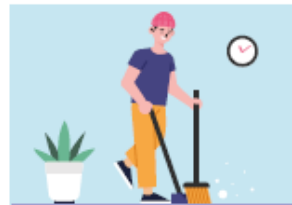
Rubén

## Mi día a día:

- Se resuelve estando al tanto de la actualidad.



- Lo paso entretenido haciendo las tareas de casa y haciéndome de comer.



- Por las tardes, suelo dedicar algo de tiempo a un curso de Francés.



- A días alternos hago gimnasia.



- A veces me da por escribir algunas cosas.



Cele

## A mí me ayudan mucho varias cosas:

- Coser.



- Estudiar, descansar.



- Pintar.



Carmen G<sup>a</sup>

## Yo aprovecho estos momentos para intereses propios como:

- Un poco de recogimiento y escuchar música.

- Ejercicio físico.



- Un poco de lectura y hacer Mindfulness.



Juanjo

## Mi granito de arena es el siguiente:

- Comer fruta y cosas sanas, mi favorita es:



- Hacer así sea un poco de ejercicio para distraer la mente.



- Escuchar un poco de música.



- En mi caso, juegos virtuales con la consola.



Germán



¿Cómo terminarán estos “Extraños Momentos”?... aún nos quedan unos días para saberlo. Lo que sí sabemos es que nos tenemos los unos a los otros para sobrellevarlos, somos compañeros de camino... y como soñar no cuesta, además, vamos a ser positivos y tener la esperanza y la confianza de que

## Todo va a salir bien

Y la gente se quedó en casa.  
Y leyó libros y escuchó.  
Y descansó y se ejercitó.  
E hizo arte y jugó.  
Y aprendió nuevas formas de ser.  
Y se detuvo.  
Y escuchó más profundamente.  
Alguno meditaba.  
Alguno rezaba.  
Alguno bailaba.  
Alguno se encontró con su propia sombra.  
Y la gente empezó a pensar de forma diferente.  
Y la gente se curó.  
Y en ausencia de personas que viven de manera ignorante Peligrosos.  
Sin sentido y sin corazón.  
Incluso la tierra comenzó a sanar.  
Y cuando el peligro terminó.  
Y la gente se encontró de nuevo.  
Lloraron por los muertos.  
Y tomaron nuevas decisiones.  
Y soñaron nuevas visiones.  
Y crearon nuevas formas de vida.  
Y sanaron la tierra completamente.  
Tal y como ellos fueron curados.



Kitty O'Meara



Dirección General de Atención  
a Personas con Discapacidad  
CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES,  
FAMILIAS, IGUALDAD Y NATALIDAD



UNIÓN EUROPEA  
FONDO SOCIAL EUROPEO  
El Fondo Social Europeo impulsa el trabajo

## CRPS Los Cármenes

Os escribimos desde el **Centro de Rehabilitación Psicosocial de los Carmenes** ya que nos gustaría contribuir a este relato COMPARTIDO que proponéis. Sin duda estas semanas que todos hemos vivido han sido un revulsivo en todos los sentidos para todo/as. Tener una historia compartida que disfrutar será muy emocionante.

Aquí nuestro granito de arena desde el CRPS de Los Carmenes: tenéis parte de nuestra “historia Vivida” en nuestra página de Facebook allí hemos ido publicando nuestras andanzas, descubrimientos, actividades, reflexiones y tantas otras cosas más desde el inicio del estado de alarma: <https://www.facebook.com/CRPSLosCarmenes/> .

Si hay algo que nos gustaría destacar es el **Espacio Virtual Abierto** que llamamos **Encuentro Multifamiliar** y que estamos llevando a cabo todos los Miércoles a las 12:30. Ya vamos por el sexto encuentro y no bajamos de 30 personas o más.... nos parece un lugar especial que nos permite estar conectados, profesionales, personas en atención y familiares, compartir nuestras emociones, vivencias, miedos, alegrías.... Sin duda una experiencia que contar: aquí tenéis un pedacito de la misma.

## Espacio Virtual ENCUENTRO MULTIFAMILIAR

! Especial día del libro! COMPARTIMOS con vosotr@s nuestra especial manera de celebrarlo en la pequeña comunidad del [#CRPSCARMENES](https://twitter.com/CRPSCARMENES)



☐ Personas en atención, Familias, Profesionales, volvimos a encontrarnos, saludarnos y vernos, en nuestro PARTICULAR ENCUENTRO del GRUPO MULTIFAMILIAR.

Compartimos pequeñas lecturas de libros y poemas que estos días recordamos o estamos leyendo y que reflejan de algún modo nuestra vivencia y sentir.

Nos acompañaron , Jorge Bucay, Eduardo Galeano, Juan Ramón Jiménez, Becquer.... Javi, Mario, Martín, M Paz, Manolo, Rubén, Visi, Julia, Koldo, y muchos más.....

😊 ¡Nos juntamos más de 35 personas a través de [Zoom.com!](https://zoom.us)



Fue un encuentro emocionante y muy entrañable, que alegría nos están dando estos encuentros



Muchas gracias por estos momentos tan bonitos. Nos vemos los MIERCOLES!!!!



También nos gustaría destacar **el trabajo de Equipo y la reorganización de un trabajo en rehabilitación psicosocial que ha migrado al ámbito telemático**. Aquí os compartimos unos momentos de equipo.

## TRABAJO DE EQUIPO

¡El equipo de [#CRPSCARMENES](#) Seguimos trabajando desde casa con las mismas ganas e ilusión que siempre!



