

Cuidados Paliativos en tiempos de pandemia COVID-19: oportunidad tras el riesgo

Palliative care in times of a Covid 19 pandemic: opportunity behind the risk

Carlos Fernando Acuña Aguilar, MD, MSc. ✉

Filiación:

Escuela de Cuidados Paliativos,
Universidad Santa Paula,
Curridabat, Costa Rica.

Correspondencia: ✉ Carlos

Fernando Acuña Aguilar.
Correo electrónico: cacuna@
uspsantapaula.com

Forma de citar: Acuña

Aguilar C. Cuidados Paliativos en
tiempos de pandemia Covid-19:
oportunidad tras el riesgo. Rev Ter.
2020;15(1):4-9

Financiamiento:

Ninguno

Conflictos de Interés:

Ninguno

Fecha enviado: 29 de

noviembre 2020.

Fecha aceptado: 11 de enero

del 2020.

El término crisis es sinónimo de peligro-oportunidad. La pandemia causada por el virus Sars-Cov 2 que produce la enfermedad COVID-19, nos ha hecho reflexionar en la palabra antes descrita, en el sentido que se vive a nivel nacional y mundial una situación crítica, que ha puesto a la población en peligro pero que a su vez brinda una serie de oportunidades que se deben reconocer y poner en práctica.

Se trata de una enfermedad causada por un patógeno invisible, un virus ARN con una alta capacidad de contagio y con una morbimortalidad en términos generales no tan elevada, pero si presenta una alta transmisibilidad que si no se controla puede llevar a desbordar la capacidad de los servicios de salud en el país como ha ocurrido en otras latitudes. A nivel mundial, según la OMS, al 08 de enero de 2021, se registran 89,2 millones de personas contagiadas con el virus Sars-Cov2, con un reporte de 1,92 millones de fallecimientos relacionados con la enfermedad. En Costa Rica, según el reporte 308 del Centro de prensa del Ministerio de Salud, en la misma fecha se registran 177.614 personas con la enfermedad, 2.305 personas fallecidas por causas relacionadas con COVID-19, 556 personas hospitalizadas y de estas 223 en Unidades de Cuidados Intensivos¹.

Durante la pandemia la atención al final de la vida se ha alterado en forma significativa, dejando a las personas con COVID-19 y con otras enfermedades avanzadas en condiciones paliativas, con una atención parcial, así como a sus familias separadas de la persona enferma y en muchas ocasiones privadas de apoyo para la toma de decisiones que son importantes durante este periodo².

El papel de los Cuidados Paliativos en respuesta a la pandemia por COVID-19, tanto en sistemas de salud como en organizaciones de salud pública, es el de prevenir y aliviar el sufrimiento: a través de técnicas de comunicación adecuadas, el control de los síntomas y la subsanación de las necesidades psicosociales y espirituales³. En tiempos de pandemia, los sistemas de salud deben continuar brindando los servicios esenciales

para mantener la salud, incluidos los Cuidados Paliativos, la provisión y el acceso a estos en algunos países puede llegar a ser deficiente mientras que la demanda de este tipo de atención por la pandemia del COVID-19 puede aumentar en forma exponencial²⁻³.

Globalmente se deben fortalecer e integrar los programas en Cuidados Paliativos en los sistemas de salud de los diferentes países, incluso con el uso de la telemedicina y mejorar la capacidad de estos para hacer frente a esta y otras pandemias futuras, con el objeto de reducir el sufrimiento de las personas afectadas y el de su grupo de allegados. Con el control adecuado de los síntomas estresantes presentados en este grupo de enfermos, se pueden mitigar el sufrimiento a estas personas, entre estos: dolor y disnea, que pueden ser controlados con el uso adecuado de analgésicos opioides; para lo cual la Junta Internacional de Control de Narcóticos (JIFE, por sus siglas en inglés) hace un llamado a los gobiernos de los países a mantener un acceso continuo de estos medicamentos durante la pandemia, mediante la aplicación de medidas simples en la exportación, el transporte y la entrega de los mismos³.

