

NO

La guía esencial para vencer
el pánico al Coronavirus.

PANICOVID



1. Saliendo de la UCI

Paloma Fernández · Julio A. Serrano

Introducción

TODOS HEMOS OÍDO HABLAR DE LAS CRISIS DE ANSIEDAD. MUCHOS LAS HEMOS TENIDO, ES ALGO NORMAL; ES UN MECANISMO DE SUPERVIVENCIA QUE NOS HACE ESTAR ALERTA ANTE SITUACIONES PELIGROSAS; DE HECHO SE DAN EN EL 30% DE LA POBLACIÓN EN CONDICIONES NORMALES.

LO QUE OCURRE ES QUE EN UNA SITUACIÓN DE ALARMA COMO EL COVID, UNA SEPSIS O UN INFARTO, ESTA ANSIEDAD PUEDE HACERSE MÁS PATENTE E INTENSA, ALTERANDO TRANSITORIAMENTE EL NORMAL FUNCIONAMIENTO DE NUESTRO CEREBRO SOBRE TODO EN PERSONAS QUE PASAN POR UNA SITUACIÓN CRÍTICA COMO HABER SIDO INGRESADOS EN LA UCI (UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS).

EL OBJETIVO DE ESTE CÓMIC ES ENSEÑARTE LA MANERA EN QUE NUESTRO CEREBRO RESPONDE ANTE ESTA SITUACIÓN. CONOCER ESTE PROCESO PUEDE AYUDAR A MITIGAR E INCLUSO ELIMINAR POR COMPLETO ESTA ANSIEDAD.

ES POR ELLO QUE PEDIMOS TU COLABORACIÓN. LEE ESTA INFORMACIÓN, COMPÁRTELA, COMÉNTALA CON TUS FAMILIARES Y AMIGOS. SI PERTENECES A UN HOSPITAL, PUEDES IMPRIMIR ESTE CÓMIC LIBREMENTE Y REPÁRTIRLO ENTRE TUS PACIENTES. PUEDE QUE DE ESTE MODO EVITEMOS PASAR UN MAL RATO A UN SER QUERIDO SI TIENE LA MALA SUERTE DE ACABAR INGRESADO EN LA UCI POR CORONAVIRUS.

Teléfonos de información sanitaria

ANDALUCÍA: 900 400 061 / 955 545 060	ARAGÓN: 976 696 382	ASTURIAS: 900 878 232 / 984 400 400	CANTABRIA: 900 612 112
CASTILLA-LA MANCHA: 900 122 122	CASTILLA Y LEÓN: 900 222 000	CATALUÑA: 061	CEUTA: 900 720 692
C. MADRID: 900 102 112	C. VALENCIANA: 900 300 555	GALICIA: 900 400 116	EXTREMADURA: 112
ISLAS BALEARES: 061	ISLAS CANARIAS: 900 112 061	LA RIOJA: 941 298 333	MELILLA: 112
MURCIA: 900 121 212	NAVARRA: 948 290 290	PAÍS VASCO: 900 203 050	

*PUEDES AÑADIR EL TELÉFONO DE TU HOSPITAL AQUÍ.

Teléfonos de asistencia psicológica

FAMILIARES DE PERSONAS ENFERMAS O FALLECIDAS A CONSECUENCIA DEL CORONAVIRUS:	PROFESIONALES CON INTERVENCIÓN DIRECTA EN LA GESTIÓN DE LA PANDEMIA:	POBLACIÓN EN GENERAL CON DIFICULTADES DERIVADAS DEL ESTADO DE ALERTA:
91 700 79 89	91 700 79 90	91 700 79 88