Estamos totalmente enfocados a mantener la [#conexión](#), el apoyo y el cuidado a nuestra pequeña [#comunidad](#), todos vosotros/as.

Siguiendo muy de cerca el impacto que está situación extraordinaria, que gira al rededor del COVID-19, pueda tener en nuestra salud, nuestra rutina, nuestras relaciones y en general en nuestras vidas.

Porque aunque no podamos estar juntos físicamente, podemos y queremos seguir apoyándonos.

!! GRACIAS por vuestra confianza, Equipo CRPS CARMENES !!



## PROGRAMAS DE RADIO ESPECIAL CONFINAMIENTO “EL ESPEJO DE LOS INVISIBLES + ABRETE CAMINO”

Destacar también la labor de los **programas de radio “Ábrete Camino”** y **“El espejo de los invisibles”** que han contribuido con su granito de arena a realizar programas especiales COVID-19, nos han acompañado con opiniones, noticias, mensajes de ánimo, propuestas de cocina, cine o viajes.....

Los podéis encontrar en los siguientes enlaces de ivoox:

<http://www.ivoox.com/49597987>

[https://www.ivoox.com/programa-2-especial-confinamiento-audios-mp3\\_rf\\_50047434\\_1.html](https://www.ivoox.com/programa-2-especial-confinamiento-audios-mp3_rf_50047434_1.html)

<http://www.ivoox.com/50593396>

Y por último nos gustaría **compartir también con vosotros/as algunas reflexiones** que nos han ido surgiendo según vamos avanzando en este Mapa de Ruta improvisado que nos ha ayudado a orientarnos y adaptarnos a esta situación de pandemia:

### PUERTA ABIERTA A UN FUTURO. DEBATE Y REFLEXIÓN

Hoy en la reunión de equipo hemos reflexionado sobre el mapa de ruta que estamos siguiendo en estos tiempos de pandemia.



Para seguir cuidando de nuestra increíble comunidad [#CRPSCARMENES](#) mientras dure la lucha contra la expansión del coronavirus, hemos tratado de mantener un equilibrio entre seguir dando el servicio que se nos pide y garantizar la seguridad y el bienestar de las personas que atendemos, familiares y profesionales.

Esto nos está llevando a ensayar con nuevas herramientas y formas de trabajar, — manteniendo todas nuestras reuniones online, prototipando un CRPS Virtual, ampliando canales de comunicación con las personas, grupos de difusión de wasap, videoconferencias, abriendo espacios de encuentro y contacto sociales virtuales — dinamizar la comunidad en remoto, trabajar en nuevas necesidades de salud centradas en la cuarentena y que obligan a modificar rutinas habituales está resultando todo un desafío



Más que nunca, queremos sentirnos Red, mantenernos unidos, ayudarnos y fortalecernos mutuamente.



Son momentos difíciles, pero estamos convencidos de que colaborar, construir en común y centrar el foco de nuestra intervención en la PERSONA en atención, es la clave para superar este

trance. Nos toca seguir remando y hacer lo posible por contribuir a la solución de esta crisis socio-sanitaria.

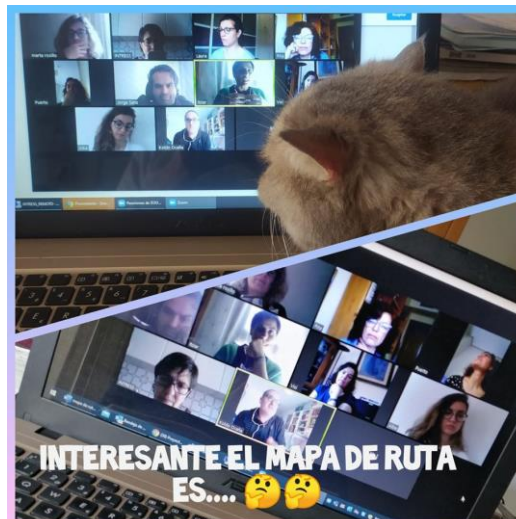
Conocedores de que un modelo de atención telemático no logrará sustituir ni equiparar a la atención presencial, nos gustaría volver a la "normalidad" aplicando aprendizajes,

Hemos avanzado en muchos aspectos, mejora de la brecha digital, testear nuestra capacidad de ser agentes de salud con una marcada orientación salutogénica, ser creadores de lazo social a pesar de la distancia que se ha visto reforzado por nuestro estilo atencional cercano, cotidiano y cada vez más horizontal, ser capaces de compensar la lejanía e incertidumbres compartidas poniendo a prueba la fuerza del vínculo terapéutico que previamente hemos establecido, agilidad en la capacidad de respuesta, organizativa, imaginativa y eficiente, y tantos otros aspectos más.

Compartir el habernos encontrado con una población resiliente, que conoce como nadie lo que es enfrentarse a una situación de crisis, miedo y angustia, descubriendo una vez más la importancia de los saberes legos y subjetivos en el cuidado de la salud mental. Poner en valor el bagaje de las personas que atendemos para afrontar situaciones difíciles, aprender de ellos también lecciones. Sin quererlo ante una situación de aislamiento colectiva, normalizada y normativa les sitúa en una población con ventaja, es cierto que el encierro interrumpe el esfuerzo terapéutico que se llevaba hasta ese momento, pero no es menos cierto que ser conocedor de lo que significa el aislamiento en toda su dimensión, la incertidumbre, la soledad, la conflictividad familiar, les sitúa con mayor cultura de afrontamiento y autocuidado para adaptarse bruscamente a otros cambios y situaciones.

