

NO

La guía esencial para vencer
el pánico al Coronavirus.

PANICOVID



2. Recuperándose en planta

Paloma Fernández · Julio A. Serrano

www.nopanicovid.com

Introducción

TODOS HEMOS SENTIDO ALGUNA VEZ DIFICULTADES A LA HORA DE REGULAR NUESTRAS EMOCIONES, INCLUSO EN SITUACIONES DE NORMALIDAD. PERO SI ADEMÁS NOS HA TOCADO VIVIR UN ESTRÉS IMPORTANTE, COMO PUEDEN SER LOS PROCESOS DE RECUPERACIÓN TRAS UNA ENFERMEDAD GRAVE (ALGUNOS CASOS DE COVID O UN INGRESO EN LA UCI, POR EJEMPLO), LA COSA PUEDE VOLVERSE MÁS COMPLICADA.

SABER MANEJAR LAS EMOCIONES NO SOLO ES FUNDAMENTAL PARA CONSEGUIR SENTIRNOS BIEN CON NOSOTROS MISMOS, SINO QUE TAMBIÉN PUEDE EJERCER UN PAPEL CLAVE A LA HORA DE RECUPERARNOS MÁS RÁPIDAMENTE DE UNA ENFERMEDAD.

LEYENDO ESTE CÓMIC APRENDERÁS CUÁLES SON LAS ÁREAS CEREBRALES QUE ESTÁN IMPLICADAS EN LAS EMOCIONES Y CÓMO PUEDEN LLEGAR A INTERACTUAR ENTRE SÍ EN SITUACIONES CRÍTICAS.

CONOCER ESTE PROCESO PUEDE AYUDAR A MITIGAR O INCLUSO ELIMINAR POR COMPLETO LA ANSIEDAD QUE SE PRODUCE EN UN PACIENTE AL ESTAR INGRESADO EN PLANTA TRAS UN PROCESO GRAVE.

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 REPARTIRLO ENTRE TUS PACIENTES. PUEDE QUE DE ESTE MODO EVITEMOS PASAR UN MAL RATO A UN SER QUERIDO SI TIENE LA MALA SUERTE DE ACABAR EN ESTA SITUACIÓN.

Con el aval científico de:



Créditos

IDEA ORIGINAL Y ASESORAMIENTO PSIQUIÁTRICO: PALOMA FERNÁNDEZ CORCUERA.

GUIÓN Y DIBUJO: JULIO A. SERRANO.

ASESORAMIENTO EN MEDICINA INTENSIVA: JUAN CARLOS YÉBENES.

ASESORAMIENTO EN MEDICINA INTERNA: RAMÓN BOIXEDA.

ASESORAMIENTO EN UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN COVID: ESTER VILARDELL.

DISEÑO Y DESARROLLO WEB: ANTÍA DÍAZ.

TRADUCTORES: SARA BERNARDT (INGLÉS), FRANK MANTEY (ALEMÁN), MILENA VICECONTE (ITALIANO), ENCARNACIÓN GONZÁLEZ (CATALÁN), KIKO DA SILVA (GALLEGO).

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 Y COLABORADORES HAN CREADO ESTE CÓMIC DE FORMA TOTALMENTE

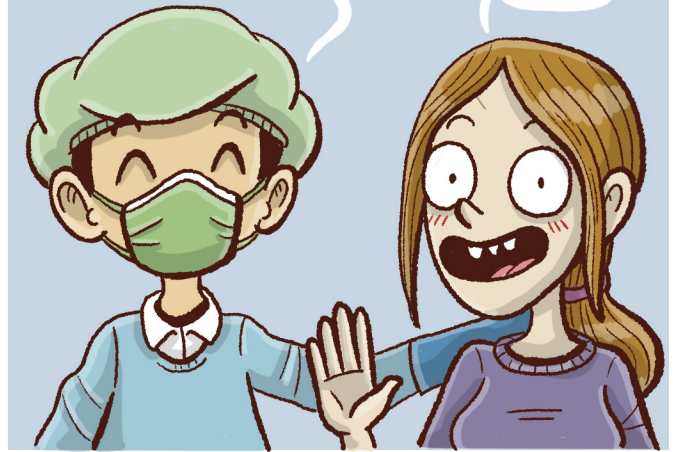
¿QUÉ PUEDE PASAR DURANTE MI RECUPERACIÓN EN PLANTA?

