



Por un niño
sano en un
mundo mejor

Sociedad Argentina de Pediatría

MIEMBRO de la ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE PEDIATRÍA y de la ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE PEDIATRÍA

El pediatra frente a la pandemia COVID-19

La pandemia COVID-19 es una situación única y sin precedentes, que nos expone –personal y colectivamente-, a una inesperada incertidumbre.

Las pocas certezas surgen de experiencias en escenarios distintos al nuestro, y muchas de las indicaciones que se reproducen en documentos científicos deberán adaptarse y probarse en las diferentes realidades del país e inclusive a los distintos lugares donde en un mismo día el pediatra desarrolla su tarea.

Los cambios son dinámicos y los escenarios diversos. Es innegable además su impacto económico general y en el trabajo del pediatra en particular, especialmente en atención ambulatoria.

Por experiencias de otros países, es probable incluso que la pandemia diluya los límites y nos veamos ejerciendo la medicina en áreas diferentes a nuestra disciplina.

La capacidad de resiliencia de las personas está siendo puesta a prueba. Muchos pediatras tendrán recursos personales propios que le permitan una adaptación rápida y efectiva a nuevas situaciones; otros transitarán dificultades ante esta nueva realidad que produce cambios profundos en diversas facetas de la vida profesional y personal.

Estas recomendaciones no pretenden ofrecer un camino cierto de acciones para evitar un daño, sino aportar elementos para la reflexión a fin de facilitar la organización de sus actividades para definir prioridades, dado que su vida profesional y familiar deberán encontrar una nueva estabilidad en su quehacer.

Debemos actualizar nuestros conocimientos, pero también cuidarnos para seguir cuidando.

INFORMACION

Vivimos un mundo hiper-informado donde las distintas plataformas de emisión de información pueden confundir. Inclusive las fuentes confiables pueden cambiar su postura en horas.

Sugerimos:

1.- Utilizar sólo información de canales oficiales tales como la Sociedad Argentina de Pediatría y Ministerios de Salud u otras instituciones oficiales correspondientes a su jurisdicción.

De esta manera sus actos médicos estarán respaldados y tendrán validez legal.

2.- Evitar la sobresaturación de información. Utilizando la información precisa que corresponde sólo a nuestra labor. Esto nos evitará una carga emocional extra y nos permitirá estar atentos y dispuestos para interiorizarnos de nuevas formas u oportunidades en nuestra práctica profesional que van surgiendo con esta pandemia.

3.- Organizar el trabajo junto a su equipo, en base a la información vigente. Una organización adecuada debería ser flexible para permitir cambios que surjan frente a nueva evidencia. Cualquier integrante del equipo de salud puede aportar desde su lugar a la organización.

Esta recomendación no solo implica lo científico sino a todos los otros elementos que hacen a su vida profesional y personal.

Para lograrlo sugerimos considerar tres aspectos:

a.- Socializar la información que usted y otros colegas tengan; esto permitirá rápidamente ponderar la veracidad o factibilidad de la información obtenida.

b.- Organizar y jerarquizar la información a fin de adaptarla al escenario más probable de su vida profesional. Hay información sobre escenarios que no nos corresponden. También nos permitirá seleccionar los insumos y recursos necesarios que nos permitirán ejercer nuestra profesión seguros, evitando riesgos innecesarios y previsibles.

c.- Acordar la práctica profesional buscando modalidades que nos permitan compartir en un ambiente con el menor conflicto, ponderando necesidades propias y del otro.

ATENDER NUESTRAS NECESIDADES.

En una situación inesperada e incierta como la generada por la pandemia resulta necesario no sólo actualizar los conocimientos científicos, sino también fortalecer actitudes humanas básicas que nos permitirán cuidar nuestra propia salud mental, para seguir cuidando.

Necesitamos dentro del equipo de salud:

- Reconocer lo que nos pasa: Resulta difícil ser indiferente a la emergencia que vivimos, especialmente por su carácter difuso y la incertidumbre general. Debemos aceptar la influencia emocional que estos hechos provocan como parte de la realidad, e impulsar y afianzar emociones positivas.

Será más claro el camino si se enfoca la energía en medidas que busquen aliviar el estrés y se orienten a la solución del problema.

- Empatía y solidaridad: Uno no puede solo con todo esto y a su vez los otros tal vez necesiten de nosotros. Hablar sobre las preocupaciones, escuchar y ser escuchado.

Se necesitará de conductas empáticas, comprensivas que permitan ejercer la solidaridad. Debemos mantener la mirada precisa para reconocer en otros compañeros circunstancias emocionales de riesgo y ofrecer ayuda prontamente. Si los hechos fueran abrumadores, cobran especial dimensión pequeños actos cotidianos que den alegría y fortalezcan vínculos.

- Comunicación eficaz: Evitar en la medida posible que este conflicto altere nuestras relaciones humanas. Tener con quién compartir preocupaciones y sentimientos aliviará el estrés. Encontrar maneras para mantener la relación con nuestro entorno es imprescindible para nuestra salud mental.

- Familia, amistades, camaradería: Sostén fundamental para nuestra vida. Aún con las restricciones que impone el aislamiento, mantener los lazos que permitan estas tres formas humanas de relacionarse permitirá yugular o atemperar momentos desagradables.

- Ambiente laboral: Todo lo anterior contribuye a la predisposición a mantener ambientes de trabajo saludables, donde se tengan en cuenta las necesidades de sus integrantes, se garantice su seguridad y el acceso a información actualizada. Cualquier pediatra debería buscar esto, por la salud física y mental propia y de sus demás compañeros de trabajo.

Hay que cuidarse sabiendo que muy probablemente la pandemia durará más que otras situaciones que podamos haber vivido.

Subcomisión de Ejercicio Profesional

Marzo 2020