No es menos importante debatir en común para facilitar la elaboración colectiva de esta experiencia vivida para sonsacar aprendizajes, viendo esta situación como una oportunidad para generar y crecer en conocimiento.

Por eso compartimos con todos vosotros estos pequeños detalles de nuestro viaje, esperando sean de utilidad para vuestra iniciativa de RELATO COMPARTIDO.



¡¡ Un saludo del Equipo del CRPS Los Carmenes !!

P.D.: entre los videos que hemos generado , nos gusta especialmente el siguiente por su carácter festivo y contenido educativo. Graciasssss.

<https://www.facebook.com/CRPSLosCarmenes/videos/1453519478184655/>

## El poder de las palabras

Ana Ayuso Blázquez

Centro de Rehabilitación Laboral de Villaverde

Las palabras tienen poder, nos ayudan a conectar con las personas, a designar y dar forma a todo lo que nos rodea. La palabra crea, da ejemplo, definen la realidad y a su vez, dan forma a la acción, a la convivencia y también a lo que concebimos a día de hoy, como humanidad.

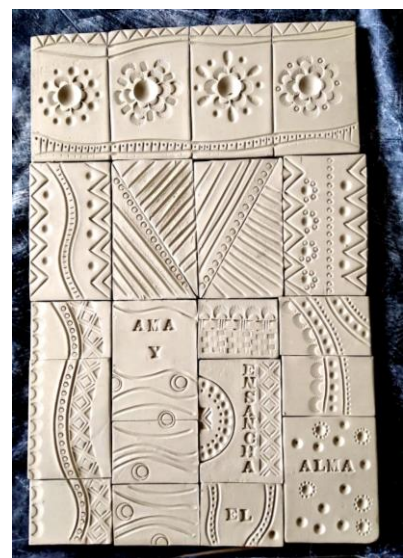
Nuestras palabras tienen el poder de crear y el poder de destruir. Pero, su poder es mucho más poderoso. Esa capacidad, también es aplicable a nosotros mismos. No escucharnos, dedicarnos afirmaciones negativas y reprimir lo que deseamos decir, son algunas de las múltiples maneras en las que nos haremos daño, nos sentiremos frustrados y en las que, tal vez, consigamos alimentar una baja autoestima.

No podemos olvidar el papel de nuestro diálogo interno, y de la necesidad de cuidar de esas palabras que nos decimos a nosotros mismos. El modo en que nos hablemos, también es sinónimo de bienestar o sufrimiento.

Si tú no te dedicas palabras bonitas y positivas, nadie lo hará. Porque tal y como te ves, así te verán los demás. Ya sabemos que las palabras tienen poder, pero esas que nos dirigimos a nosotros mismos, presentan una trascendencia inmensa para nuestro estado de bienestar psicológico.

Si digo no puedo, es cierto ¡no puedo! Pero si digo ¡sí puedo!, también es cierto, claro que puedo. A las palabras no se las lleva el viento, quedan enganchadas en nuestra mente y en nuestro corazón y así van dirigiendo nuestra vida, por el camino que le vamos indicando. Las palabras construyen realidades externas e internas y eso, es algo que debemos tener muy presente en el día a día.

Y qué bonito sería que las palabras positivas que en este periodo de confinamiento nos estamos dedicando a nosotros mismos, queden plasmadas en un monumento que persista. Desde el CRL de Villaverde vamos a construir un mural donde todas ellas y su poder, queden grabadas y cada vez que las leamos podamos ver un reflejo de nuestro corazón en estos días.





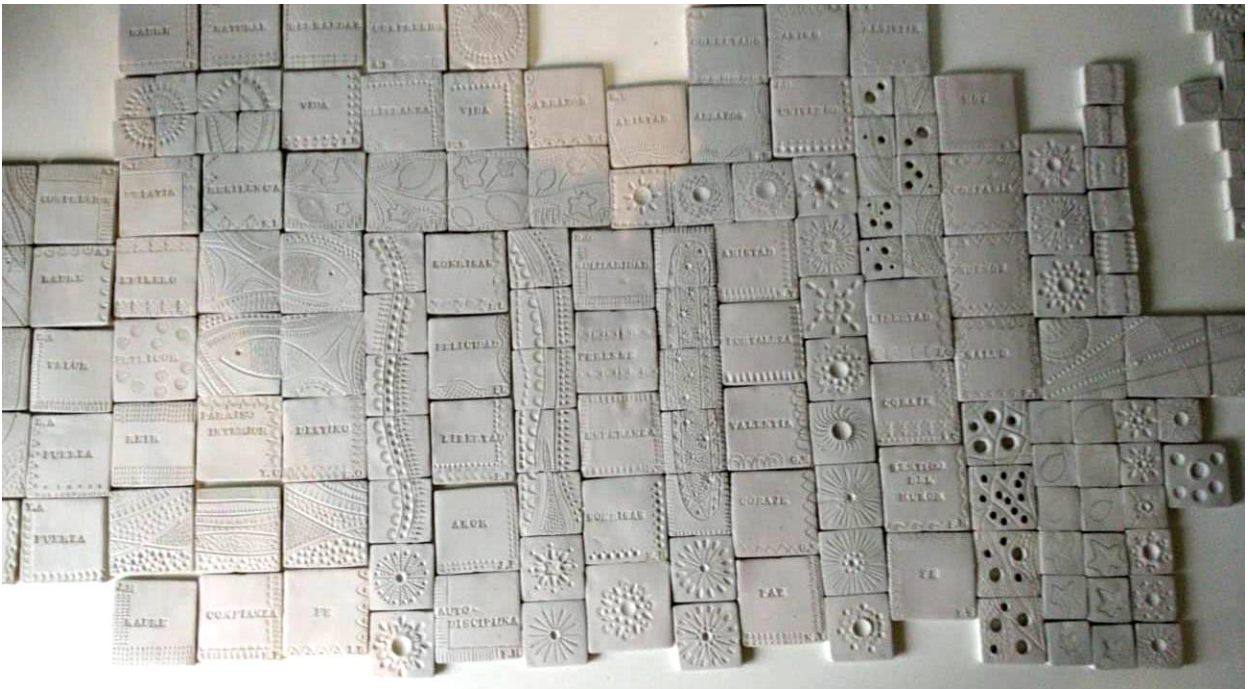
Hemos elegido realizar un mural por varios motivos, por lo visuales que son, porque nos permite participar a todos y sobre todo porque estas obras contienen una especie de relato, cuentan una historia. Nosotros queremos contar la nuestra a través de los mosaicos, el arte de pintar y expresar en barro. Queremos plasmar cómo durante estos días de aislamiento hemos estado más unidos que nunca y entre todos hemos reído, llorado, bailado y trabajado.