TRAS SALIR DE LA UCI, LOS PACIENTES SON LLEVADOS A LA PLANTA DE MEDICINA INTERNA PARA QUE ALLÍ SE RECUPEREN DEL TODO. HAN LOGRADO SUPERAR LA PEOR FASE DEL COVID 19, SÍ, PERO SU CUERPO ESTÁ AGOTADO, DEBILITADO Y DOLORIDO. ESTA SITUACIÓN PUEDE HACERSE BASTANTE DESAGRADABLE Y NO ES SENCILLA, POR LO QUE HAY QUE TOMÁRSELA CON CALMA.



Y PARA APRENDER A GESTIONAR ESTOS PROCESOS CEREBRALES Y MODULAR NUESTRAS EMOCIONES EN ESTA SITUACIÓN, VAMOS A UTILIZAR COMO EJEMPLO EL CASO DE NUESTRA AMIGA LUCÍA.

¡HOLA!



PERO ANTES DE METERNOS EN MATERIA Y ANALIZAR LOS PROBLEMAS QUE VA A TENER LUCÍA DURANTE SU RECUPERACIÓN, DEBEMOS CONOCER LAS DIFERENTES PARTES DE SU CEREBRO, QUE TAMBIÉN SON LAS TUYAS. CUANDO NO HAY NINGUNA SITUACIÓN DE ESTRÉS, FUNCIONAN EN EQUIPO Y DE FORMA EFECTIVA. MÍRALOS QUÉ MAJOS CUANDO ESTÁN ASÍ, QUÉ BIEN SE LLEVAN.



ESTE ES EL HIPOCAMPO. ALMACENA LA MEMORIA Y SE INFLUYE POR LAS EXPERIENCIAS Y RECUERDOS QUE HEMOS SENTIDO EN EL PASADO. ES, EN POCAS PALABRAS, NUESTRA PARTE SENTIMENTAL.

ESTA ES LA AMÍGDALA, Y SOLO ALBERGA EMOCIONES INTENSAS COMO EL PLACER, EL MIEDO, LA RABIA O EL ASCO. ES ALGO PARECIDO A UN BEBÉ INTENSITO.

Y ESTE ES EL CÍNGULO, QUE VIVE INUNDADO POR LAS SENSACIONES Y RECUERDOS DE HIPOCAMPO, LAS EMOCIONES DE AMÍGDALA Y LA LÓGICA DE FRONTAL. POR ESO SUELE ESTAR HECHO UN LÍO Y TIENDE A LA NEUROSIS. APENAS TIENE VOLUNTAD PROPIA.

