



CUIDADOS PALIATIVOS



Nota de exención de responsabilidad

La información proporcionada en este sitio o en los documentos se basa en los conocimientos actuales y en información limitada a la experiencia de Médicos Sin Fronteras por tanto se encuentra condicionada a la actual situación nueva, urgente y excepcional ocasionada por la epidemia de CoVid-19.

Estas informaciones son soluciones imperfectas, provisionales y excepcionales considerando la falta de soluciones estándar y homologadas por lo que sólo deben usarse en ausencia de información, protocolos, procedimientos o materiales homologados previstos por los estándares de la Organización Mundial de Salud o del Ministerio de Sanidad.

Estas informaciones se publican para escalar, ampliar y acelerar la respuesta de los responsables y profesionales sanitarios y civiles de la sociedad que están implicados en la respuesta a la epidemia.

Estas informaciones no sustituyen la atención médica profesional, ni las recomendaciones de la Organización Mundial de Salud o del Ministerio de Sanidad.

Médicos Sin Fronteras no puede responsabilizarse de la correcta implementación y resultados de las soluciones propuestas en estas informaciones.



CUIDADOS PALIATIVOS - INTRODUCCIÓN



- La atención al final de la vida es un **derecho** de todo paciente de acorde a la OMS y recogido en la Legislación Española.
- Cada paciente tiene derecho a recibir cuidados paliativos integrales y de calidad, que a la vez tomen en consideración sus valores y creencias y siempre dentro del código deontológico sanitario.
- Para tal propósito también se establecen los **deberes** del personal sanitario que interviene en este proceso y las **obligaciones** para las instituciones sanitarias, tanto públicas como privadas, relativas a la provisión de estos servicios.
- Debido a la situación excepcional de la pandemia de COVID-19, recomendamos prestar especial atención al derecho de la atención de calidad al final de la vida, independientemente del ámbito de atención en el que nos encontremos.
- Tratamientos curativos y paliativos tiene que ir de la mano, dándole el peso adecuado a medida que avanza la enfermedad (no son excluyentes, son complementarios).
- Tenemos que considerar que estos cuidados tiene que ser integrados de una forma holística atendiendo a todos los niveles de sufrimientos incluyendo el apoyo a los familiares. Por ejemplo, acompañando a familiares en la despedida mediante apoyo psicosocial.
- El **objetivo principal** de estos cuidados, es mejorar la calidad de vida de aquellos enfermos a través del alivio de sintomatología y de medidas de confort básicas y respetar su **decisión informada y derecho a una vida digna**.

“Los cuidados paliativos, previenen y alivian el sufrimiento a través de la identificación temprana, la evaluación y el tratamiento correctos de los problemas que aparecen en los últimos momentos de vida, ya sean físicos, psicosociales o espirituales.” (OMS)



RECURSOS RELACIONADOS CON CUIDADOS PALIATIVOS EN ESPAÑA



Sociedad Española de Cuidados Paliativos:

<https://www.secpal.com/>

Documentos en su web relacionados con Covid-19:

https://secpal.com/biblioteca_documentos-covid19-1

InfoPaliativos:

Plataforma informativa impulsada desde el Gabinete de Comunicación de la Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL). Se puede considerar el hijo 2.0 de SECPAL y nace con el objetivo de ser uno de los principales recursos informativos en España sobre cuidados paliativos, tanto para profesionales sanitarios como para pacientes y familiares.

<http://infocuidadospaliativos.com/category/noticias/>

Societat CatalanoBalear de Cures Palliatives:

<http://webs.academia.cat/societats/curespal/index.php?p=page/html/quisom>

Asociación madrileña de cuidados paliativos:

<https://www.paliativosmadrid.org/>

Paliativos Sin Fronteras:

<https://paliativossinfronteras.org/quienes-somos/>

PADES:

Los equipos PADES son un recurso de la red sanitaria pública en Catalunya. Se trata de equipos formados por expertos en cuidados paliativos y en la atención a las personas con enfermedad crónica avanzada, integrados por profesionales del ámbito de la medicina, la enfermería, el trabajo social y la psicología

<https://www.mutuam.es/servicios-sanitarios/pades>

PLAN INTEGRAL DE CUIDADOS PALIATIVOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID 2017-2020:

Puede ayudar a entender cómo están organizados los diferentes recursos en la Comunidad de Madrid (serán similares en otras Comunidades Autónomas)

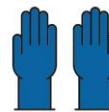
<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM020297.pdf>



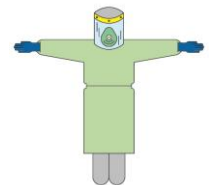
El objetivo de los **cuidados paliativos** es **PREVENIR y ALIVIAR** el sufrimiento y brindar la mejor **CALIDAD DE VIDA** posible a pacientes que padecen una enfermedad terminal que compromete su vida, con el fin de contribuir a su bienestar y al de su familia.

Estos pacientes requieren un manejo humanizado y proporcional al pronóstico médico, sin dejar de entregar una atención digna y de calidad, con el fin de aportar tranquilidad, alivio del dolor, comodidad y confort para el paciente y su familia.

Recuerda la importancia del uso de guantes con todos los residentes



Recuerda la importancia de usar EPI completo con pacientes COVID-19 positivo o sospechoso





ÚLCERAS POR PRESIÓN (UPP)

Mantener la piel limpia y seca y evitar la fricción con ropa de cama durante el movimiento.

No masajear ni frotar la piel para prevenir las UPP.