Si queréis que la magia de vuestras palabras quede grabada para la perpetuidad, piensa en dos palabras que para ti sean importantes en el momento actual y envíanoslas junto con tus iniciales. Estas mágicas palabras se plasmarán en azulejos, para que una vez terminados, se coloquen en la fachada del centro, con objetivo de recordar como la unión hizo la fuerza. Estas son las PALABRAS que hasta el momento hemos recogidas. Poderosas palabras:

**Poesía**                      **Naturaleza**                      **Paciencia**  
**Fortaleza**                      **Empatía**                      **Resiliencia**  
**Nuevos Héroes**  
**Corazones Conectados**  
**Fuerza**                      **Valor**                      **Vida**  
**Fe**                      **Paraíso Interior**  
**Abrazos**                      **Confianza**  
**Hoy**                      **Coraje**                      **Emociones**  
**Sentimientos**                      **Esperanza**  
**Paz**                      **Amistad**                      **Universo**  
**Sentido del Humor**  
**Disciplina**                      **Solidaridad**                      **Amistad**  
**Montaña**                      **Felicidad**  
**Sonrisa**                      **Unidad**                      **Sueño**  
**Compañía**                      **Amor**  
**Libertad**                      **Salud**

Nuestro objetivo es poder hacer un mosaico conmemorativo en la fachada de nuestro centro o incluso en otros lugares en los que poder dar más visibilidad, en cuanto se pueda. La recepción de palabras sigue abierta y la idea es posteriormente montarlo entre todos como una actividad con la que seguir abordando lo que ha supuesto y supone esta situación. En nuestro afán por dar visibilidad a la salud mental intentaremos dar la mayor difusión posible e invitar a participar no solo al CRL sino a todo el que se quiera sumar. Por supuesto estáis invitados o si consideráis que pueda ser interesante para alguien también podría acudir.

Gracias por contar con nosotros. Saludos desde el CRL de Villaverde



Entidad Gestora:  
**Fundación El Buen Samaritano**



## «La Gaceta Hestia Esquerdo»... en tiempos de pandemia Mini-Residencia Hestia Esquerdo

Mi nombre es Isabel Barrio Lorenzo, terapeuta ocupacional de la MR Hestia Esquerdo, Moreno Casado. Adjuntamos material que hemos ido recopilando de todas las actuaciones que se han ido llevando a cabo en la Residencia en tiempos de COVID.

Parte de este material está orientado a la realización de una revista que los usuarios han titulado : "LA GACETA HESTIA ESQUERDO... en tiempos de pandemia". Nos da pena no poder enviar el proyecto concluido. Un saludo



### ¿QUÉ HACER EN TIEMPOS DE PANDEMIA?

- Hacer deporte.
- Hacer sopas de letras. Soy un experto!!
- Jugar al fútbolín.
- Asistir a talleres: habilidades sociales, clases de inglés, fiestas, grupo de salud, taller de actualidad, paseo saludable.

¡El que se aburre es porque quiere!  
Hay un montón de cosas para hacer.

Anónimo



Almu

## MUY BIEN EN LA RESIDENCIA

Muy bien en la Residencia  
Y muy mal por el CORONAVIRUS  
Que me está afectando  
MUY MAL TAMBIÉN PORQUE ME FALTA FAMILIA  
y porque se me han echado encima 58 años.  
Deseando se acabe el coronavirus este por toda la humanidad y por aquí también.  
Y deseando estar en mi casa y con mis hermanas.

Jesús G.G.



## ¿QUÉ HACER EN TIEMPOS DE PANDEMIA?

*Oír la radio, los locutores son muy  
buenos y comprensivos.  
Además, te enteras de las noticias.*

Anónimo



## EN ESTE TIEMPO DE CONFINAMIENTO

*En este tiempo de confinamiento  
todos mis sentimientos  
y todos mis pensamientos  
han sido miles y cientos.*

Ricardo Gómez Delgado

## HISTORIAS DE PANDEMIA

Apretarnos el cinturón, recibimos mejor comida que anteriormente.  
Ponerse la mascarilla a 1m de distancia.  
Las fiestas me han gustado mucho.



Mascarilla para no contagiarnos.  
Lavar sobre todo lavarnos las manos y muchas limpiezas de ropa.  
Los juegos se pasan bien.  
Sobre todo algunas películas que me entretengan.