En este sentido la OMS⁴ en la Asamblea General de mayo del 2020, ante la propuesta de varios países miembros, incluido entre estos Costa Rica, emite la siguiente resolución como respuesta al COVID-19:

Proporcionar acceso a las pruebas de detección, tratamiento y a los Cuidados Paliativos para el COVID-19, prestando especial atención a la protección de los trabajadores de ciencias de la salud y a otros en la primera línea de atención.

También, en las Guías Clínicas para la atención del COVID-19, incluye a los Cuidados Paliativos, en sección 21, donde se manifiesta:

Los Cuidados Paliativos incluyen, entre otros la atención al final de la vida. La intervención paliativa debe integrar el tratamiento curativo, los Cuidados Paliativos básicos, incluido el alivio de la disnea y otros síntomas, el apoyo social y deben ser practicados por médicos, enfermeros, trabajadores sociales y otros profesionales que cuidan a las personas con COVID-19⁵.

Uno de los pilares de los Cuidados Paliativos se resume en la siguiente frase: si puedes curar cura, si no puedes curar alivia y si no puedes aliviar consuela. Esta premisa facilita a los profesionales en ciencias de la salud a enfrentar tanto la enfermedad como el proceso de muerte del ser humano. Bajo esta premisa se hablará del rol de los profesionales paliativistas en esta pandemia.

Antes de eso, se debe tener claro que las personas afectadas por COVID-19 van a presentar una serie de necesidades, producto de las dimensiones que como seres humanos multidimensionales se van a ver afectadas por la patología y para ello requerirán de un plan de atención integral humanizado centrado en la persona. Pueden presentar necesidades derivadas de la alteración de las dimensiones: biológica, psicológica, social, espiritual, económica, ecológica, sanitaria, legal, productiva y otras. El paliativista, en busca del objetivo de mantener o mejorar la calidad de vida de estas personas, debe tener la capacidad de identificar estas necesidades, priorizarlas para su atención, diseñar un plan de acción para satisfacerlas, así como un plan de monitoreo para dar seguimiento e identificar cuando se debe realizar ajustes o modificaciones al plan inicial de intervención.

No podemos obviar la gran oportunidad que nos da esta pandemia de valorar la presencia

humana, el acompañamiento, la prevención, el alivio o mitigación del sufrimiento y poner a la disposición de las personas enfermas con COVID-19 y su grupo cuidador, la otra cara de la Medicina, la que no cura, pero si cuida y lo hace hasta el final de la vida, con amor y con compasión⁶.

Los paliativistas deben de utilizar técnicas adecuadas de comunicación tanto con las personas enfermas como con su grupo de allegados, en toda la evolución de la enfermedad y sobre todo cuando esta ya se encuentra en un proceso de muerte inminente, para ello existen una serie de pasos claves para informar a la familia en este momento y establecer un plan de atención⁷:

1. Inicie la conversación presentándose y pidiendo permiso para continuar: “¿Puedo hablar con usted sobre lo que le está sucediendo a su ser querido?”
2. Evalúe la comprensión de la familia sobre la enfermedad: “¿Cuál es su comprensión de la situación de su ser querido con respecto a la enfermedad?”
3. Comparta el pronóstico: “Desearía que fuera diferente, pero me preocupa que su ser querido (decir el nombre de la persona enferma) esté muy enfermo y no pueda recuperarse de esta enfermedad. No tenemos ningún tratamiento que pueda curar este problema y es posible que no vaya a vivir por mucho tiempo”.
4. Evalúe las expectativas y deseos: “¿Cuáles son sus objetivos, dada la información que he compartido con usted?”
5. Establezca un plan: “Recomiendo que nos centremos en brindarle atención que garantice que su familiar se sienta cómodo y que pueda estar con sus seres queridos de alguna forma, aunque no se pueda estar en

contacto directo debido al distanciamiento físico”.