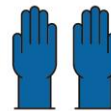
Considerar el uso de cremas de barrera para evitar daños en la piel de los pacientes con riesgo alto de desarrollar lesiones por humedad o dermatitis asociada a la incontinencia.

Utilizar ácidos grasos hiperoxigenados en prominencias óseas (codos, zona sacra, talones).

En zonas de especial riesgo de UPP, como los talones, utilizar almohadas que alivien totalmente la presión sobre las mismas.

Los primeros estadios de las úlceras son los más dolorosos y en personas mayores pueden aparecer tras apenas 4 horas de presión en una zona.

Recuerda la importancia del uso de guantes con todos los residentes



CONSIDERACIONES PARA EL RESIDENTE

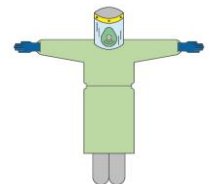
Mantener un ambiente de respeto y tranquilidad. Evitar ruidos innecesarios.

Mantener en todo momento los cuidados básicos de higiene e hidratación de la piel (cambios de pañal, prevención de lesiones por incontinencia, temperatura adecuada de la habitación, etc.).

Favorecer la **hidratación de la piel** por medio de la ingesta oral y de cremas tópicas.

Mantener al paciente en una posición cómoda con la ayuda de cojines y realizar leves cambios posturales que alivien el contacto en zonas de apoyo, intentando moverlo lo menos posible.

Recuerda la importancia de usar EPI completo con pacientes COVID-19 positivo o sospechoso





El paciente paliativo frecuentemente tiene una **disminución del nivel de consciencia** (es un paciente somnoliento o que no responde a la voz), por lo que presenta un **elevado riesgo de que líquidos o comida pasen a los pulmones** (vía respiratoria) accidentalmente (**broncoaspiración**).

SI EXISTE ALTERACIÓN DEL NIVEL DE CONSCIENCIA:

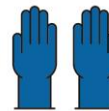
NO administrar alimentos ni medicamentos por vía ORAL. Se administrará soporte endovenoso si procede (fluidos por las venas) o por otras vías según sea el caso.

NO administrar líquidos. Usar una gasa empapada en agua para hidratar la boca.

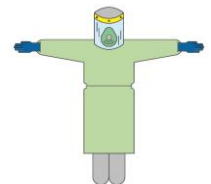
SÍ mantener la cabeza levantada con la ayuda de cojines (podría broncoaspirar con las propias secreciones). Cabecera a 30°.

SÍ realizar aspirado de secreciones solo si estas son muy abundantes.

Recuerda la importancia
del uso de guantes con
todos los residentes



Recuerda la importancia de
usar EPI completo con
pacientes COVID-19
positivo o sospechoso





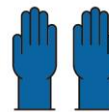
CUIDADOS DE LA BOCA

Dada la aparición frecuente de sequedad bucal, que puede resultar muy dolorosa:

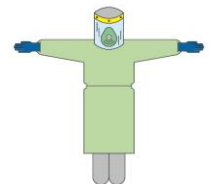
- Mantener mucosas y labios hidratados mojándolos con gasas empapadas en agua y aplicando vaselina.
- Mantener la higiene de la boca siguiendo medidas de confort: usar una gasa empapada con clorhexidina al 0,2%.
- Retirar prótesis dentarias si tuviese.



Recuerda la importancia
del uso de guantes con
todos los residentes



Recuerda la importancia de
usar EPI completo con
pacientes COVID-19
positivo o sospechoso

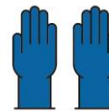




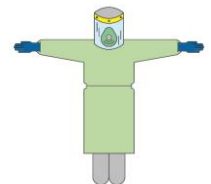
MANEJO DEL DOLOR

- 1** Identificar del dolor → Identificar precozmente signos de dolor: quejidos, aumento de la frecuencia cardiaca (FC), inquietud o agitación.
- 2** Intentar identificar si el dolor se debe a la **posición**: mucho tiempo en la misma posición origina dolor en sacro, talones u otras zonas con prominencias óseas. → Si este es el origen, mover al paciente y aliviar las zonas de presión con ayuda de cojines.
- 3** Si el dolor es de origen sistémico (por la propia enfermedad): → Informar a enfermería o administrar calmantes o sedantes según pauta médica y según competencia.

Recuerda la importancia del uso de guantes con todos los residentes



Recuerda la importancia de usar EPI completo con pacientes COVID-19 positivo o sospechoso





APOYO EN LA DIFICULTAD RESPIRATORIA

1

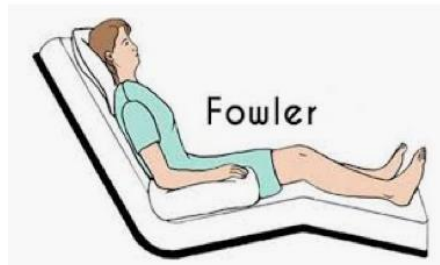
Identificación precoz de la dificultad respiratoria (disnea):

- Disminución de la saturación <90%.
- Aumento de la frecuencia respiratoria >24x''.
- Inquietud y agitación.
- Respiración abdominal.
- Uso de los músculos entre las costillas (tiraje intercostal).
- Color azulado de los labios y la piel (cianosis).

2

Medidas posturales:

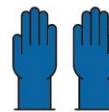
- Incorporar al paciente con la ayuda de cojines si la cama no es articulada.
- Colocar el respaldo a 45° (posición Fowler).



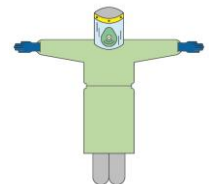
3

Administrar oxígeno según pauta y necesidad con mascarilla de oxígeno a ser posible o gafas nasales.