Y una receta de cocido: Sopa con tetabrick o agua, se pone puntas de jamón, tocino, chorizo y se deja cocer 2 horas. Quitamos un poco de caldo para la sopa y en la sopa se echa una ramita de perejil y una de menta

## QUÉDATE EN CASA

*Quedate en casa, espera para salir y  
ver a tu familia.*

**Receta:**  
*Cebolla.  
Pimientos.  
Patatas.  
Tomate.*

Isabel Dorado



## EN ESTE TIEMPO DE CONFINAMIENTO

*Salud Mental del XII de Octubre.  
Tiempos de pandemia.  
Nuevas formas sobre el ruido y el silencio.  
Impotencia e ilusión.  
Poder hacer una revista elaborada desde la residencia.*



*¿Qué se hace en tiempos de pandemia?  
Que se hace actualmente con la nueva enfermedad del siglo XXI.*

*En abril aguas mil.  
Hasta el 40 de mayo, no te quites el sayo.  
En boca cerrada, no entran moscas.*

Soledad Gualda Martínez

## EL CORONAVIRUS

*Debido a la pandemia en este tiempo de reflexión he pensado llevarme mejor con mis compañeros y compañeras en relaciones.  
He paseado mucho por el perímetro de la mini residencia.  
He sufrido un poco, pero a la vez he pensado mucho en mi segundo hostal.  
He aprendido a reflexionar sobre mi vida que será en el futuro de mi vida.  
La vida es como viene y con respecto a la pandemia, han muerto muchas personas, que Dios las bendiga.  
El virus es muy peligroso y ataca a las personas más vulnerables, como personas mayores.*

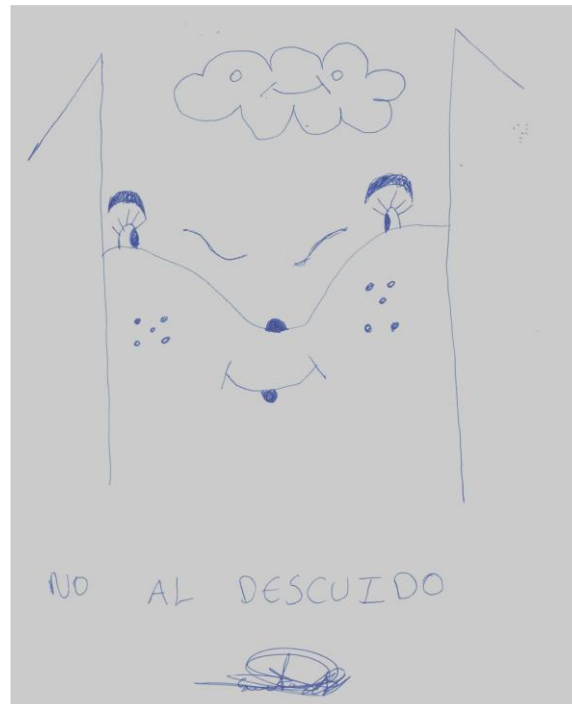
Tomás García-Cuevas Almena

## BENSON WISDOM

*I'm bord stoing inside here, i wish i have more time to go out of here because i am need of going out with more time, please help me.*

Anónimo

## NO AL DESCUIDO



Stiven

## RECETA DE BIZCOCHO EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

- 3 huevos.
- 1 sobre de levadura.
- 1 yogurt de limón.
- 2 medidas de yogurt azúcar.
- 2 medidas de yogurt de harina.
- 1 medida de aceite.
- Mantequilla para untar el molde.



Se mezclan todos los ingredientes. Se unta el molde y se vierte la mezcla. Se hornea 30 minutos a 180 °C. Meter un palillo y estará cuando salga limpio: ¡LISTO!

Anónimo

## LA LUCHA CONTRA LA PANDEMIA

Creo que hemos aprendido algo de esta pandemia.

Hemos visto la solidaridad de los profesionales sanitarios con los enfermos, llegando algunos incluso a morir. Otras personas de otros oficios también han colaborado en combatir la pandemia, adaptando las instalaciones del IFEMA para convertirlas en hospital.

Ha habido un caso de dos farmacéuticos de un pueblo de Madrid que han fallecido cumpliendo su trabajo, abriendo su farmacia durante 24 horas ininterrumpidas. Se trataba de un matrimonio que se habían conocido cuando estudiaban en la universidad.

También ha habido, a pesar del número de muertos, cosas positivas: como la disminución de la contaminación en Madrid, llegando a niveles de hace un siglo.

A mí me ha afectado porque he perdido un amigo muy querido y entrañable que residía en el Sanatorio.

Actualmente tengo la suerte de residir en una zona controlada y boscosa, lo que me hace darme paseos saludables y disfrutar de la naturaleza.

Tampoco me encuentro solo porque estoy rodeado de gente y esto es muy bueno para mí. Se trata de buenos profesionales que hacen bien su oficio. También una prima mía me ha llamado por teléfono por primera vez.

F.A.A

Usuario trasladado de hospital a Residencia Hestia Esquedo por necesidad de camas para atención a pacientes de COVID19





## Radio: «Especial Confinamiento» y otras iniciativas en tiempos de pandemia

CRPS-EASC Villaverde

Buenos días amigos, soy Cecilia, del Centro de Rehabilitación Psicosocial de Villaverde. ¿Qué tal estáis? Espero que llevando lo mejor posible esta situación tan excepcional que tenemos.

Como todos los recursos, hemos tenido que adaptarnos al nuevo entorno virtual, blog que ya teníamos pero que hemos potenciado muchísimo, grupos online vía zoom, video llamadas whatsapp... Compartimos a continuación algunos enlaces de las actividades realizadas durante el tiempo de confinamiento por la COVID-19.



