



EXPERIENCIA. Medicina narrativa.

Reflexiones de unas residentes durante la pandemia

Lorena Caja Nácher¹, Elena Carrasco Ibañez², Marta Frau Mestre³, Ana Garcés López³, Patricia Cantos Montealegre⁴, Marta Ramos Bagán⁴.

1. Residente de 4º año de Medicina Familiar y Comunitaria (MFyC). Centro de Salud (CS) de Rafalafena (Castellón).
2. Residente de 3º año MFyC. CS Rafalafena (Castellón).
3. Residente de 1º año MFyC. CS Rafalafena (Castellón).
4. Residente de 2º año de MFyC. CS Rafalafena (Castellón).

Contacto: Lorena Caja Nácher, lorenacajanacher@gmail.com

Citar como: @ja Nácher L, Carrasco Ibañez E, Frau Mestre M, Garcés López A, Cantos Montealegre P, Ramos Bagán M. *Reflexiones de unas residentes durante la pandemia*. fml. 2020; 25(2): 4p

Resumen

Documento en el que hemos querido plasmar algunas experiencias vividas por parte de nuestras residentes del centro de salud debido a la serie de cambios que ha sufrido el mundo de la atención primaria y que han supuesto un reto tanto a nivel profesional como formativo.

Introducción

Mediante este artículo, queremos dar testimonio de las experiencias vividas por parte de las residentes del Centro de Salud de Rafalafena en el Departamento de salud de Castellón.

Todos sabemos que el día 31 de diciembre de 2019 se detectaron 27 casos de neumonías de etiología desconocida en la ciudad de Wuhan (China). Posteriormente el 7 de enero de 2020, las autoridades chinas habían identificado el agente etiológico causante como SARS-CoV-2.

En aquel momento las noticias comenzaron a hacerse eco de la situación, pero nuestra realidad todavía era bien distinta. El 28 de enero aparecieron los primeros casos en Alemania y aumentaron exponencialmente en Italia, siendo el primer caso en España el 31 de enero en la isla de la Gomera. A partir de entonces la sanidad española tuvo que dar un giro de 180°.

Durante el mes de febrero y principios de marzo comenzamos a experimentar situaciones hasta el momento desconocidas para nosotras. Se iniciaron nuevos protocolos para pacientes sospechosos de infección por coronavirus. Además, empezamos a usar los EPIs (equipos de protección individual) por la alta capacidad de contagio pese al golpe de realidad que ello supone.

Posteriormente y debido al crecimiento exponencial en el número de pacientes afectados, el 11 de marzo la OMS declara la pandemia mundial. Tras ello, el día 14 de marzo el Gobierno de España establece el estado de alarma en todo el territorio nacional.

En un escenario de transmisión comunitaria sostenida generalizada en el que nos encontrábamos, la medicina y en especial, la atención primaria, sufrió un cambio radical con el fin de contener la pandemia. Se tuvo que reorganizar la actividad asistencial del centro de salud de la noche a la mañana.

Todo esto ha sido un reto profesional importante que se extiende más allá de la asistencia médica. El conjunto de los sanitarios hemos tenido que hacer un esfuerzo nada desdeñable para estar al día

con toda la información que se publicaba a una velocidad desconocida hasta la fecha.

Dada la excepcionalidad de la experiencia vivida y el impacto que ha tenido en nosotras queremos compartir con el resto de compañeros nuestro sentir. Esperamos que en él se vean reflejados y les ayude a apaciguar sus sentimientos.

Relato de las residentes de 1º año

Si tuviera que definir el primer año de residencia con una palabra, ésta sería, sin duda, incertidumbre.

Acudes puntual al centro de salud, un lugar nuevo, con multitud de profesionales desempeñando funciones que ni sabías que existían, conoces a los tutores y al resto de residentes, y sin darte cuenta, ese sitio que parecía tan extraño se acaba convirtiendo en tu refugio, donde poco a poco vas creciendo como profesional y te sientes seguro.

Comienza una nueva aventura cada mes con el inicio de los rotatorios hospitalarios donde aprendes a moverte entre desconocidos de manera natural y aprendes cómo funciona el "mundo de la medicina hospitalaria". Hasta que un día se decreta el estado de alarma y ves al ministro de sanidad anunciar que "se suspenden todos los rotatorios". En ese momento te da un vuelco el corazón y vuelves a tu anhelado centro de salud.