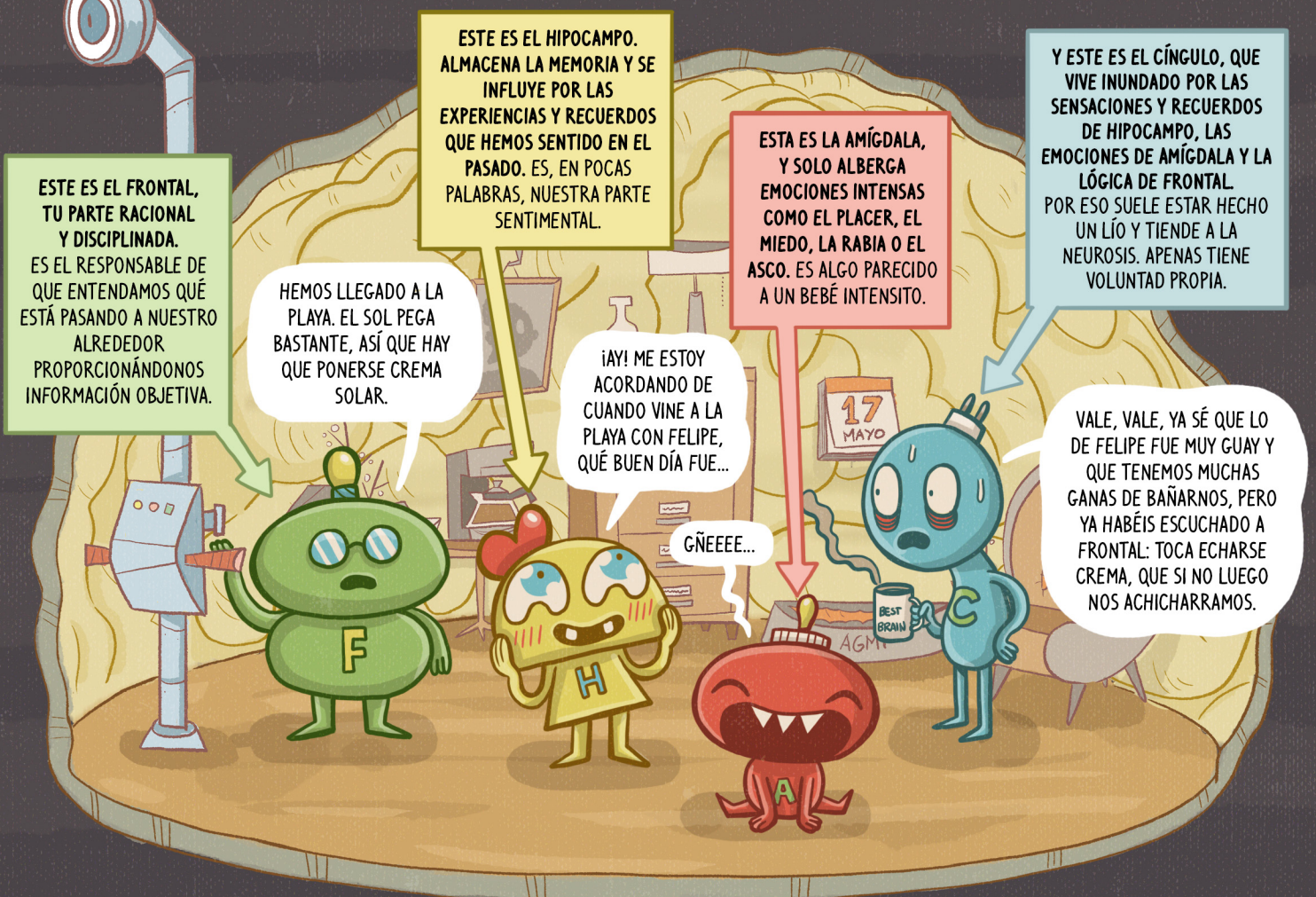
ESTE ES EL FRONTAL, TU PARTE RACIONAL Y DISCIPLINADA. ES EL RESPONSABLE DE QUE ENTENDAMOS QUÉ ESTÁ PASANDO A NUESTRO ALREDEDOR PROPORCIONÁNDONOS INFORMACIÓN OBJETIVA.

HEMOS LLEGADO A LA PLAYA. EL SOL PEGA BASTANTE, ASÍ QUE HAY QUE PONERSE CREMA SOLAR.

¡AY! ME ESTOY ACORDANDO DE CUANDO VINE A LA PLAYA CON FELIPE, QUÉ BUEN DÍA FUE...

GÑEEEE...

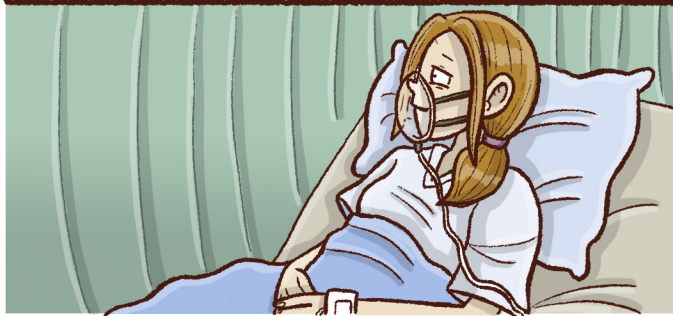
VALE, VALE, YA SÉ QUE LO DE FELIPE FUE MUY GUAY Y QUE TENEMOS MUCHAS GANAS DE BAÑARNOS, PERO YA HABÉIS ESCUCHADO A FRONTAL: TOCA ECHARSE CREMA, QUE SI NO LUEGO NOS ACHICHARRAMOS.



¿PERO QUÉ PASA CON ESTOS CUATRO ELEMENTOS DE NUESTRO CEREBRO DURANTE LA RECUPERACIÓN DE UNA AFECCIÓN GRAVE? PUES QUE ESA COMUNICACIÓN ENTRE LA PARTE RACIONAL Y LA PARTE EMOCIONAL DE NUESTRO CEREBRO SE VA A HACER MÁS COMPLICADA. PERO PARA ESO HEMOS TRAÍDO A LUCÍA; VAMOS A ENTENDERLO CON UN CASO PRÁCTICO.