SI TIENES SÍNTOMAS GRAVES DE CORONAVIRUS, LLAMA AL 112

**CON EL AVAL
CIENTÍFICO DE:**



**IDEA ORIGINAL Y ASESORAMIENTO PSIQUIÁTRICO: PALOMA FERNÁNDEZ CORCUERA.
GUIÓN Y DIBUJO: JULIO A. SERRANO.**

ESTE CÓMIC FORMA PARTE DE UN PROYECTO DE GESTIÓN EMOCIONAL IDEADO PARA AYUDAR A LOS PACIENTES DE COVID-19 Y A SU ENTORNO FAMILIAR. EL CONCEPTO HA SIDO DESARROLLADO EN LAS UNIDADES DE PSIQUIATRÍA Y CUIDADOS INTENSIVOS DEL HOSPITAL DE MATARÓ-CONSORCI SANITARI DEL MARESME Y LLEVADO A CABO POR UN AUTOR DE LA REVISTA "EL JUEVES". LOS AUTORES HAN CREADO ESTE CÓMIC DE FORMA TOTALMENTE ALTRUISTA.

¿QUÉ PUEDE PASAR CUANDO SALGAS DE LA UCI?

ALGUNOS PACIENTES, AL SALIR DE LA UCI, SE SIENTEN AGOBIADOS, ASUSTADOS O NERVIOSOS DURANTE UN TIEMPO, E INCLUSO PUEDEN EXPERIMENTAR AHOGO Y FATIGA PESE A QUE TODO HAYA SALIDO BIEN.



ESTO OCURRE PORQUE NUESTRO QUERIDO CEREBRO ES, A VECES, MUY TRAICIONERO.

ESTE CÓMIC TE AYUDARÁ A ENTENDER LO QUE PUEDE QUE LE PASE A TU CEREBRO SI ALGÚN DÍA TE ENCUENTRAS EN ESTA SITUACIÓN, PARA QUE ASÍ ENTIENDAS EL PROCESO Y NO TE DEJES LLEVAR POR EL PÁNICO.



PERO PARA COMPRENDER REALMENTE DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO, TENEMOS QUE METERNOS UN MOMENTO DENTRO DE TU CABEZA.



TU CEREBRO ES UN ÓRGANO SÚPER EVOLUCIONADO CAPAZ DE REGISTRAR LA INFORMACIÓN DE TU ALREDEDOR Y ANALIZARLA, PERO CLARO, ESTOS DATOS SON INTERPRETADOS ENTRE CUATRO PARTES DE TU MENTE MUY DIFERENTES ENTRE SÍ Y, DEPENDIENDO DE LA SITUACIÓN, UNA PUEDE MANDAR MÁS QUE OTRA. VAMOS A CONOCER A ESTAS PARTES:

ESTE ES TU **CEREBRO FRONTAL**. ES LA PARTE MÁS INTELECTUAL Y ANALÍTICA. TOMA LA INFORMACIÓN DEL EXTERIOR Y LA TRANSMITE DE MANERA RIGUROSA Y EXENTA DE SENTIMIENTOS.

ESA PERSONA DESPRENDE OLOR A VAINILLA. PROBABLEMENTE SEA SU COLONIA.

ESTE ES TU **HIPOCAMPO**, LA PARTE EMOCIONAL. ES INESTABLE, SENSIBLE Y SE VE MUY AFECTADO POR LOS RECUERDOS Y EXPERIENCIAS QUE HAYAS VIVIDO.