6. Asegure empáticamente que: “Vamos a hacer todo lo posible para que esté aliviado en todo momento y no sufra”.
7. Cierre la conversación: “Estaremos aquí para tratar y apoyar a la persona enferma (decir el nombre de la persona enferma) y a ustedes como familia”.

El profesional de la salud debe recordar siempre que, en un momento de crisis, se puede brindar una atención profesional con compasión y respeto a las personas que se están atendiendo⁸. Los Cuidados Paliativos se convierten en una herramienta y en una fortaleza poderosa para contrarrestar lo que la biotecnología de punta no logra, agregando a las habilidades de los profesionales en ciencias de la salud el poder de la atención centrada en la persona con humanismo y profesionalidad.

Ante esta situación crítica los paliativistas tienen la oportunidad de⁹:

- Mantener cercanía humanitaria, mediante medios de comunicación tecnológicos, respetando las medidas de distanciamiento físico, con la persona enferma, familiares y/o cuidadores.
- Acompañar y cuidar mediante una escucha activa, con respeto y empatía
- Respetar el derecho que tiene la persona enferma de participar de su proceso, tomando decisiones sobre éste, después de recibir información pertinente.
- Atender las necesidades psico-existenciales y espirituales que pueda tener la persona en esta etapa de su vida.
- Compartir con los enfermos posibilidades terapéuticas que sean accesibles, sin perder

la esperanza.

- Comunicar información sobre su condición clínica, en forma asertiva y siempre apegada a la verdad.
- Realizar una preparación para la muerte inminente tanto a la persona enferma como a su grupo de allegados.
- Darle oportunidad a los profesionales tratantes para que expresen sus emociones y sentimientos ante la muerte de la persona que están tratando y poder tomar medidas adaptativas en su proceso de duelo anticipado.
- Acompañar a los familiares o allegados en el proceso de duelo anticipado y postmortem.

Los profesionales en Cuidados Paliativos deben trabajar la autocompasión con las personas que afronta la enfermedad de COVID-19, así como en su grupo familiar y de allegados, para tal fin se aportan los siguientes consejos⁹:

- a. Tenga consciencia global: al igual que usted, muchas otras personas en el mundo están aisladas o incluso están pasando por una enfermedad avanzada o están cuidando a un familiar que padece alguna enfermedad. Así mismo, muchas personas afrontan situaciones difíciles y al igual que usted, todo ser humano desea ser feliz. Tener consciencia global de que esta verdad nos une con el resto de la humanidad, ayuda a disminuir el sufrimiento individual.
- b. Repita frases que le ayuden. Diseña sus propios “mantras”: controlar los pensamientos internos es importante durante este tiempo, nuestra mente puede ser nuestra mejor amiga o nuestro peor enemigo. Está en nuestras manos integrar pensamientos positivos que nutran nuestra mente de

manera constructiva. Puede repetir frases que le ayuden en momentos de dificultad, como por ejemplo: “todo va a salir bien”, “todo pasará”, “somos afortunados”, “cuento con el calor y la calidez de mi familia”, etc.

- c. Trátese con amabilidad sobre todo en los momentos difíciles: en ocasiones podemos ser expertos en maltratarnos a nosotros mismos. Ahora no es el momento de ser autoexigentes. Trátese con amabilidad, cariño y compasión, así como lo haría con su ser más querido.
- d. Valida lo que sientes sin juzgarte: reconozca sus sentimientos y emociones, válidelas. Es normal sentir miedo, amor, alegría, tristeza, esperanza, desesperación... Todos los sentimientos, emociones y pensamientos son válidos y humanos, todos nos enseñan un camino, todos nos dan información de cómo estamos. Aceptemos nuestro miedo y limitaciones: somos humanos.
- e. Céntrese en el aquí y en el ahora: viva cada momento estando presente y consciente. No se enganche en pensamientos anticipatorios, preocupantes catastrofistas. Lleva la atención a lo que percibe por los cinco sentidos y a su respiración, ellos le ayudarán a volver al momento presente.
- f. Escuche su cuerpo, atienda y respete sus necesidades: para cuidar es necesario cuidarse. El amor que cada persona se da a sí misma sale hacia fuera de forma natural. Cuando usted se acepta, comprende y no se juzga; aprende a aceptar, a comprender y a no juzgar a los demás.
- g. Realice actividades que sean placenteras para usted disfrutándolas y saboreándolas: Pueden ser pequeños detalles como una

taza de té, una ducha caliente, un masaje...
Hágalo estando presente con los cinco sentidos.