Recuerda la importancia del uso de guantes con todos los residentes



Recuerda la importancia de usar EPI completo con pacientes COVID-19 positivo o sospechoso

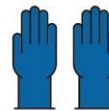




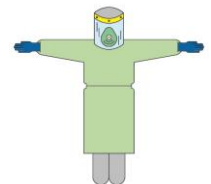
CUADRO CONFUSIONAL, ALTERACIÓN DEL NIVEL DE CONCIENCIA

- **Identificar precozmente las alteraciones de la consciencia:** el paciente muestra nerviosismo o desorientación o tiene un discurso incongruente (de inicio súbito) y a veces incluso agresivo.
- **Descartar factores que pueden causar alteraciones de la consciencia,** como fiebre, disnea, dolor... **Si se identifican estos síntomas, tratarlos según protocolo local.**
- **Mantener un discurso tranquilo** con el paciente, hablarle de forma pausada, sin intentar corregir su discurso ni contradecirlo, ya que esto podría causarle más agitación. Mostrar paciencia y calma.
- Si la agitación permanece, **valorar el manejo farmacológico del síntoma.**
- **Asegurar que el paciente no puede dañarse** durante el cuadro de agitación (que no se pueda caer de la cama o golpearse con algún objeto).

Recuerda la importancia
del uso de guantes con
todos los residentes



Recuerda la importancia de
usar EPI completo con
pacientes COVID-19
positivo o sospechoso



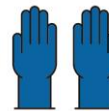


NOCIONES BÁSICAS DE APOYO Y COMUNICACIÓN

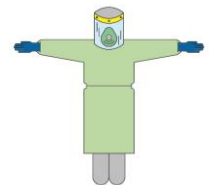
- Mantener un entorno de calma y respeto. Evitar ruidos externos.
- Mantener a la familia informada y ofrecer apoyo emocional.
- Responder con veracidad a las preguntas del paciente o la familia.
- Mostrar una actitud de empatía: intentar ponerse en su situación y pensar qué les vendría bien escuchar para sentirse mejor.
- Mostrar apoyo y escuchar activamente.
- Respetar los espacios de silencio.
- Dedicar tiempo a comunicarse con el paciente y la familia.
- Favorecer la comunicación entre paciente y familia (mensajes de audios, llamadas, ...) aunque el paciente este inconsciente



**Recuerda la importancia
del uso de guantes con
todos los residentes**



**Recuerda la importancia de
usar EPI completo con
pacientes COVID-19
positivo o sospechoso**





LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

- Cuando se pierde a alguien querido, se producen **reacciones emocionales muy fuertes y son siempre dolorosas.**
- En la situación actual de epidemia que estamos viviendo, **muchas personas no tienen la posibilidad de despedirse del enfermo, hecho que puede dificultar este proceso.**
- El trabajo del duelo es la elaboración que conduce a la readaptación progresiva a los cambios que han tenido lugar y a la aceptación progresiva de los mismos.
- Un duelo puede expresarse por reacciones de sufrimiento psicológico, físico, sociales y relacionales.





- El sufrimiento después de una pérdida es **normal**.
- **No** hay un duelo **igual** que el otro.
- Hablar de la **persona fallecida suele ayudar**.
- El proceso de duelo **no tiene duración exacta**.
- El proceso del duelo tiene diferentes **etapas**.
- Durante el duelo hay **dolor** y cada persona lo expresa de manera diferente. No existe un único modo de ayudar en el proceso del duelo.
- El duelo puede tanto **anticiparse** como demorarse.
- El duelo es un **proceso individual y social**, en el que son esenciales el acompañamiento y el apoyo.
- **No hay muerte que sea más fácil de aceptar**.
- **No existe un único modo de ayudar en el proceso del duelo**.



EL PROCESO DE DUELO: MANIFESTACIONES



- **A nivel emocional:** Tristeza, soledad, añoranza, ira, culpabilidad, auto reproche, alivio.
- **A nivel físico:** Estómago vacío, dolor en la zona del estómago o garganta, hipersensibilidad a los ruidos, sensación de ahogo, boca seca.
- **A nivel cognitivo (pensamientos):** Incredulidad, confusión, preocupación, dificultad de atención, alucinaciones visuales y auditivas.
- **A nivel conductual:** Trastorno del sueño, soñar con el fallecido, trastornos del apetito (exceso o defecto), conductas irracionales, retirada social, suspiros, hiperreactividad, llanto incontrolado...





Cuando una persona tenga: ideación suicida o un sufrimiento demasiado intenso y difícil de tolerar o una incapacidad para realizar sus tareas cotidianas (mantenida en el tiempo) se le sugiere acudir a salud mental de su zona.

CONTACTOS DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL

Ministerio de Sanidad y el Consejo General de Psicólogos (COP) de España:

91 700 79 89

Para familiares de personas enfermas o fallecidas como consecuencia del coronavirus.