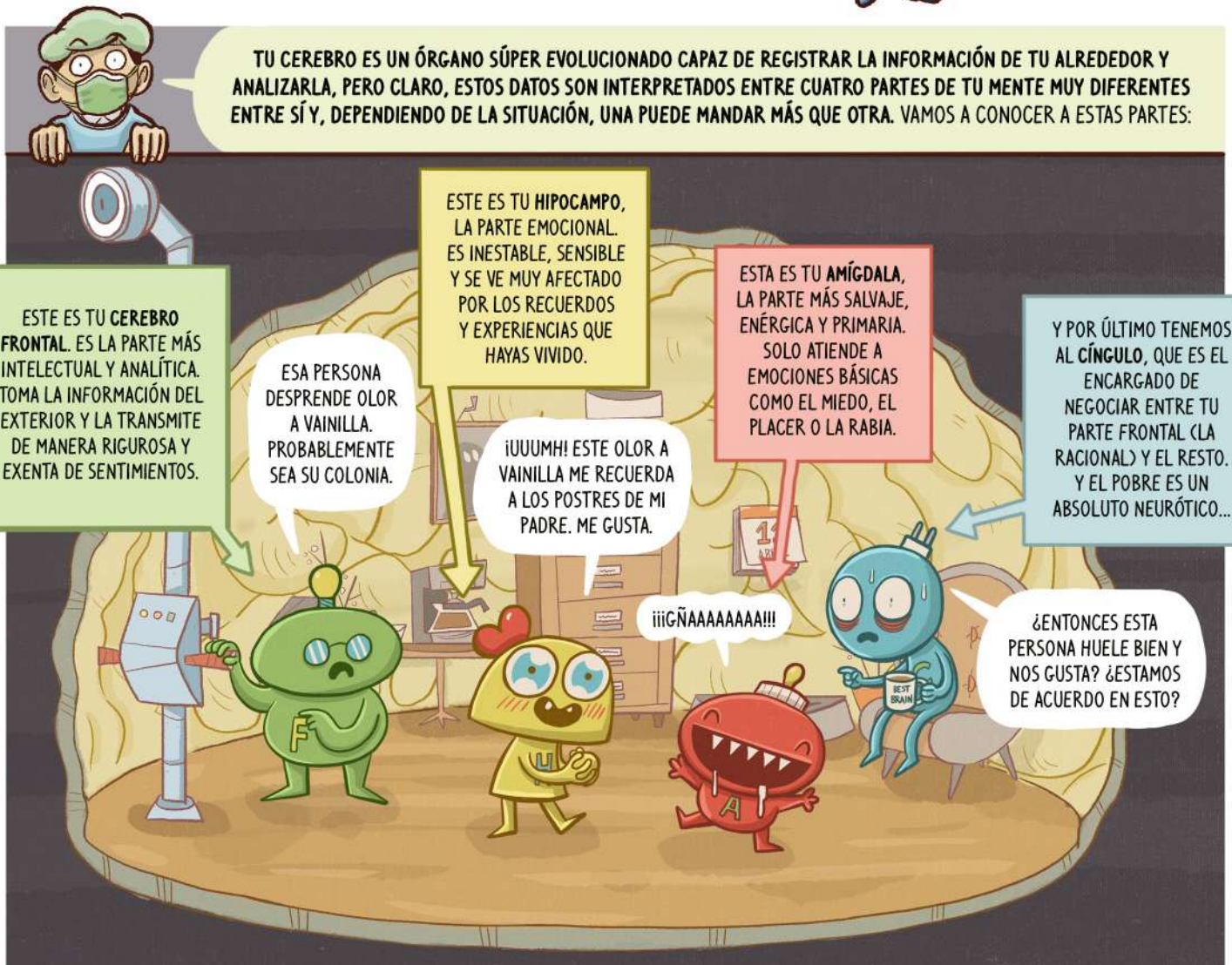
¡UUMH! ESTE OLOR A VAINILLA ME RECUERDA A LOS POSTRES DE MI PADRE. ME GUSTA.

ESTA ES TU **AMÍGDALA**, LA PARTE MÁS SALVAJE, ENÉRGICA Y PRIMARIA. SOLO ATIENDE A EMOCIONES BÁSICAS COMO EL MIEDO, EL PLACER O LA RABIA.

¡¡¡GÑAAAAAAA!!!

Y POR ÚLTIMO TENEMOS AL **CÍNGULO**, QUE ES EL ENCARGADO DE NEGOCIAR ENTRE TU PARTE FRONTAL (LA RACIONAL) Y EL RESTO. Y EL POBRE ES UN ABSOLUTO NEURÓTICO...

¿ENTONCES ESTA PERSONA HUELE BIEN Y NOS GUSTA? ¿ESTAMOS DE ACUERDO EN ESTO?