- h. Ayude a alguien que lo necesita: de lo mejor de sí mismo. Observe lo que le hace ofrecer, cuáles son sus habilidades,...y hágalo...es la mayor sensación de satisfacción el poder compartir con los demás y servir de ayuda.

Esta época de pandemia, donde acechan los riesgos de la enfermedad y la muerte, donde abrumba la soledad es a la vez una oportunidad para que los profesionales de la salud encuentren su cara más humana y la ofrezcan al mundo. Esa cara que no se aprende en libros o revistas, ese lado humano que nos orientó en un principio a ser lo que hoy somos: seres humanos al servicio de la salud de nuestros semejantes.

Referencias bibliográficas.

1. Ministerio de Salud [Internet]. San José: Ministerio de Salud (CR); 2021 [citado el 08 de enero del 2021]. Situación Nacional control COVID-19; [aprox. 7 pantallas]. [Disponible en: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias-2020/1725-situacion-nacional-covid-19>]
2. Bhadelia A, Grant L, De Lima L, Knaul F. How pandemics affect health systems and resource allocation: impact on palliative care – Briefing Note. Global Palliative Care and Covid-19 Series; 2020. Disponible en: <http://globalpalliativecare.org/covid-19/uploads/briefing-notes/briefing-note-how-pandemics-affect-health-systems-and-resource-allocation-impact-on-palliative-care.pdf>
3. Radbruch L, Knaul FM, De Lima L, de Joncheere C, Bhadelia A. Strategies to extend palliative care during and after the COVID-19 pandemic. *Lancet*. 2020;395:1467-1469. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30964-8
4. Organización Mundial de la Salud. Resolución al COVID-19. 73 Asamblea Mundial [Internet]. Ginebra: OMS; 2020 [citado el 18 de mayo del 2020]. Disponible en: https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA73/A73_CONF1Rev1-en.pdf
5. Organización Mundial de la Salud. Clinical management of COVID-19 [Internet]. Ginebra: OMS; 2020 [citado el 27 de mayo del 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/clinical-management-of-covid-19>
6. New Health Foundation. Atención en Cuidados Paliativos de la situación COVID-19 [Internet]. Sevilla: New Health Foundation; 2020 [citado el 08 de mayo del 2020]. Disponible en: <http://www.newhealthfoundation.org/web/wp-content/uploads/2020/03/Recomendaciones-ESPA%C3%91A-CPCOVID-19.pdf>
7. Instituto Pallium Latinoamérica, Instituto de Investigaciones Médicas Alfredo Lanari. Recomendaciones de atención a pacientes graves o últimos días de vida en la crisis del COVID-19 [Internet]. Buenos Aires: Instituto Pallium Latinoamérica; 2020. Disponible en: <https://drive.google.com/file/d/1j2z8IZkEQCfMXUCNFiiBm0Khh53JIYcp/>

view

8. Vital Talk. Guía de estrategias para la comunicación preparada para la enfermedad del coronavirus (COVID); 2020 [citado el 25 de marzo del 2020]. Disponible en: disponible en: https://www.vitaltalk.org/wp-content/uploads/VitalTalk_COVID_Spanish.pdf

9. New Health Foundation. Recomendaciones para los profesionales de Cuidados Paliativos en situación específica de COVID-19: Atención domiciliaria y hospitalaria [Internet]. Sevilla: New Health Foundation; 2020. Disponible en: <http://www.newhealthfoundation.org/web/wp-content/uploads/2020/03/Recomendaciones-ES-PA%C3%91A-CPCOVID-19.pdf>