



La pandemia golpea a los cuidadores

La mayoría de los profesionales de residencias de mayores presentan un elevado grado de estrés, que se manifiesta en síntomas como mareo, problemas del sueño y cefaleas

ÁGATHA DE SANTOS ■ Vigo

La pandemia de COVID-19 está afectando al bienestar emocional no solo en los usuarios de las residencias de ancianos, sino también al del personal de estos centros. Mareos, cefalea y alteraciones en los patrones del sueño son algunos de los síntomas físicos que presentan muchos profesionales de los geriátricos gallegos como consecuencia de la crisis sanitaria.

“El impacto fue brutal, sobre todo durante la primera ola, por la incertidumbre ante una situación desconocida para todos y que era muy complicada de gestionar”, afirma Carlos Dosil, vocal de Psicogerontología de la Sociedade Galega de Xeriatría e Xerontoloxía (SGXX) y profesor asociado de la Universidad de Santiago de Compostela (USC).

Esta incertidumbre ante la novedad fue disminuyendo en las otras dos olas posteriores, a medida que se iba conociendo un poco mejor el manejo de la pandemia, aunque el agotamiento ante una situación que ya dura un año, con unas medidas restrictivas especialmente duras en las residencias de ancianos, no contribuye a restablecer la salud emocional ni de residentes ni de cuidadores. Durante el último año, estos centros han estado blindados al exterior para evitar que el coronavirus pudiera infectar a uno de los colectivos más vulnerables y con los que más se está cebando: los ancianos. De esta forma, los residentes no han podido salir y ni siquiera han tenido absoluta li-



Un grupo de ancianos, en una residencia. // Efe

bertad para moverse dentro de las instalaciones, restricciones que han sido aún más duras en aquellos centros que han tenido casos de COVID-19, en los que ni siquiera han podido abandonar sus habitaciones durante las cuarentenas. Ante esta situación de vulnerabilidad, las visitas de familiares quedaban también excluidas de la ecuación. Solo cuando la evolución epidemiológica ha mejorado, y tras inmunizarse a los residentes y cuidadores, se ha abierto un poco la mano, aunque las medidas con-



CARLOS DOSIL

GERIATRA Y PROFESOR DE LA USC

“Hay profesionales que no quieren volver a trabajar con ancianos por el estrés de la pandemia”



tinúan siendo muy restrictivas. “El punto y aparte lo ha marcado la vacunación”, asegura.

Aunque las personas mayores han demostrado tener una gran resiliencia, reconoce Dosil, el aislamiento social y el temor ante la emergencia sanitaria les ha pasado factura. Y también a sus cuidadores, que han acusado el miedo a contraer el coronavirus, ya no solo por su propia salud, afirma el geriatra, sino también por la de quienes están a su cuidado; y que arrastran un sobreesfuerzo de un año,

estrés y ansiedad, según Dosil. “Si lo comparamos con los residentes, los profesionales, en general, se han visto sobrepasados por las circunstancias”, afirma.

Estudio conjunto

Para evaluar el estrés al que han estado expuestos los trabajadores durante la pandemia del COVID-19 y sus posibles secuelas, la Asociación Galega do Sector da Dependencia (Agasede), que preside Dosil y que representa a más de una veintena de empresas, promueve el estudio conjunto que están desarrollando la Universidad de Santiago y la Universidad de Valencia, en el que participan cerca de 2.000 trabajadores de centros de mayores de ambas comunidades autónomas. “En los estudios preliminares observamos que los indicadores de estrés son muy elevados. En un gran número de trabajadores se perciben síntomas físicos, como mareos, dolor de cabeza y alteraciones en los patrones del sueño. Esto constata que es necesario cuidar al cuidador. Venimos de un tiempo de estrés y esto tiene que cambiar. Tenemos que hacer una intervención sobre los que se han visto tocados. Hay muchos profesionales que ya no quieren volver a trabajar con mayores por todo este estrés al que han estado expuestos”, afirma Carlos Dosil, que espera que los datos de este estudio sean publicados en breve en una revista científica.

Para intentar paliar el impacto emocional que está teniendo la crisis sanitaria en estos trabajadores, Agasede, que nació en plena pandemia, ha presentado a la Xunta un proyecto de intervención psicológica en el personal de residencias. “Vemos que es necesario este tipo de apoyo psicológico ante el enorme estrés al que han estado sometidos, y que dejará secuelas en muchos de ellos”, sostiene.