LUCÍA SALIÓ DE LA UCI HACE UN PAR DE DÍAS DESPUÉS DE SUPERAR UNA NEUMONÍA PROVOCADA POR EL CORONAVIRUS. SE ENCUENTRA EN LA PLANTA DE MEDICINA INTERNA, DONDE TERMINARÁ SU RECUPERACIÓN. AHORA MISMO ESTÁ EN LA CAMA, Y LA VERDAD ES QUE SE ENCUENTRA BASTANTE BIEN.



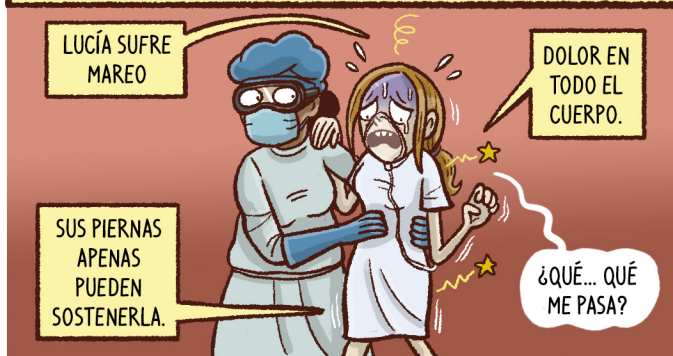
Y ES QUE, COMO ESTÁ ACOSTADA, NO NOTA MUCHO LA DEBILIDAD DE SU CUERPO. PERO EMPEZAR LA RECUPERACIÓN ES OTRO CANTAR...



BUENOS DÍAS, LUCÍA. ¿QUÉ? ¿LISTA PARA LEVANTARTE E INTENTAR CAMINAR UN POCO?

¡CLARO!

LUCÍA ES UNA CHICA JOVEN Y ADEMÁS EN BUENA FORMA, NO DUDA EN NINGÚN MOMENTO QUE PODRÁ LEVANTARSE SIN PROBLEMA. EL PROBLEMA ES QUE SU CUERPO ACABA DE SALIR DE UNA GUERRA DURÍSIMA Y PUEDE QUE NO ESTÉ PARA MUCHOS TROTES...



LUCÍA SUFRE MAREO

DOLOR EN TODO EL CUERPO.

SUS PIERNAS APENAS PUEDEN SOSTENERLA.

¿QUÉ... QUÉ ME PASA?

Y ESTAS SENSACIONES, OBTIENEN, HACEN QUE SALTEN TODAS LAS ALARMAS DE SU CEREBRO.



LA ENFERMERA NOS ESTÁ AYUDANDO. PODEMOS APOYARNOS EN LA BARANDILLA DE LA CAMA.

¡AY AY AY! NOS DA TODO VUELTAS, VAMOS A CAERNOS, COMO AQUEL DÍA CON LA BICI, CUANDO NOS HICIMOS LA BRECHA EN LA FRENTE...

¡ME DA IGUAL LA BARANDILLA! ¡AMÍGDALA DICE QUE ESTO DUELE MUCHO E HIPOCAMPO QUE VAMOS A CAERNOS! ¡ABORTA MISIÓN! ¡ABORTA MISIÓN!

¡¡GÑAAAAA!!

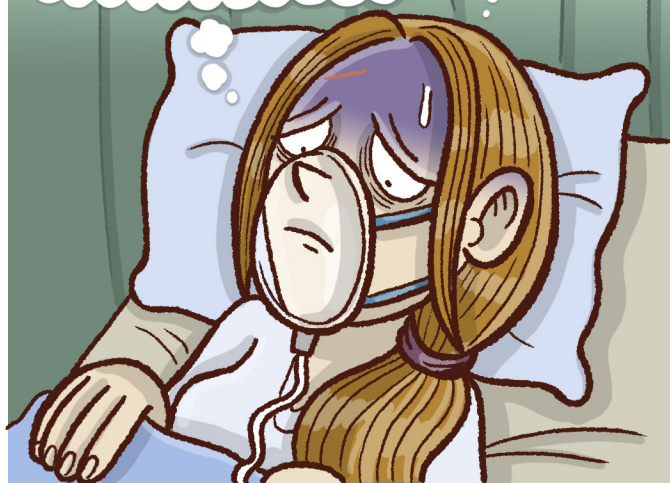
Y LUCÍA SE ASUSTA Y PIDE PARAR.