En cada comunidad los colegios oficiales de Psicología han habilitado líneas para ofrecer apoyo a los familiares y trabajadores



Contactos atención psicosocial COVID-19. **Acceder [aquí](#).**

ACTITUDES A PROMOVER Y A EVITAR CON LA PERSONA EN DUELO



ACTITUDES A PROMOVER

- ✓ **Escuchar, ser empático.**
- ✓ Ofrecer un espacio de **desahogo**.
- ✓ **Estimular y normalizar las expresiones de los sentimientos.**
- ✓ **Dar tiempo.**
- ✓ Establecer un **contacto visual y/o físico adecuado** (siempre teniendo en cuenta las premisas de Infección Prevención y Control)
- ✓ Estimular el **apoyo de la familia**.
- ✓ Evitar el **aislamiento** de la persona.
- ✓ Si no se sabe **qué decir, expresarlo**.
- ✓ **Facilitar la despedida del ser querido.**
- ✓ **Ayudar a establecer tareas cotidianas.**

ACTITUDES A EVITAR

- X Alimentar la **culpabilidad**.
- X Dificultar que la persona exprese su dolor o emociones.
- X **Minimizar** la situación “ya no sufre”.
- X **Poner plazos** para terminar el proceso del duelo.
- X **Forzar que la persona se distraiga** proponiendo actividades que no apetecen.



En situaciones de crisis, acompañar desde la comunicación, en muchas ocasiones, telefónica, es todo un reto que debemos asumir todos los profesionales que atendemos a estos enfermos y familias. A continuación, proporcionamos algunos consejos para favorecer el proceso comunicativo, tanto cara a cara con el paciente como con las familias.

¿POR QUÉ ES DIFÍCIL DAR MALAS NOTICIAS?

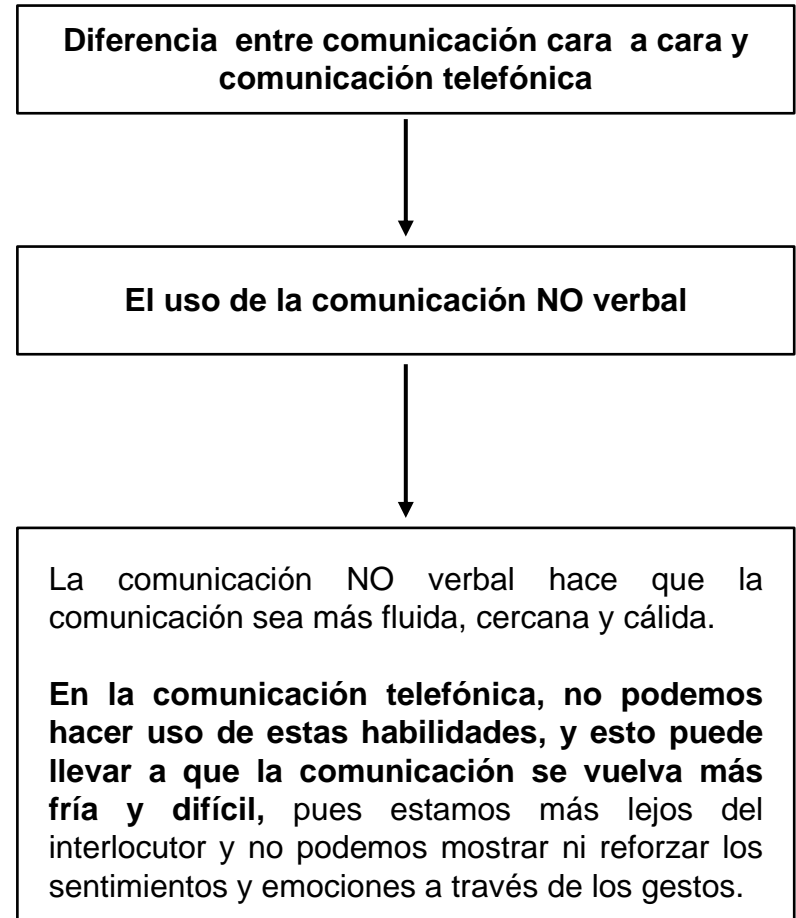
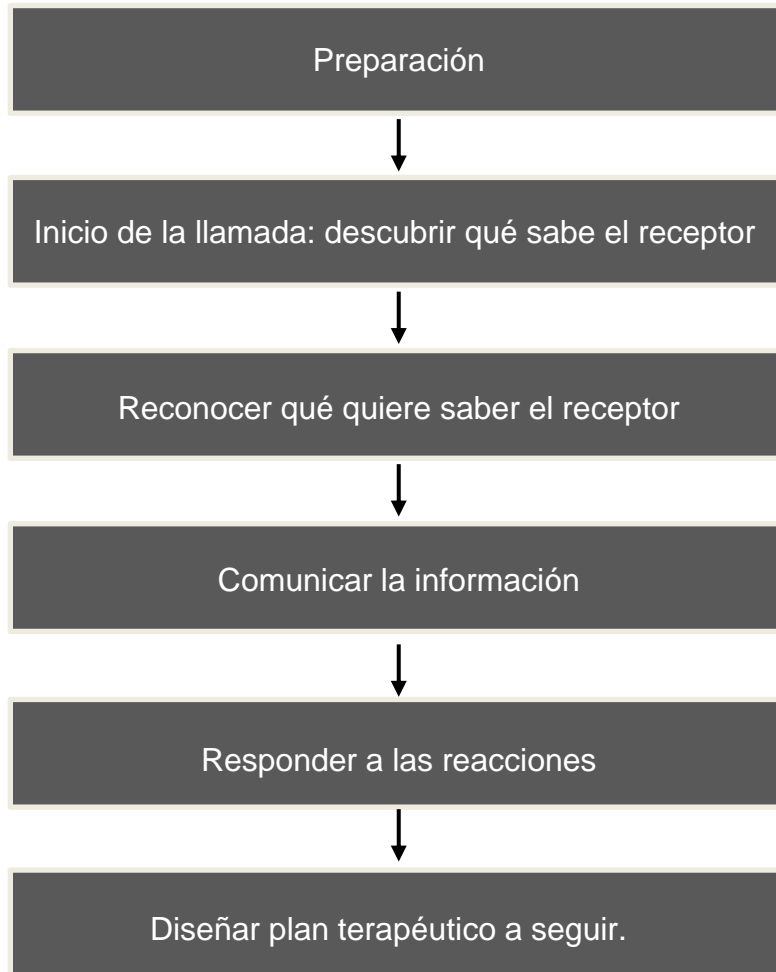
- Es estresante y puede provocar ansiedad
- La forma en que se dan las noticias tiene un impacto en los destinatarios
- Incertidumbre sobre las reacciones emocionales de los receptores
- Dar malas noticias puede provocarnos sentimientos de impotencia y culpa