NORMALMENTE, LAS DIFERENTES PARTES DE NUESTRO CEREBRO SE ENTIENDEN ENTRE SÍ Y TRABAJAN EFICIENTEMENTE, PERO ANTE CASOS DE EMERGENCIA COMO PUEDE SER ESTA CRISIS DEL COVID 19, PUEDEN LLEGAR A COMPORTARSE DE FORMA ALGO MÁS CAÓTICA...



Y ESTO LE PASA A TODO EL MUNDO. ES NORMAL. TU CEREBRO FUNCIONA ASÍ, Y LO ÚNICO QUE PODEMOS HACER ES INTENTAR COMPRENDER PASO A PASO EL PROCESO PARA PODER LIDIAR CON ESTA SITUACIÓN SI SE DIESE EL CASO.



Y UNA VEZ QUE HEMOS CONOCIDO A NUESTROS TRABAJADORES DEL CEREBRO, VAMOS A VER LO QUE PUEDE PASARTE AL SALIR DE LA UCI (A LA CUAL ESPERAMOS QUE NUNCA TENGAS QUE ENTRAR, POR CIERTO). ¡PERO MÁS VALE PREVENIR QUE CURAR! ¡ADELANTE!



PONGAMOS COMO EJEMPLO A NUESTRO AMIGO PACO.

¡HOLA, SOY PACO!



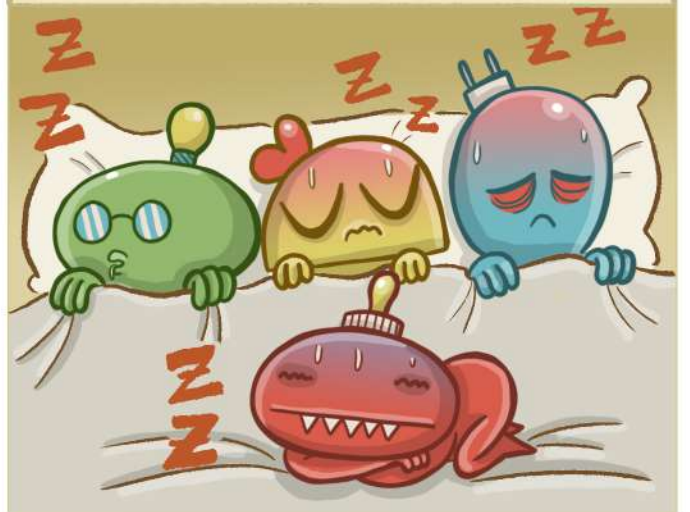
PACO SE CONTAGIÓ DE COVID 19, SU SITUACIÓN SE COMPLICÓ Y TUVIERON QUE LLEVARLO A LA UCI. ALLÍ, FUE SEDADO, INTUBADO Y CONECTADO A UN RESPIRADOR.



POR SUERTE, PASADOS UNOS DÍAS, PACO HA MEJORADO DE SU INSUFICIENCIA RESPIRATORIA, ASÍ QUE LOS MÉDICOS (HURRA POR ELLOS) HAN DECIDIDO RETIRARLE LA SEDACIÓN Y EXTUBARLO.



Y ESTO ES LO QUE ESTÁ PASANDO EN EL CEREBRO DE PACO.



PERO CLARO, EN CUANTO SE PASA LA SEDACIÓN, PACO SE DESPIERTA, Y ALLÍ ESTÁ EL PERSONAL SANITARIO APLAUDIÉNDOLE. Y PACO DEBERÍA SENTIRSE ALIVIADO, ALEGRE Y AGRADECIDO...



¡BRAVO PACO!

¡GRANDE, PACO!

PERO ESTO PUEDE QUE NO SEA ASÍ...