ASÍ QUE LUCÍA CASI NO HA SIDO CAPAZ NI DE LEVANTARSE DE LA CAMA. SE SIENTE TOTALMENTE IMPOTENTE, Y SU HIPOCAMPO Y SU AMÍGDALA NO AYUDAN NADA BOMBARDEÁNDOLE CON PENSAMIENTOS NO MUY AGRADABLES.

ESTOY HECHA POLVO...

¿ME VOY A QUEDAR ASÍ?

AY MADRE...
¿Y SI ME QUEDO ASÍ PARA SIEMPRE?



ADEMÁS, A ESTO HAY QUE SUMAR QUE LUCÍA NO PUEDE RECIBIR VISITAS. ESTÁ SOLA, Y PARA MÁS INRI, LA TELEVISIÓN TAMPOCO AYUDA.

Y VENGA MÁS CASOS DE CORONAVIRUS...

TROPECIENTOS INFECTADOS
MÁS EN TU PUEBLO...

¿HAY CORONAVIRUS EN LOS
YOGURES QUE TE COMES?

TENGO UN PRIMO QUE DICE
QUE SI TOSES TE MUERES.

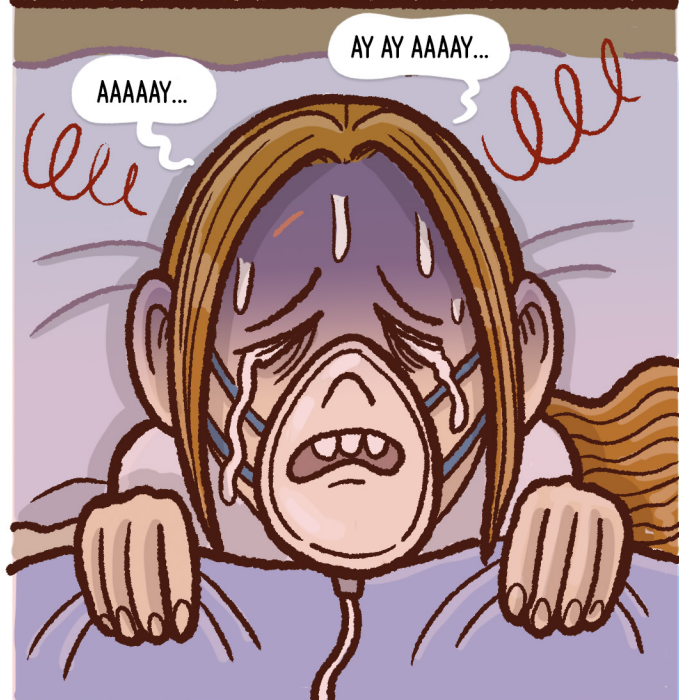


LO PRIMERO QUE DEBE SABER LUCÍA, ES QUE ESE DOLOR Y ESA ANGUSTIA SON TOTALMENTE NORMALES.

SU CUERPO HA SUFRIDO UN TRAUMA MUY GORDO, Y NECESITA UN TIEMPO PARA RECUPERAR LA NORMALIDAD. PERO CLARO, ES DIFÍCIL ASIMILAR ESTO SI TIENES A UNA AMÍGDALA Y A UN HIPOCAMPO BOMBARDEÁNDOTE CON PENSAMIENTOS BASURA TODO EL RATO.

AAAAAY...

AY AY AAAAY...

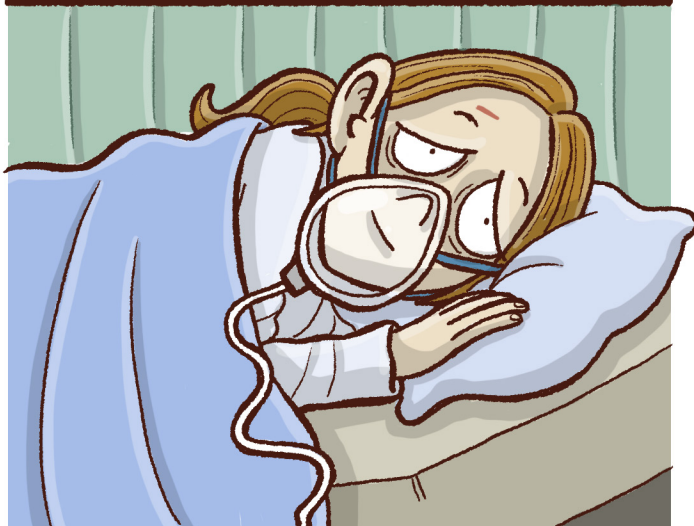


ASÍ QUE LUCÍA LE DA VUELTAS A ESAS IDEAS HORRIBLES HASTA QUEDARSE DORMIDA. Y LO HACE ANGUSTIADA, DEJÁNDOSE ARRASTRAR POR EL TORBELLINO DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y ANGUSTIA QUE LE ESTÁ PROVOCANDO LA PARTE DESCONTROLADA DE SU MENTE. LA BUENA NOTICIA, ES QUE EN SU CEREBRO ALGUIEN ESTÁ TRAMANDO UN PLAN...