¿QUÉ DIFERENCIA PUEDE HABER EN LA MANERA DE DAR NOTICIAS A LOS DESTINATARIOS?

- Evitar que los destinatarios se sientan abrumados
- Potenciar su funcionalidad (organización, asuntos legales, sociales...)
- Fomentar mecanismos de afrontamiento

En situaciones de crisis como la que estamos viviendo, tenemos que asegurar una **comunicación telefónica de calidad** favoreciendo una proximidad con el interlocutor para crear relaciones de confianza y **aliviar el estrés que conlleva recibir malas noticias.**

PASOS A TENER EN CUENTA CUANDO DAMOS MALAS NOTÍCIAS





Las personas reaccionan de maneras muy diferentes cuando escuchan malas noticias.

Es importante darles a todos el espacio para expresar la forma en la que necesitan expresarse y responder a estas reacciones.

- Si la persona se pone muy emocional, mantén la calma y respira lentamente.
- Déjalos respirar y reconocer su emoción (está bien estar enfadado, triste, no les digas que se calmen).
- En casos de descompensación severa, ayúdales y alientales a respirar profundamente realizando inhalaciones y exhalaciones profundas que ayuden a calmarlo.
- **Recordar que el mejor apoyo es el apoyo social de seres queridos y de confianza.**





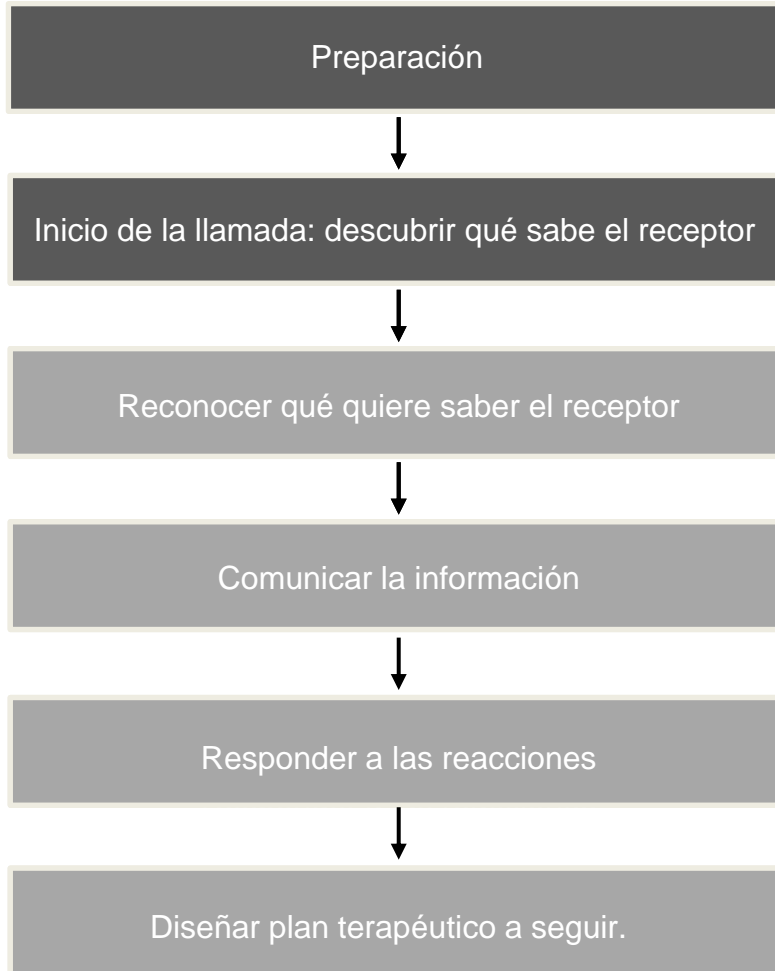
COMUNICACIÓN NO VERBAL

El uso de la máscara y del EPI puede dificultar este tipo de comunicación.

Por esto es importante reforzarla usando otros gestos corporales y tener estas directrices en cuenta:

- **Presentarse** y dirigirse con su nombre
- Mantener un **contacto visual** con el enfermo cuando hablas con él.
- Usar **señales para expresar calidez y simpatía** y dar tranquilidad al enfermo.
- Hablar con un **tono de voz calmado**.
- **Sentarse al lado del paciente** en vez de enfrente.
- Posicionarse a una **distancia corporal adecuada** que asegure la comodidad de ambos.
- **No interrumpir** al paciente cuando está hablando.
- Realizar **intervenciones cortas y pausadas**.
- Dejar espacios de silencio para que el enfermo reaccione y asimile lo que le está comunicando.
- Compartir tus propias emociones con el paciente, el autocontrol puede dar una impresión distante.