Sin embargo, todo ha cambiado: la distribución del centro, la forma de pasar consulta y hasta el comportamiento de los pacientes. Sin darte cuenta, tú cambias.

Desempeñas funciones que aún veías lejanas: te inicias en la autonomía, tienes más contacto que nunca con los pacientes (aunque sea a través del teléfono), tomas decisiones para las que sin saberlo estabas preparada. Y, con todo ello, nuestra amiga la incertidumbre crece progresivamente.

Afortunadamente, entre tanto cambio persiste el apoyo y cariño de tutores y compañeros. Ellos hacen de perros lazarillos para que la travesía sea más llevadera y grata. Tanto es así que, cuando vuelves a casa con la cabeza congestionada de información y el cuerpo embriagado de emociones, te das cuenta de que, a pesar de las dificultades añadidas a un

insólito primer año de residencia, te sientes satisfecha y feliz de haber escogido Medicina de familia y Comunitaria. Si ellos pueden hacer que todos nos sintamos orgullosos de nuestra atención primaria, ¡qué no podremos hacer nosotras!

Relato de las residentes de 2º año

Durante la residencia pasamos gran parte de nuestra formación en el hospital, deseando volver a casa: a nuestro centro de salud, con nuestros tutores y compañeros. Volver a reconectar con la ilusión que teníamos al escoger la especialidad: la cercanía y accesibilidad, la longitudinalidad y el abordaje integral del paciente.

De repente, una situación tan imprevisible como ésta nos devolvió a casa cuando menos lo esperábamos y no de la manera que habíamos ansiado. A la incertidumbre habitual con la que convivimos en atención primaria, se añadieron los protocolos cambiantes, el hecho de enfrentarnos a una enfermedad de la que nada sabíamos y la preocupación por hacer frente a todas las variaciones intentando dar lo mejor a todos nuestros pacientes.

Y sin olvidarnos de lo que significa encontrarnos lejos de nuestros seres queridos, el miedo y la angustia por muchos compañeros afectados.

Todo esto supone un gran desafío cuando eres R2 debido a la corta experiencia laboral y la dificultad añadida de no poder ver ni explorar a nuestros pacientes, teniendo como único recurso, una anamnesis telefónica.

Sin embargo, a pesar de todos los problemas hemos empezado a comprobar el impacto de nuestras decisiones y la satisfacción de haber ayudado a alguien. Además, en ningún momento nos hemos sentido solas gracias al gran equipo que hemos formado con todo el personal del centro, sintiéndonos más unidas que nunca.

Lo más reconfortante ha sido saber que hemos sido la única persona con la que ha podido hablar mucha gente que está teniendo que pasar sola el confinamiento. Acompañarlos en su soledad y su desasosiego, transmitirles tranquilidad y

escuchar palabras de ánimo y agradecimiento al otro lado del teléfono nos renueva la energía para afrontar todo lo que venga.

Relato de las residentes de 3º año

Sobra decir que nuestra incorporación al centro de salud como R3 no fue como nos imaginábamos. Entramos de la mano de los primeros cambios, las dudas y, por qué no decirlo, el miedo. Toda la dinámica conocida cambió con los diferentes protocolos que iban floreciendo. Vinieron el resto de residentes pequeños y todos a una nos organizamos para hacer la mejor contención posible.

Y lo estamos haciendo muy bien. Los pacientes nos llaman con sus inquietudes y demandas. Casi siempre podemos resolverlo en la distancia. Nos surgen dudas, muchas dudas... el manejo de la incertidumbre está llegando a su máximo nivel en estos momentos.

Admiramos la capacidad de adaptación en las personas que nos rodean, su superación diaria y el sacrificio que probablemente nadie les vaya a reconocer. Disfrutamos de un trabajo en equipo que nace del corazón y de la responsabilidad individual para con esta situación tan cruel. Si bien es cierto que todos nadamos en la ambivalencia de la gratitud de las 20:00 y del resentimiento por no disponer de los medios para hacerlo con garantías.