VALE. ESTO NO PUEDE SEGUIR ASÍ.
¿CÓMO PUEDO HACER PARA DISTRAER AL HIPOCAMPO Y A LA AMÍGDALA PARA QUE HAGAMOS LOS EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN SIN ENTRAR EN PÁNICO?



ASÍ LLEGA UN NUEVO DÍA, Y LUCÍA SE DESPIERTA ENCONTRÁNDOSE UN POQUITO MEJOR.

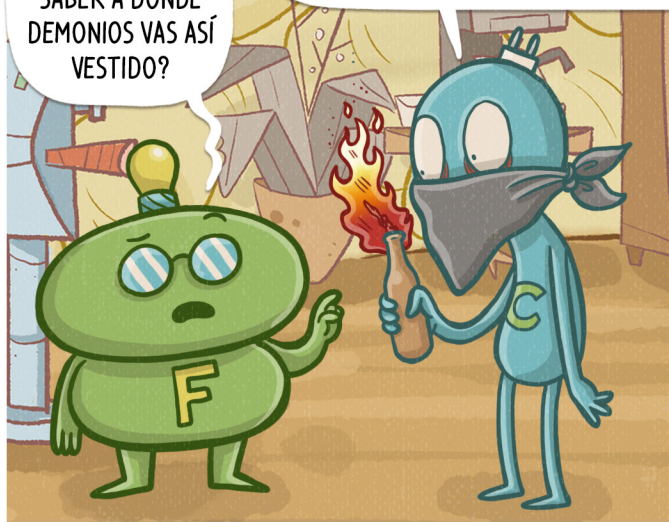


Y FRONTAL NO VA A DESPERDICIAIR ESTA PEQUEÑA OPORTUNIDAD DE HACER ALGO MIENTRAS EL HIPOCAMPO Y LA AMÍGDALA AÚN NO SE HAN DESPERTADO DEL TODO.



¿PERO SE PUEDE SABER A DÓNDE DEMONIOS VAS ASÍ VESTIDO?

NO SÉ, IBA A DESPERTAR A ESOS DOS Y A SEMBRAR EL PÁNICO DESDE BUENA MAÑANA. ES LO QUE TOCA, ¿NO?



NO, NO, OLVIDA ESO. ESCUCHA. NECESITO QUE DISTRAIGAS A AMÍGDALA Y A HIPOCAMPO HASTA QUE LLEGUE LA HORA DE INTENTAR CAMINAR. ASÍ PODRÉ CENTRARME DE MANERA OBJETIVA Y NOS MANTENDREMOS SERENOS Y POSITIVOS. ¿SERÁS CAPAZ?

UUUUF... NO SÉ. NOS PASAMOS EL DÍA COMIENDO TECHO, Y LA TELE TAMPOCO AYUDA...



YO ME ENCARGO DE QUE NO ENCENDAMOS LA TELE. Y NO TE PREOCUPES, QUE VOY A IR EXPLICÁNDOTE PASO A PASO LO QUE TIENES QUE DECIRLES.

VALE, YO LO INTENTO, PERO COMO LA AMÍGDALA SE PONGA VIOLENTA, TE LA LANZO A LA CARA.





Y LUCÍA RESPIRA LENTA Y TRANQUILAMENTE. ESTAS TÉCNICAS, AUNQUE SENCILLAS, SON TREMENDAMENTE EFICACES PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD. NO SON MODAS PASAJERAS NI SANACIONES ESPIRITUALES MÁGICAS: HAY ESTUDIOS QUE AVALAN CIENTÍFICAMENTE QUE CENTRARSE EN EL AQUÍ Y AHORA, EN TU CUERPO, RESULTA MUY EFICAZ PARA CALMAR ESAS PARTES DE NUESTRO CEREBRO QUE SE ALTERAN TAN FÁCILMENTE.



