



Enfermeras del Clínico San Carlos de Madrid inician un proyecto de investigación para medir los beneficios del mindfulness

La situación de pandemia provocada por el coronavirus ha generado desgaste emocional en el personal sanitario de primera línea, por ello un grupo de enfermeras del Hospital Clínico San Carlos (Madrid) ha iniciado un proyecto de investigación de formación y manejo del estrés entre el personal hospitalario, desde un punto de vista psicoeducativo, el cual consiste en aplicar un programa específico de mindfulness adaptado a las peculiaridades del trabajo sanitario.

Dicho proyecto se compone de ocho talleres de dos horas cada uno de du-

ración, además de una tabla de ejercicios para realizar en el domicilio, y tiene como objetivo demostrar cómo la formación en mindfulness puede aportar bienestar a los profesionales sanitarios en situaciones de gran intensidad laboral como la producida por esta pandemia. Las técnicas empleadas en los citados talleres ofrecen herramientas a los participantes para que puedan tomar conciencia de sus pensamientos, emociones y sensaciones físicas, de tal modo que puedan observar de qué manera les hacen reaccionar y cómo influye en sus decisiones y modos de actuación. (Fuente: Diario el enfermero)



Psico-Dato: Las terapia complementarias también tienen un rol en esta pandemia, ocupémoslas junto con la psicoterapia.

Científicos advierten de un "tsunami cerebral" causado por el coronavirus

Un vínculo entre el covid-19 y ciertos trastornos mentales se hace cada vez más evidente. Dada su "predilección" por el sistema nervioso central, el virus representa "un tsunami sináptico para el cerebro y la mente" del paciente, afirmó el pasado miércoles el psiquiatra Roberto Amón, de la Universidad de los Andes (Chile).

"Son síntomas que los médicos vemos desde el inicio de la pandemia en Wuhan, y que después de 12 semanas se los llama 'covid largo'", dijo el científico durante el seminario en línea 'Covid-19 y sus efectos a largo plazo a nivel cerebral. En particular, resaltó que entre las trastornos que pueden ser provocados por la infección están la psicosis, esquizofrenia, trastorno bipolar, trastorno delirante y paranoia. Al mis-

mo tiempo, Amón señaló que la influencia negativa del coronavirus en la salud mental de los enfermos se corresponde con la gravedad de cada caso. "Los pacientes que estuvieron hospitalizados o tuvieron presentaciones más graves son los que desarrollaron más cuadros de trastornos del ánimo y estrés postraumático, y tuvieron más compromiso a largo plazo, mientras que los que cursaron casi asintomáticos experimentaron consecuencias más leves", dijo el psiquiatra. "Es importante tener en cuenta las conclusiones de este estudio, no sólo para el diagnóstico y el manejo de casos agudos, sino para ver cómo vamos a organizar el sistema de salud en el próximo tiempo", agregó el científico. (Fuente: La Vanguardia)



Psico-Dato: Los efectos psicológicos de la Pandemia son mayores a los pensados; cuidemos la salud entre todos y denotemos la importancia de la ayuda psicológica.

