



Un cómic de interés sanitario para ayudar a pacientes y familiares a superar el pánico y el desequilibrio emocional asociado al Covid

- Se trata de un proyecto altruista concebido por una psiquiatra que trata a pacientes de Covid y un autor de la revista “El Jueves”
- El documento, de acceso universal y gratuito, cuenta con el aval de las sociedades científicas de psiquiatría y de medicina intensiva

“No Panicovid. La guía esencial para vencer el pánico al coronavirus” es una colección de tres documentos en formato cómic que explican cómo funciona nuestro cerebro ante situaciones de alarma y por qué esta reacción puede derivar en ansiedad y dificultades para regular nuestras emociones.

Su objetivo es ayudar a pacientes, familiares y amigos a lidiar con el miedo que suscita el coronavirus y, muy especialmente, el desequilibrio emocional asociado al paso por las unidades de críticos y al aislamiento del ingreso hospitalario característico del Covid.

Un proyecto altruista. La iniciativa surge de Paloma Fernández-Corcuera, psiquiatra del Hospital de Mataró interesada en la búsqueda de nuevos formatos para empoderar a las personas a superar la ansiedad, y Julio A. Serrano, historietista y autor en el semanario satírico “El Jueves”, con ganas de aportar su grano de arena y ayudar a las personas afectadas por el coronavirus. A la propuesta de Paloma, Julio responde encantado y ambos se ponen manos a la obra, invirtiendo tiempo y talento de manera totalmente altruista.

Los 4 habitantes del cerebro. La historia se articula en tres capítulos (uno dedicado a la UCI, otro a la hospitalización, y otro al papel de las familias durante el confinamiento) en los que el narrador se mete literalmente dentro de tu cabeza, de tu cerebro, donde coexisten cuatro personajes: Frontal, Hipocampo, Amígdala y Cíngulo, que “es un absoluto neurótico”: cuando la interacción entre ellos no es armónica, pueden producirse desequilibrios en nuestro estado emocional. Ser consciente de ello es el primer paso para hacer frente al pánico y a la ansiedad y prevenir, así, la prolongación del malestar emocional y la angustia.

Humor científicamente acreditado. El resultado de su colaboración ha sido avalado por la Sociedad Española de Psiquiatría, la Sociedad Catalana de Psiquiatría y Salud Mental, y la Sociedad Catalana de Medicina Intensiva y Crítica. Es decir, los médicos especialistas en salud mental y en cuidados intensivos de nuestro país consideran que este cómic es de interés médico-sanitario.



Las tres fases del proyecto. Los equipos de Psiquiatría y Cuidados Intensivos del Hospital de Mataró han desarrollado conjuntamente la documentación y el planteamiento del primer fascículo. En las otras dos entregas, que se harán públicas en los meses de junio y julio, también participan los equipos de Medicina Interna y de las unidades de ingreso Covid de este centro público catalán, ubicado 40 km al norte de Barcelona, y referente en salud mental para más de 400.000 personas.

Al estar concebido como instrumento de ayuda, el cómic incluye los teléfonos de información sanitaria de cada comunidad autónoma, y las líneas telefónicas de asistencia psicológica que ha puesto en marcha el Ministerio de Sanidad.

Acceso universal y gratuito. La ambición de los dos autores, de los profesionales sanitarios que han participado, y del Consorci Sanitari del Maresme es que este material llegue al máximo de personas posible, y pueda servir de ayuda a todos aquéllos que lo necesiten.

Por este motivo, cualquier persona, de cualquier hospital, medio de comunicación o institución pública es libre de imprimirlo, compartirlo, publicarlo y distribuirlo.

El Consorci Sanitari del Maresme ha impreso el primer *No Panicovid* y ya lo ha empezado a distribuir entre los pacientes ingresados una vez han salido de la UCI.

[+] Adjuntos: fotografía de paciente con cómic y cómic en pdf de baja resolución

[+] Enlace de descarga del cómic en alta resolución (apta para imprimir en papel): [“No Panicovid”](#)

El Consorci Sanitari del Maresme es una entidad pública formada por el Servicio Catalán de la Salud, el Ayuntamiento de Mataró y el Consejo Comarcal del Maresme, que gestiona el Hospital de Mataró, el Antiguo Hospital de Sant Jaume y Santa Magdalena, la Residencia Sant Josep y las áreas básicas de salud de Mataró Centre y Cirera Molins (en Mataró) y la de Argentona.