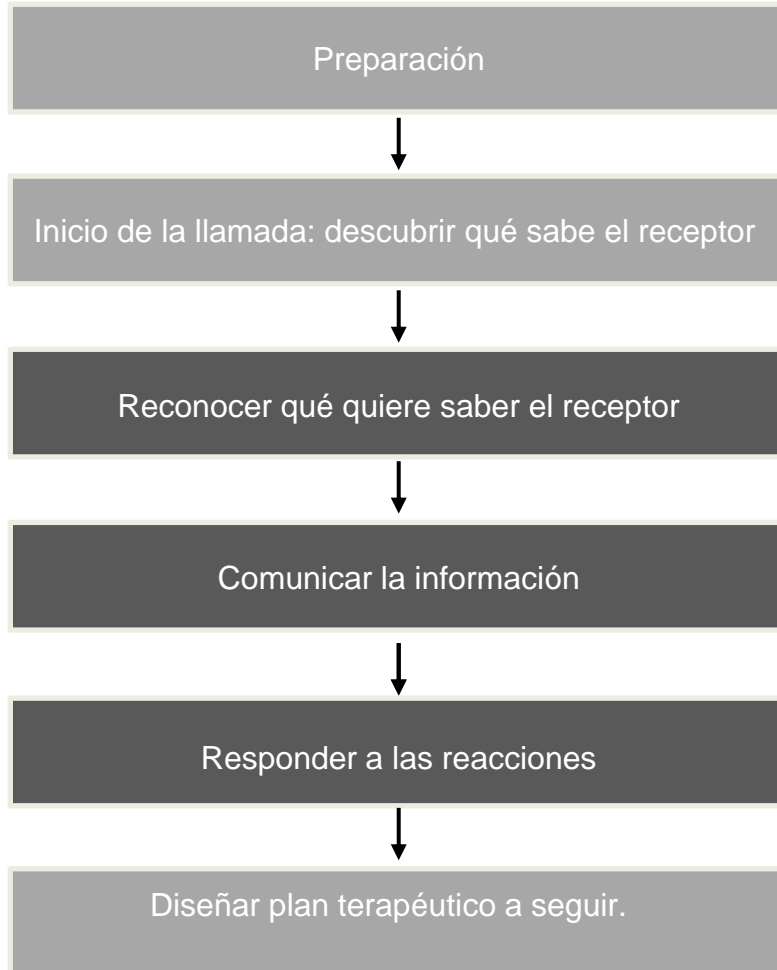


PREPARACIÓN DE LA COMUNICACIÓN

- Reunir previamente a la llamada toda la información disponible.
- Plan de tratamiento: pensar qué se va a decir y cómo.
- Procurar que los mensajes sean positivos, siempre hay cosas que vamos a hacer por el enfermo.
- Prepararse para la comunicación: tener en cuenta las emociones propias.
- Buscar un espacio tranquilo, encontrar el momento adecuado, disponer de tiempo, tener agua al lado, darse mensajes positivos recordando la importancia de la llamada y la labor que vamos a realizar.

DESCUBRIR QUÉ SABE EL RECEPTOR

- **Identificarse** con nombre, apellidos, servicio y hospital.
- **Asegurarse** con quien estamos hablando.
- **Indicar** el motivo de la comunicación / llamada
- **Preguntar** qué información le han dado hasta ahora.



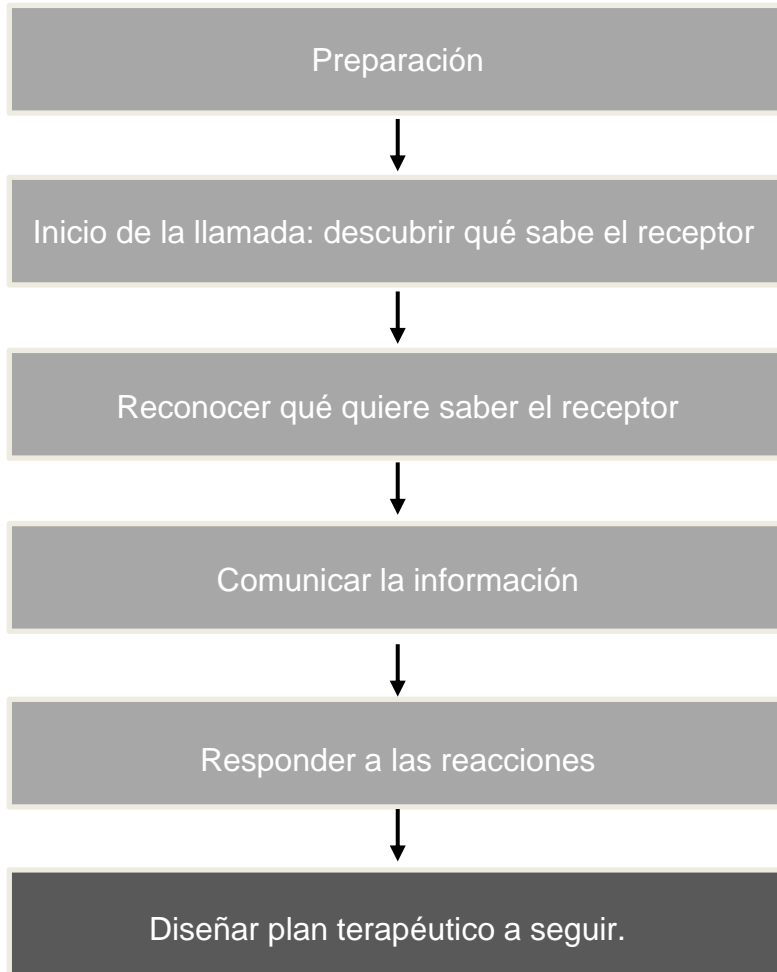
RECONOCER CUÁNTO QUIERE SABER EL RECEPTOR

COMUNICAR LA INFORMACIÓN

- Utilizar un lenguaje **sencillo**, evitar tecnicismos.
- Utilizar una **frase introductoria** para que el receptor se prepare.
- Suministrar la información en pequeñas porciones y de **manera gradual**.
- Dejar pausas entre frases, **hablar despacio para permitir silencios**.
- Ser lo más **realista** posible, transmitir la gravedad del mensaje.
- Comprobar el **grado de comprensión**.