ASÍ, LLEGA DE NUEVO LA HORA DE LOS EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN, Y LA ACTITUD DE LUCÍA ES DE NUEVO UN POCO MÁS OPTIMISTA.

BUENO, ¿QUÉ?
¿CÓMO ESTAMOS HOY?
¿LISTA PARA PROBAR
OTRA VEZ, LUCÍA?

DESDE LUEGO,
VAMOS A
INTENTARLO.

Y CURIOSAMENTE, ESTA VEZ LUCÍA SIENTE MENOS DOLOR.

Y ES PORQUE ESTA VEZ LA COMUNICACIÓN ENTRE LA PARTE RACIONAL Y EMOCIONAL DEL CEREBRO DE LUCÍA ESTÁ FUNCIONANDO CORRECTAMENTE.

¡VAMOS! ¡HEMOS SUPERADO LO PEOR DEL
CORONAVIRUS! ¿¿ACASO NO VAMOS A SER
CAPACES DE LEVANTARNOS DE LA CAMA??

¡ME RECUERDA A CUANDO CORRIMOS
LA MARATÓN DE VALENCIA!
¿OS ACORDÁIS LO DURO QUE FUE?

¡USA TU FUERZA
VISCERAL,
AMÍGDALA!

¡GÑAAAA!

DE ESTA FORMA, POCO A POCO
LUCÍA VA MEJORANDO, PERO ES UN
PROCESO DURO. SOBRE TODO
PORQUE EN OCASIONES TENDRÁ LA
SENSACIÓN DE QUE LA
RECUPERACIÓN NO VA DEL TODO
BIEN O SE SENTIRÁ MUY SOLA. PERO
LA VERDAD, ES QUE LUCÍA NO ESTÁ
SOLA. NUNCA LO HA ESTADO.

¡LUCÍA! MIRA, TE HE TRAÍDO VISITA.

¡LUCÍA!
¡QUÉ ALEGRÍA VERTE!

¡CUANDO SALGAS Y
PODAMOS JUNTARNOS,
HACEMOS UN FIESTÓN!

¡TE ECHAMOS DE MENOS!

¿CÓMO ESTÁS, COSA GUAPA?

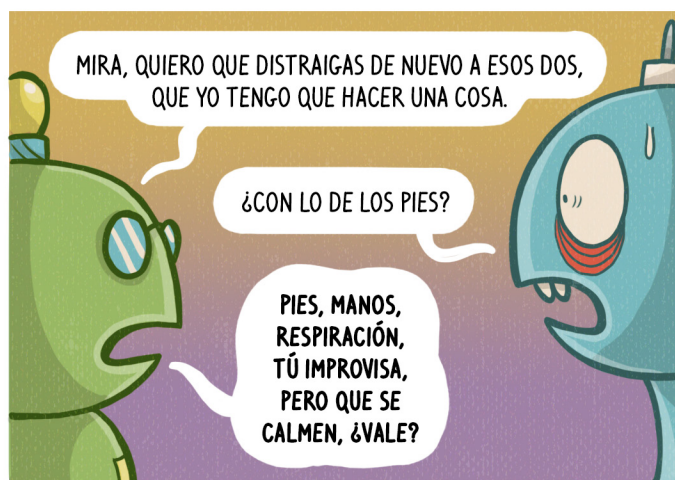
SU GENTE SIGUE AHÍ FUERA, ESPERÁNDOLA.
SIEMPRE HA ESTADO AHÍ. EL HECHO DE QUE NO
PUEDA VERLAS EN PERSONA, NO SIGNIFICA QUE NO
ESTÉN CON ELLA EN EL CORAZÓN.
Y LUCÍA SE EMOCIONA, COMO ES NORMAL.

¡ESTOY ESTUPENDA! EN NADA SALGO DE AQUÍ Y ESTARÉ
CON VOSOTROS. ¡¡ENCARGANDO UNA PAELLA!

PERO CLARO, MOMENTOS TAN EMOTIVOS PUEDEN SIGNIFICAR UN AUTÉNTICO CHUTE DE ADRENALINA PARA EL HIPOCAMPO Y LA AMÍGDALA, Y ES PROBABLE QUE EMPIECEN A HACER DE LAS SUYAS DE NUEVO, CONTAGIANDO TAMBIÉN AL CÍNGULO.



MENOS MAL QUE FRONTAL ESTÁ AHÍ PARA CONTROLAR AL RESTO, Y DE NUEVO, TOMAR MEDIDAS.



