“EL MEGAESTRÉS DEL MÉDICO”.

**Prof. Dr. José Antonio Flórez Lozano. Catedrático de Universidad. Departamento de Medicina. Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud. Universidad de Oviedo.**

***¡No te desanimes, quizá sea la desgracia la fuente de tu felicidad! (Menandro, Atenas, dramaturgo; 342 a.C. - 292 a.C.).***

La vida nos enseña que nada es para siempre, que nuestros sueños no siempre se cumplen y que no podemos aferrarnos al pasado ni vivir suspirando por el futuro. La fragilidad psíquica del ser humano es así, necesitamos enfrentarnos a las adversidades de la vida. Sara Bravo, tenía 28 años cuando falleció; fue la médica más joven fallecida por coronavirus en España. Iniciaba su andadura profesional cuando llegó la pandemia; cuidaba a un hermano mayor con parálisis cerebral y también a una madre desolada que sólo recuerda la última frase: ***“mamá tengo miedo a morirme”***. Su fallecimiento, ha supuesto un silencio sepulcral que se extendió por todo el colectivo médico. Su madre habla de mascarillas defectuosas, de falta de protección que terminó en la tragedia previsible. La tormenta gigantesca del covid-19 ha impactado de lleno en el colectivo médico y en todos los profesionales sanitarios (enfermeras, auxiliares, celadores, personal de administración, etc.).

Los médicos han recibido un tsunami de dimensiones siderales y algunos se encuentran en situación emocional “agónica”; se hallan en el ***“laberinto del miedo”***. El miedo bloquea la imaginación y la claridad de pensamiento e impide el bienestar y la felicidad. Ya Séneca (Córdoba, 4 a. C.-Roma, 65 d. C.), en ***Cartas a Lucilius***, decía: ***“En donde hay miedo no hay felicidad”***. La desmoralización es monumental y la sensación de hastío, soledad y resignación nos envuelve cada día más. Comenta un médico: mi impresión, después de este tsunami de la covid-19, es que parece que he caído por un precipicio o un agujero negro; percibo la mente con niebla (niebla cerebral).

Con el ***megaestrés***, algunos médicos son presas del llanto y la melancolía. La depresión te atrapa, te envuelve y te inmoviliza sin piedad. Atrapados por esta gigantesca telaraña de la depresión, un médico expresa: me resigno, abandono mi productividad intelectual y emocional contando horas muertas de mecedora; todo discurre lento, como otro virus sin vacuna. La vocación se resiente; algunos médicos/as se plantean abandonar la profesión. La sobrecarga laboral es asfixiante y no perciben que este problema se solucione. La suspensión de intervenciones quirúrgicas programadas es frecuente. La escasez de personal es otra fuente de ***megaestrés*** y, además, consultas totalmente colapsadas y agendas que sobrepasan con mucho las recomendaciones de las sociedades científicas. Y en este escenario, no hay tiempo para hacer medicina, atención a enfermedades crónicas, prevención y comunicación enriquecida con los pacientes, ni siquiera mirar a los ojos.

Creíamos que teníamos la mejor sanidad del mundo y, sin embargo, lo que teníamos eran los mejores profesionales del mundo. Una médica decía a un medio de comunicación: ***“la consulta me da la vida y la gerencia me la quita”***. Por eso, una gran conclusión es: ***“hay que protegerlos para protegernos”***. El tsunami de la pandemia no mata por neumonía sino por esa abulia agónica que nos atraviesa el alma. La solución no es fácil, pero es posible encontrar el fármaco milagroso: en el amor, la amistad, las interacciones sociales y, especialmente, en la familia.

Nuestros médicos, como los pacientes, necesitan urgentemente: ***¡una palabra de apoyo, por favor! ¡Una mirada de comprensión! ¡Una sonrisa agradable para seguir viviendo!*** Y, por supuesto, una gestión ágil (eliminación de barreras burocráticas), eficaz y de vanguardia (centros saludables) que puedan incluir programas terapéuticos de recuperación y motivación (año sabático). Y tiempo para contemplar, mucho tiempo para comunicar. En el Eclesiastés (4:10), encontramos una frase de apoyo: ***“pobre del que está solo y se cae y no tiene quien le ayude a levantarse”***. En fin, amabilidad, afectividad, sensibilidad, paciencia, amistad y empatía, son poderosos medicamentos para combatir este ***burnout diabólico***.

Recordemos lo que manifestó el médico y Premio Nobel de la Paz (1952) Albert Schweitzer, ***“soy un ser vivo y deseo vivir, en medio de seres vivos que quieren vivir”***. Y de nuevo, como el sol radiante, surge la esperanza, es decir, lo que hace que sigas respirando, aun cuando la presión insostenible de la vida te está asfixiando. Para el médico, para los pacientes y para todos nosotros, ***la esperanza es una tabla de salvación*** que permite dar un significado más positivo a la crisis de la covid-19 y a la vida misma, a fin de obtener la fortaleza psíquica que se requiere para continuar viviendo. En medio de esta ciénaga de miedo y claudicación, nos queda la esperanza. ***¡Sin esperanza, no hay vida!*** No hay mejor fármaco para prevenir el aturdimiento que estamos sufriendo que un chute de vida ***(¡Actitud positiva!)***. Por ello, este médico, es optimista y tiene una energía psíquica inagotable; como dice W. Churchill, ***“soy optimista, no me parece muy útil ser otra cosa”***. Practiquemos el arte de saborear la vida, de apreciar cada pequeño detalle, buscando la magia y la felicidad de las cosas más sencillas para encender así, el combustible de la esperanza; para neutralizar el ***“megaestrés”***. Y recuerda ahora, más que nunca, el principio de Buda: ***“si cuidas de ti mismo, cuidas de los demás”.***