### Programa Radio hecho por las personas en atención sobre el confinamiento

## Programa Radio Especial Confinamiento INTRESS



Podcasts en el enlace:

<http://crpsvillaverde.es/2020/programa-radio-especial-confinamiento-intress>

**30/4/2020: Hacemos nuestra cuarta entrega de podcast colaborativo en tiempos de confinamiento. Hemos aceptado el reto de hacer radio en la distancia porque queremos seguir unidos y unidas a través de la magia de la radio. En esta ocasión podrás escuchar a numerosos locutores y locutoras de diferentes programas de radio de INTRESS.**

**Anímate y pasa un buen rato con nosotr@s. Hala, clicla.**

## Iniciativa de participación comunitaria en Villaverde

Fotos donde se muestra cómo se han cuidado las personas en atención de nuestro recurso y otros vecinxs del barrio en esta situación.

<https://crpsvillaverde.es/yo-me-cuido-en-casa>

### Yo me cuido en casa Villaverde



Un espacio en el que invitamos a todas las personas en atención y vecin@s de Villaverde a compartir cómo se cuidan en este periodo de confinamiento.

Lo compartimos con el hashtag **#YoMeCuidoEnCasaVillaverde**

Así nos cuidamos en casa en estos días:

[#yomecuidoencasavillaverde](https://twitter.com/hashtag/yomecuidoencasavillaverde)



## Blog del CRPS EASC Villaverde durante la COVID-19

Este es el enlace de nuestro blog: si os apetece entrar, en él hay cosas muy chulas.

Compartimos algunas entradas.

<https://crpsvillaverde.es/blog>



Aunque se ha decretado el Estado de Alarma **hasta el 26 de abril** de 2020 y estamos deseando volver a la actividad normal, desde el CRPS y EASC Villaverde os informaremos de la reapertura del centro cuando sea posible hacerlo.

Mientras tanto y mediante teletrabajo seguiremos estando a vuestro lado con toda nuestra entrega para dar la necesaria atención individualizada tanto por teléfono como diferentes medios digitales, incluido el mail [crpsvillaverde@intress.org](mailto:crpsvillaverde@intress.org) Personas en atención y familiares podéis seguir llamando a los teléfonos arriba indicados y desde una centralita os pasarán con cualquier profesional del CRPS y EASC que necesitéis hablar.

También os recomendamos seguir este blog así como nuestras redes sociales:

### Facebook. Lanzadera CRPS Villaverde INTRESS



## "Días de incertidumbre y coronavirus: cómo estoy afrontando mis creencias"

Por Eva DG 15/04/2020 1 comentario



Buenos días, soy Cecilia, quisiera compartir con todas las personas que formamos la comunidad CRPS-EASC Villaverde un artículo que me ha parecido muy interesante, ya solo el título resume muy bien su contenido: *"Días de incertidumbre y coronavirus: cómo estoy afrontando mis creencias psíquicas inusuales"*, de **Cristina L. D.**

Al inicio del artículo su autora da unas pinceladas sobre ella misma y después comparte lo que le está siendo útil para sobrellevar la situación tan excepcional que estamos viviendo. Habla de rutinas diarias, del sueño, de sentir más el cuerpo, de evitar que el pensamiento y las ideas catastróficas se me desbloqueen, de aumentar la sensación de conexión con otras personas y el sentimiento de seguridad... Para terminar, nos anima a realizar nuestra propia lista y compartirla con los demás.

Recordaros que en esta web hay multitud de publicaciones que pueden seros de utilidad.

Salud y fuerza. Hasta pronto, Cecilia

En: <https://madinamerica-hispanohablante.org/dias-de-incertidumbre-y-coronavirus-como-estoy-afrontando-mis-creencias-psiquicas-inusuales-cristina-l-d/>

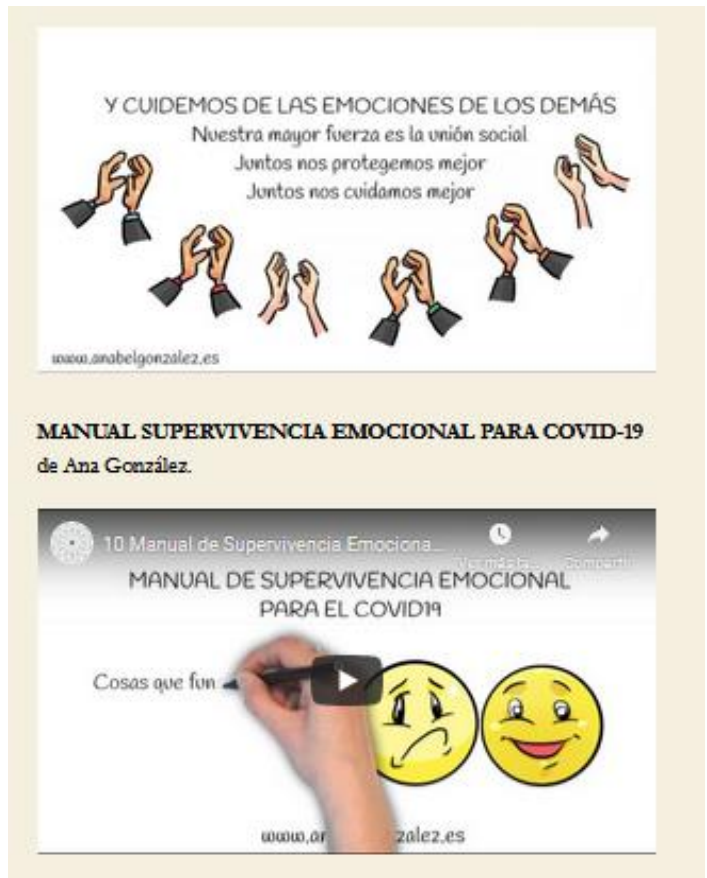
## MANUAL SUPERVIVENCIA EMOCIONAL PARA COVID-19

Por Miguel TS 28/04/2020 No hay comentarios



Las emociones están a flor de piel en estas semanas de confinamiento. Es conveniente saber qué nos puede ayudar y qué nos perjudica. A continuación os proponemos ver un vídeo muy completo sobre cómo llevar lo mejor posible el vaivén emocional que estamos sintiendo casi todas las personas.