RESPONDER A LAS REACCIONES

- Intentar **identificar la emoción** que embarga al familiar.
- Preguntarle cómo se siente
- Utilice la **escucha activa y la empatía**. Ser cálido con la voz.
- **Dejar tiempo para expresar sentimientos y emociones**.
- Identificar temores y preocupaciones.



DISEÑAR UN PLAN TERAPÉUTICO A SEGUIR

- **Proporcionar esperanzas realistas en cuanto al pronóstico. Asegurar que se van a proporcionar medidas de confort y que los cuidados no van a ser abandonados.**
 - Tener siempre en cuenta las opiniones y puntos de vista del familiar
- Proponer la “**Visita de despedida**”.
- **Dar espacio para aclarar dudas.**
- **Acordar fecha del siguiente contacto.**
- Ofrecer **atención psicológica y / o asistencia social.**
- Tener en cuenta las **creencias religiosas.**

FIN DE LA LLAMADA

- **Refuerzo positivo del trabajo realizado.**
- **Evaluar la calidad de la llamada.** Puntos fuertes y puntos en los que podemos mejorar.
- Comentar con el equipo y si es necesario, buscar recursos.



EVITAR SENTENCIAS

No te presentes impersonalmente.

“Buenas noches, soy el doctor de guardia...”

No te refieras nunca al paciente diciendo:

“Un paciente en esta fase de enfermedad avanzada...”

No digas que el enfermo está peor de una manera demasiado directa o contundente usando frases como:

“No podemos hacer nada más... etc.”

“No te preocupes, morirá pacíficamente con estas drogas...”

“Estas drogas lo harán morir sin sufrir”.

“Hay que ser fuerte, valiente...”





EXPRESIONES ACONSEJADAS

- **Presentarse:**

“Buenos días señor/a... (y dirigirse por su nombre) soy el doctor...(y presentarse por su nombre)

“...Hacemos todo lo posible para cuidarlo...”

- **Acoger:**

“ Entiendo que está en un momento emocional difícil en el que puede tener miedo/ angustia, es normal estar preocupado y tener miedo”.

“ Estamos haciendo todo lo posible para ayudarlo y que no sufra...”

“ Me sabe mal, que en esta terrible situación no podemos encontrarnos en persona para hablar de tu padre/ madre/ mujer etc.”



EXPRESIONES ACONSEJADAS

- **Intenta proporcionar información de manera gradual, si es posible usando un lenguaje sencillo.**

“ Estamos haciendo todo lo posible para mejorar su estado de salud...”

“ Desafortunadamente la medicina tiene sus límites y ahora con (nombre del enfermo) estamos llegando a estos límites...”

“En estos momentos estamos haciendo todo lo posible para que esté lo más confortable y tranquilo..”

“ Si quiere que le transmitamos algún mensaje de su parte lo haremos con delicadeza...”

“...Su estado se deteriora...me sabe mal...esto debe ser muy difícil para usted...si podemos ayudarle en alguna cosa...”

“ Nos ocuparemos de que no tenga ningún dolor ni ninguna otra molestia en los últimos momentos de su vida...”

“ Hemos hecho todo lo que hemos podido por su (padre/madre/hermano), a pesar de todo comunicarle que acaba de morir.”



EXPRESIONES ACONSEJADAS

- Validar

“ Me sabe muy mal que no pueda tener a sus personas queridas a su lado y entiendo que eso pueda resultar difícil. Como ve estamos aquí y nos vamos a ocupar de cuidarlo, vamos a estar con usted”.

“Aunque su familia no pueda estar en el hospital, están muy cerca. Lllaman cada día para ver cómo se encuentra.”

“ Entendemos su ansiedad/ miedo/ desesperación, es completamente razonable. “





- Recordar que vuestro trabajo es esencial.
- Cuidarse a uno mismo para cuidar mejor de los otros.
- Sentirse estresado, con miedo, agobiado, frustrado o triste en estas situaciones es normal. No significa que no seas capaz de hacer tu trabajo.
- Reconoce tus límites.
- Pide ayuda.

**TU SALUD NO ES UN LUJO,
ES UNA NECESIDAD**

¿QUÉ NOS PRODUCE AFECTACIÓN PSICOLÓGICA EN NUESTRO ENTORNO DE TRABAJO?

- Ser testigo y escuchar experiencias traumáticas tiene una afectación psicológica
- Enfrentarse al riesgo de contagio
- Muerte cercana
- Dilemas éticos, etc.

La regulación emocional y reducción de estrés son estrategias que no hay que separar de tu día a día.

La falta de descanso aumenta el riesgo de agotamiento físico y mental



ACTITUDES A PROMOVER

- **A nivel físico:** cuidar la alimentación, hacer ejercicio, cuidar el descanso. Evitar hábitos tóxicos.
- **A nivel emocional y relacional:** mantenerse conectado y compartir. Ser comprensivo con uno mismo. Potenciar actividades de ocio.
- **A nivel espiritual:** practicas de acuerdo a las creencias.
- **A nivel profesional:** conocer como protegerse, información veraz, mantener actitudes positivas, cooperar (potenciar el trabajo de equipo) logros.