Volvemos a casa con un miedo que no nos representa pero que no sabemos esquivar; con las calles vacías, el silencio, las mascarillas por doquier... Con una sensación de colapso mental que nos impide concentrarnos en muchas ocasiones.

Sentimos una rabia contenida casi todo el tiempo y mucha inquietud. Inquietud por los nuestros a los que hace ya 6 semanas que no tocamos, inquietud por los compañeros porque la probabilidad no hace excepciones e inquietud por nuestros pacientes. Sé que prácticamente todos los que hayan presentado clínica respiratoria están en seguimiento, pero ¿y los demás? Tenemos muchos deberes pendientes.

También nos invaden sensaciones bonitas: familiares con los que no teníamos casi contacto, amistades que vuelven, tiempo para

invertirnos y para rehacer prioridades. Hemos vuelto a valorar los pequeños detalles y aprendido de esta experiencia. Todos saldremos diferentes de este confinamiento.

Y en este momento más que nunca, pese a que a veces no se nos valore, nos sentimos muy orgullosas de ser residentes de Medicina Familiar y Comunitaria.

Relato de las residentes de 4º año

Cuando empiezas la residencia no eres consciente del poco tiempo que queda para finalizarla. Sin embargo, un día te despiertas y ya estás en tu último año, en el centro de salud que tanto has añorado, junto a tu tutora dispuesta a ayudarte en toda tu formación porque pronto "toca salir del nido y echar a volar".

Empiezas a atender pacientes sola, a organizar tus propias consultas, pasas tardes enteras repasando patologías para demostrar a tus pacientes, a tu tutora y a ti misma que estas preparada para "levantar el vuelo". En tu cabeza ya tienes todos los planes futuros montados, pero de forma inesperada todo se tuerce y se decreta el estado de alarma.

Es en ese instante, cuando se desencadena un giro en los acontecimientos y con los nervios a flor de piel te dices a ti misma, "esto va en serio".

He tenido temporadas de desasosiego debido a: dudas acerca de la prolongación de la residencia o la finalización de forma rápida,

infinitos mensajes a cualquier hora del día, la

detección de una PCR positiva que me hizo quedarme al margen de la actividad asistencial durante un tiempo.

La incorporación con todas las novedades burocráticas ha resultado ser agotador y la pérdida de longitudinalidad que tanta falta nos hacía mantener durante la residencia. En definitiva, se había producido una situación totalmente diferente de lo que esperaba a dos meses de que terminara la residencia.

A pesar de todo, creo haber sabido sacar el lado positivo a esta circunstancia, considerándola un desafío formativo. Ahora que ya llevo un tiempo sumergida en este "barullo", puedo decir que me he

encontrado en situaciones difíciles y complicadas que no esperaba tener que hacer frente tan pronto, pero me han servido como trampolín en mi recién estrenada profesión

Me he sentido realizada como médica en todo momento porque cuando en una llamada telefónica al azar, el paciente reconoce tu voz, me producía interiormente una sensación tan agradable, que me obligaba a dar lo mejor de mí para que ese paciente estuviera atendido con la mejor profesionalidad.

También creo haber sabido desarrollar esa confianza que me faltaba antes de acabar la residencia; me he dado cuenta de que "ya estaba volando sola". Por último, he sentido un compañerismo desconocido con el que he descubierto que el trabajo en equipo es más productivo y reconfortante. A tres semanas de finalizar la residencia, sé que hay que mirar al frente y confiar en que las cosas mejorarán.

Conclusiones

Tras sumergirnos en los diferentes relatos de nuestras compañeras, éstas son las conclusiones obtenidas:

1. La especialidad en Medicina de Familia y Comunitaria ha sido parte fundamental durante el progreso de la situación epidemiológica. Gracias a su capacidad adaptativa ha conseguido reestructurar y atender a nuestros pacientes de la mejor manera posible.
2. La palabra más repetida en todos nuestros relatos ha sido "Incertidumbre". Se ha producido un cambio en la dinámica en el centro de salud que hemos conseguido aprovechar para ganar autonomía y capacidad en la toma de decisiones.
3. Existe un alto grado de satisfacción por estar de nuevo en el centro de salud. El compañerismo ha sido para todas nosotras el apoyo sin el que seguramente nos hubiéramos desmoronado.