Os dejamos unas ideas clave en **imágenes**, un **vídeo** y una **propuesta**.



<https://crpsvillaverde.es/2020/manual-supervivencia-emocional-para-covid-19>



Hemos hecho el programa más difícil del mundo por varios motivos: el confinamiento sanitario y la complejidad organizativa y técnica de construir un podcast colaborativo con 120 notas de audio de 9 locutores. Pero hacemos lo que sea por acompañaros en este momento porque sentimos que ahora más que nunca todas las personas necesitamos conectar con l@s demás. Nos sentimos privilegiados por poder participar desde una comunicación radiofónica comunitaria que posibilita la creación de contenidos y piezas imaginativas como esta cuya

finalidad es haceros pasar un buen rato hablando de nuestras propias experiencias personales durante el confinamiento, cómo nos afecta, qué sentimos, qué hacemos...ya ves, no tenemos más pretensiones que compartir contigo lo que somos porque nos parece muy importante que ahora escuchemos cómo se sienten las personas de nuestros entornos, que nos paremos a escuchar al otro. Y si para eso tenemos que hacer El Programa Más Difícil del Mundo, pues lo hacemos. Hala, clicla.

<https://crpsvillaverde.es/2020/mejor-imposible-el-programa-mas-dificil-del-mundo>

## Afrontando la incertidumbre

Por Miguel TS 12/05/2020 No hay comentarios



Hoy queremos reflexionar sobre LA INCERTIDUMBRE (“*Falta de certidumbre*”, “*falta de seguridad, de confianza o de certeza sobre algo, especialmente cuando crea inquietud*”).

Sentir malestar es normal y lógico ante la incertidumbre actual. Tratar de controlarlo puede hacer que se intensifique nuestro malestar.

Ya sabemos que es conveniente estar ocupados y mantener una rutina diaria, evitar la sobre información y mantener una red de apoyo pero queremos abordar la incertidumbre, la falta de respuestas ante nuestras preguntas del día a día, cuándo y cómo llegaremos a la normalidad que teníamos, será la misma algún día o estaremos ante lo que llaman “la nueva normalidad”.

Os proponemos reflexionar sobre esto y os damos unas pautas para llevar mejor esta falta de certeza:

- Comprender lo que ocurre, aceptando que sabemos lo que sabemos y con esa información debemos vivir ; a veces, tendemos a anticipar lo que pasará, pero esto es frecuente que nos estrese y nos lleve a generar alternativas muy negativas con respecto al futuro.
- Normalizar las diferentes emociones que sentimos.
- Mantener apoyos y contactos con nuestros seres queridos.
- Intentar no estar hablando todo el día del virus, de la cuarentena; hacer un esfuerzo por mantener conversaciones sobre otros temas que sean de vuestro interés.

Os dejamos un vídeo muy sencillo para que podáis centraros en el aquí y en el ahora. Muchos lo conoceréis, es el ejercicio clásico de la uva pasa. Sólo necesitas una uva pasa u otro comestible (un fruto seco...) y 6 minutos (vídeo: <https://crpsvillaverde.es/2020/afrontando-la-incertidumbre>).

Realmente no es la uva pasa lo que es especial, es lo que nosotros conseguimos haciendo este ejercicio... siendo capaces de centrar nuestra atención en ella, estando en nuestro presente. Si te das cuenta, lo que realmente hacemos con las prisas en nuestro día a día, es tragar la pasa de golpe, sin poner atención en los detalles, por lo que perdemos todo lo que nos ofrece nuestro momento presente.

## MEJOR IMPOSIBLE: "Salimos ZOOMbando"

Por Miguel TS 14/05/2020 No hay comentarios



Nuevo audio. Damos un salto tecnológico y pasamos al otro lado de la brecha digital. Adaptarse o extinguirse y nosotros hemos venido para quedarnos. Volvemos a la carga con un programa de radio hecho a través de la aplicación ZOOM ahora que aún debemos permanecer cautos ante el vigente Estado de Alarma y tenemos que mantenernos en contacto solo desde la distancia. Pero como lo que nos gusta es juntarnos para hacer radio, le hemos dado una vuelta a esto de las nuevas tecnologías y estamos preparados para sacarles todo su provecho. Lo que vas a escuchar no es otra cosa que una videollamada transformada en una podcast para ofrecerte otro momento de magia radiofónica. Hala, clicla.

Podcast: <https://crpsvillaverde.es/2020/salimos-zoombando>

## Convivencia y Confinamiento

Por Eva DG 19/05/2020 No hay comentarios



Nos encontramos ante una de las mayores dificultades del confinamiento, la convivencia. Inesperadamente tenemos que cambiar nuestra rutina, de entrar y salir de casa cuando deseamos, y nos vemos obligados a permanecer en el domicilio compartiendo día a día con las personas que convivimos. Esto supone una gran novedad que puede ocasionar diferentes conflictos.