PACO ACABA DE DESPERTARSE Y NO RECUERDA MUY BIEN POR QUÉ ESTÁ EN ESTA SITUACIÓN. LAS PARTES DE SU CEREBRO AÚN TIENEN RECIENTES LAS SEÑALES DE PELIGRO Y POR LO TANTO REACCIONAN EN CONSECUENCIA.

SU FRONTAL, LA PARTE RACIONAL, MIRA LO QUE ESTÁ PASANDO FUERA. ES CONSCIENTE DE QUE ESTÁ DESPIERTO Y VE A LA GENTE APLAUDIENDO.

PERO SU HIPOCAMPO, LA PARTE SENSIBLE, AÚN RECUERDA LA SENSACIÓN DE AHOGO. ESTABA EN PÁNICO CUANDO LE SEDARON, Y AL DESPERTARSE, SIGUE EN PÁNICO.

AMÍGDALA, QUE NO ENTIENDE LO QUE PASA, SIGUE ASUSTADA Y NO PARA DE LLORAR. TIENE MIEDO, PORQUE EL AHOGO LLEVA AL MIEDO.

Y EL POBRE NEGOCIADOR, EL CÍNGULO, ESTÁ MÁS PERDIDO QUE UN PULPO EN UN GARAJE.

¡TODO HA SALIDO BIEN!

¡ME AHOGO!...
¡ME AHOGO!

GÑIIIIII...

¿¿CÓMO VA A HABER SALIDO TODO BIEN SI NOS ESTAMOS AHOGANDO??

ASÍ QUE PACO, PESE A NO SER REALES, RECIBE SEÑALES DE ALARMA DE PARTES DE SU CEREBRO, SINTIÉNDOSE CONFUSO Y DESORIENTADO. PUEDE INCLUSO LLEGAR A DELIRAR Y VER COSAS QUE NO EXISTEN, REACCIONANDO EQUIVOCADAMENTE.

LAS ENFERMERAS MIDEN SU OXÍGENO, SU TENSIÓN Y SU TEMPERATURA. TODO ESTÁ BIEN, PERO EL CEREBRO DE PACO ESTÁ HECHO UN LÍO Y NECESITA TODAVÍA UNAS HORAS PARA ORGANIZARSE Y DAR LA INFORMACIÓN CORRECTA.

LA AMÍGDALA Y EL HIPOCAMPO, LA PARTE SALVAJE Y LA SENSIBLE, CREEN QUE SE AHOGAN Y VAN A MORIR. ESTO OCURRE PORQUE LA INFORMACIÓN DE LA PARTE FRONTAL, LA RACIONAL, NO LES ESTÁ LLEGANDO ADECUADAMENTE, YA QUE EL CÍNGULO SIGUE CONFUNDIDO Y SE DEJA LLEVAR POR EL PÁNICO.

¡QUE NOS ESTÁN APLAUDIENDO, QUE HEMOS SALIDO! ¿¿ME ESCUCHA ALGUIEN??

¡¡ME MUEROOOOOO!!

¡¡GÑAAAAAAA!!

¡¡ESTO ES UN CAOS!!
¡¡ODIO MI TRABAJO!!

POR ESO, PACO DEBE HACER UN ESFUERZO POR ENTENDER QUE TODO ESTÁ BIEN E INTENTAR TRANQUILIZARSE. POCO A POCO, LA PARTE RACIONAL HA DE TOMAR A TOMAR EL CONTROL Y CONVENCER A LA PARTE EMOCIONAL DE QUE NO PASA NADA.



Y ES ENTONCES CUANDO PACO POCO A POCO SE TRANQUILIZA, Y ES CAPAZ DE APRECIAR ESOS APLAUSOS, Y ENTIENDE POR FIN QUE EN VERDAD TODO HA SALIDO BIEN.





DE MODO QUE SI ACABAS INGRESADO EN LA UCI Y AL DESPERTAR TE SIENTES ASÍ, NO TE PREOCUPES. HAZ COMO PACO Y TOMA EL CONTROL, PORQUE EN VERDAD, **TODO HA SALIDO BIEN.**