Y MIENTRAS HIPOCAMPO Y AMÍGDALA SE TOMAN UN DESCANSO, FRONTAL LLEVA A CABO SU PLAN.



LA PARTE FRONTAL DEL CEREBRO, DE FORMA CONSCIENTE, HA EMPEZADO A BUSCAR EN LOS ARCHIVOS DE RECUERDOS DE HIPOCAMPO. SE ESTÁ DEDICANDO A SELECCIONAR A TODA ESA GENTE A LA QUE LUCIA QUIERE Y LA ESPERA FUERA DEL HOSPITAL.



Y UNA VEZ HA ACABADO ESTE PROCESO, ES MOMENTO DE MOSTRÁRSELO A LOS DEMÁS...





PORQUE LUCÍA POR FIN ENTIENDE QUE DA IGUAL QUE DUELA O EL MAREO. SE ESTABA CENTRANDO EN SÍ MISMA Y EN LA ANGUSTIA Y MIEDOS DEL HOSPITAL, EN LUGAR DE ENFOCAR SU ATENCIÓN EN TODO LO BUENO QUE TIENE FUERA ESPERÁNDOLA Y LA DE COSAS QUE ELLA MISMA LES PUEDE OFRECER. Y CUANTO ANTES CONSIGA MEJORAR, ANTES SALDRÁ DEL HOSPITAL. Y ESO SÍ QUE ES UNA BUENA MOTIVACIÓN.



Y LLEGA LA HORA DE LA REHABILITACIÓN, Y LUCÍA ESTÁ A TOPE.



ASÍ QUE YA SABES: TU RECUPERACIÓN ES UN PROCESO. ENFÓCALO DE MANERA CONSCIENTE Y OBJETIVA. CON CALMA, POCO A POCO, Y PENSANDO SIEMPRE EN LAS COSAS BUENAS QUE ESTÁN ESPERÁNDOTE AHÍ FUERA. SI DURANTE ESTE PROCESO SIENTES AGOBIO O ANGUSTIA, NO TE PREOCUPES. HAZ COMO LUCÍA Y TOMA EL CONTROL, ¡PORQUE DE NINGUNA MANERA TE VAS A QUEDAR AHÍ PARA SIEMPRE!



Teléfonos de información sanitaria

ANDALUCÍA: 900 400 061 / 955 545 060	ARAGÓN: 976 696 382
CASTILLA-LA MANCHA: 900 122 122	CASTILLA Y LEÓN: 900 222 000
C. MADRID: 900 102 112	C. VALENCIANA: 900 300 555
ISLAS BALEARES: 061	ISLAS CANARIAS: 900 112 061
MURCIA: 900 121 212	NAVARRA: 948 290 290
ASTURIAS: 900 878 232 / 984 100 400	CANTABRIA: 900 612 112
CATALUÑA: 061	CEUTA: 900 720 692
GALICIA: 900 400 116	EXTREMADURA: 112
LA RIOJA: 941 298 333	MELILLA: 112
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:

91 700 79 89

PROFESIONALES CON INTERVENCIÓN DIRECTA
EN LA GESTIÓN DE LA PANDEMIA:

91 700 79 90

POBLACIÓN EN GENERAL CON DIFICULTADES
DERIVADAS DEL ESTADO DE ALERTA:

91 700 79 88

SI TIENES SÍNTOMAS GRAVES DE CORONAVIRUS, LLAMA AL 112

**ESTA GUÍA ESTÁ PENSADA PARA AYUDAR PSIQUIÁTRICAMENTE A LOS
PACIENTES INGRESADOS EN PLANTA TRAS HABER SUFRIDO UNA
DOLENCIA GRAVE.**

CON ÉL ENTENDERÁS LOS PROCESOS CEREBRALES A LOS QUE TE
PUEDES VER EXPUESTO Y QUE PUEDEN INFLUENCIAR
NEGATIVAMENTE EN TU RECUPERACIÓN.
PERO NO SOLO ESO; TAMBIÉN OBTENDRÁS LAS HERRAMIENTAS
NECESARIAS PARA PODER CONTRARRESTARLOS Y HACER TU
RECUPERACIÓN MÁS BREVE Y LLEVADERA.

ACOMPaña A FRONTAL, CÍNGULO, HIPOCAMPO Y AMÍGDALA A UN
VIAGE PARA ENTENDER EL FUNCIONAMIENTO DE TU CEREBRO.