Algunos de los conflictos que pueden producirse pueden ser los siguientes:

- Debido al confinamiento experimentamos una mayor intensidad de las emociones y podemos encontrarnos más irritados de lo habitual. Un conflicto que en una situación “normal” podría no afectarnos, o podríamos manejar de una manera más adecuada, durante la situación de confinamiento la podemos vivir como una verdadera amenaza y sentirnos desbordados respondiendo ante ella de una manera más hostil.
- Durante el confinamiento, podemos sentirnos invadidos, sin poder mantener nuestro espacio personal de intimidad. Al permanecer en el domicilio parece que estamos más disponibles para los demás y esta sensación de ahogo puede generar un comportamiento más irritable y menos tolerante.
- Al pasar todo el tiempo en casa, el mantenimiento del orden y de la limpieza del hogar es importante. Pueden darse conflictos por falta de entendimiento ante esta situación.
- Tenemos tanto tiempo libre que nos encontramos con verdaderas dificultades para ocuparlo. Podemos volcar la angustia o el aburrimiento en el otro y que se produzcan enfrentamientos.
- Pueden incrementarse los problemas de comunicación que finalizan en discusiones.

Recomendaciones:

- Vamos a poder gestionar mejor nuestras emociones si seguimos ciertas pautas relacionadas con los autocuidados; como una buena alimentación, un sueño de calidad, la higiene diaria y realizar algo de ejercicio. Además de emplear el tiempo en actividades distractoras agradables y de interés, la búsqueda de apoyos externos a las personas convivientes y encontrar espacios y tiempos de serenidad en los que poder relajarnos y hacer alguna práctica de respiración.
- Para evitar sentirnos invadidos, es importante que diferenciamos los espacios comunes y los propios. Poder comunicar a los demás el deseo de intimidad y poder compartir momentos agradables en espacios comunes que ayuden a generar buen ambiente en la convivencia.
- Mantener la limpieza es algo importante cuando pasamos tanto tiempo en casa. Puede ser recomendable establecer rutinas o un horario predeterminado para la familia para llevar a cabo las tareas domésticas y mantenerse organizados.
- Con respecto a la ocupación del tiempo, se recomienda buscar actividades placenteras y organizar el día para abarcar todo lo que queremos hacer. Aunque también podemos buscar espacios para no exigirnos tareas y simplemente descansar, no es necesario estar activo todo el día.
- Por último, ante los problemas de comunicación, recordemos algunas pautas básicas: fomentar la escucha activa, respetar y expresar opiniones, poder negociar y llegar a acuerdos.

No nos olvidamos de aquellos que viven solos, desde el grupo Cuarentena Emocional, varias personas que han pasado el confinamiento solos nos aconsejan sobre ello:

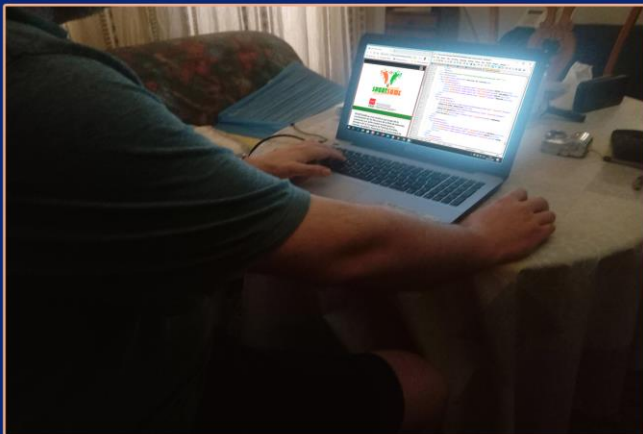
- Mantener la comunicación con familiares y amistades.
- Al no compartir convivencia, podemos tender al desorden y al abandono, es importante mantener la limpieza, rutina y autocuidados.
- Evitar la sobreinformación y poder compartir el malestar con otros.



## COVID-19, en positivo

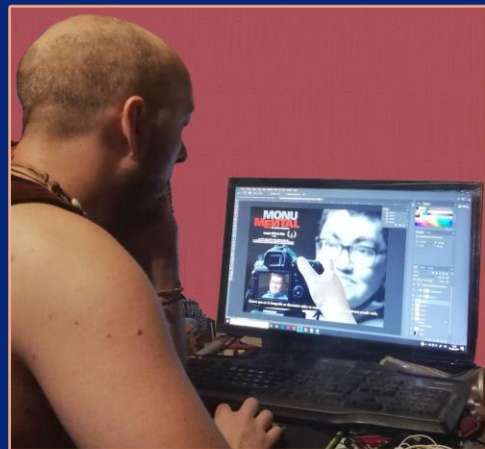
Taller de Diseño del CRL Usera

### COVID.19, EN POSITIVO



**En el CRL USERA nos adaptamos a la situación como muchas otras personas, haciendo del teletrabajo nuestra herramienta para seguir adelante con nuestras rutinas y trabajar en un entorno laboral distinto al habitual...**

**... siempre con la orientación de nuestros Maestros de taller y sus instrucciones de trabajo, dimos rienda suelta a nuestra creatividad y otras facetas en nuestros propios domicilios. Los resultados han sido buenos y nos han mantenido concentrados en el trabajo y sin pensar tanto en la pandemia y sus consecuencias. Aunque siempre siguiendo con prudencia las medidas de protección.**



**Escrito desde el Taller de Diseño del CRL USERA.**



Madrid, 7 de julio de 2020

<sup>26</sup> Viñeta de **El Roto**, publicada en *El País* el 12 de mayo de 2020