ACTITUDES A EVITAR

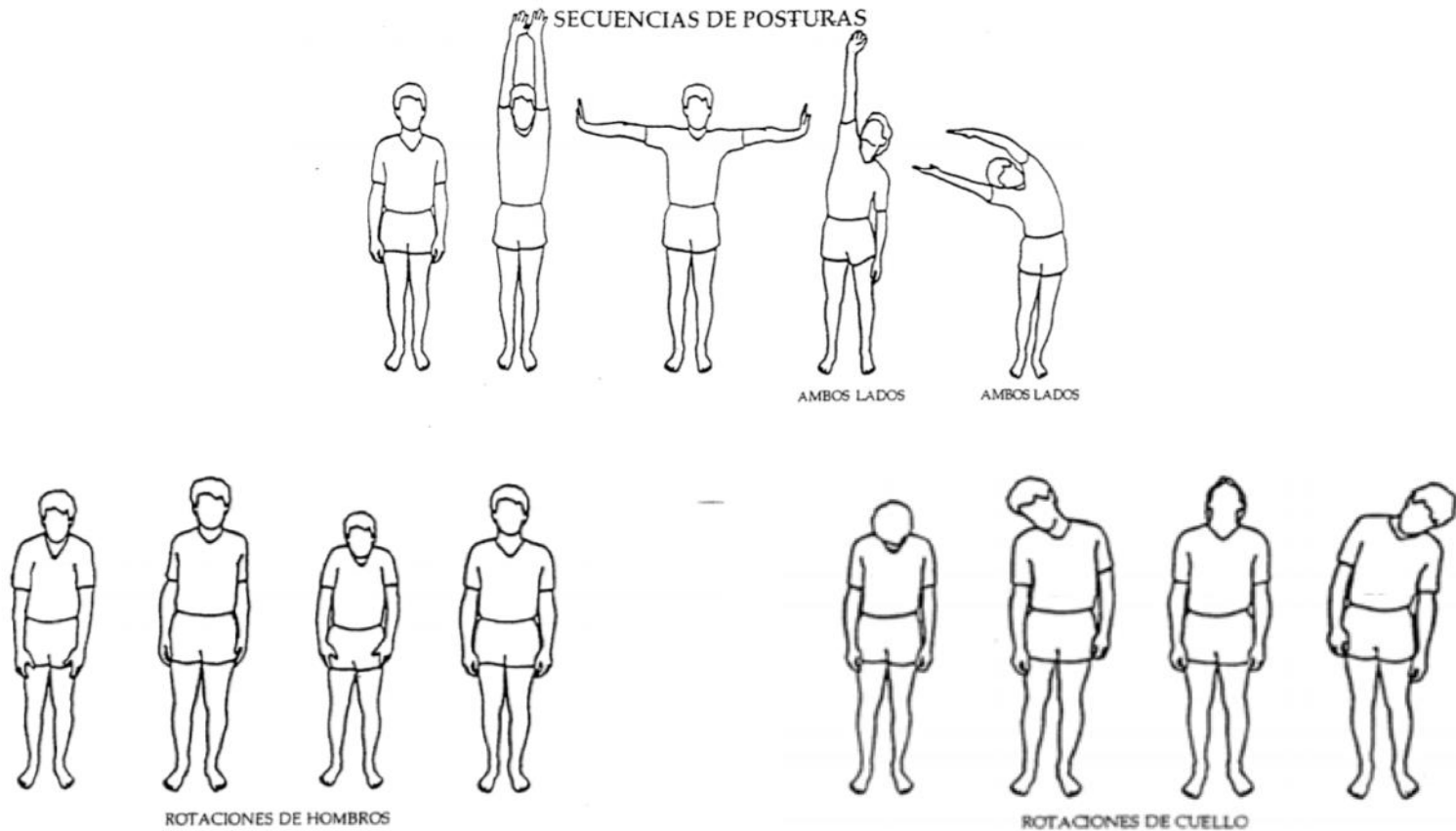
- **Aumentar el consumo de alcohol** ya que podría producir depresión, dependencia de sustancias y problemas familiares.
- **Fumar más o consumir otras sustancias**, ya que producen efectos negativos en tu salud y en ciertos casos podrían aumentar tu nivel de ansiedad.
- **Hablar constantemente sobre el COVID-19.**

SER CONSCIENTE de tus vulnerabilidades y factores desencadenantes y **CONSIDERA LA POSIBILIDAD DE PEDIR AYUDA PROFESIONAL**



PAUTAS DE EJERCICIO PARA REGULAR EL ESTRÉS

Se trata de realizar durante 5 minutos los siguientes movimientos de manera consciente.





PAUTAS DE EJERCICIO PARA REGULAR EL ESTRÉS

RESPIRA:

- Toma conciencia de vuestra respiración, os ayuda a relajarnos.
- Practicar ejercicios de respiración profunda, ya que te ayudarán a tranquilizarte de una manera prácticamente instantánea.
- Cuando haces este tipo de respiraciones el suministro de oxígeno que llega a tu cerebro se incrementa y favoreces ese estado de paz que tanto necesitas.

VAMOS A VER CÓMO PUEDES HACERLO:

1. Comienza a respirar por el abdomen y lentamente sube por las costillas hasta el pecho.
2. Suelta el aire lo más despacio que puedas, comenzando por el abdomen también.
3. Haz varias repeticiones, y suelta el aire cada vez más lentamente.