

¡Hola a todos, buen día! Me llamo Lauren y soy un fisioterapeuta que actualmente trabaja en Filipinas. Estoy aquí para compartir un poco sobre mi experiencia en los últimos 20 meses desde que comenzó la pandemia y cómo ha cambiado y moldeado mi práctica personal. Creo que el mejor lugar para comenzar es desde el principio, así que déjame contarte un poco sobre dónde estaba en marzo de 2020.

En ese entonces, ya estaba trabajando en el Hospital General de Filipinas, que es un hospital terciario público que se erige como el hospital universitario nacional y el centro de referencia del gobierno estatal del país. Y como vivo en un tercer mundo, un país en desarrollo, donde los servicios públicos y de caridad son muy necesarios, casi estábamos siempre a pleno rendimiento. Como fisioterapeuta, rotábamos en diferentes clínicas para pacientes internos y externos, manejando un promedio de 8-12 pacientes por día con una variedad de casos que iban desde casos de músculos / orto / traumatismos, derrames cerebrales y otras afecciones neurológicas, casos pediátricos y del neurodesarrollo, y otras afecciones especializadas como casos cardíacos, vestibulares, visuales y pulmonares. Además, supervisamos pasantes de diferentes escuelas.

Para daros una idea de nuestra carga de trabajo: éramos alrededor de 20 fisioterapeutas, teníamos 25 internos en un mes y cada uno de nosotros tenía entre 5 y 12 pacientes por día. Básicamente, había muchos pacientes, muchos pasantes y mucho personal en el lugar. Esta era nuestra normalidad en esa época.

Entonces, la pandemia nos golpeó. Los primeros en ser retirados por sus universidades fueron los pasantes y no fue tan fácil como cerrar algunas clínicas. Éramos menos profesionales, pero el mismo número de pacientes seguían allí y necesitaban ser atendidos. El resto de los fisioterapeutas del personal definitivamente no fueron suficientes para cubrir ese número de pacientes. Justo al principio, en esa primera semana, supuso un gran desafío para nosotros y muchas lecciones por aprender.

- Primero, resalto la importancia de tener **flexibilidad como fisioterapeuta y tener conocimiento** general de diferentes casos. Tuvimos que cubrir a tantos pacientes, incluso sin previo aviso. Fue tan agitado que los PT se coordinaron por hora sobre quién estaba disponible para cubrir qué clínica. Por lo tanto, tener la capacidad de poder reconocer casos comunes y basarse en una derivación fue muy importante. Por supuesto, no estoy diciendo que deba tener todo el libro de texto memorizado porque eso no es realista y no se espera de un clínico en el lugar de trabajo. Pero, desde ahora, tome medidas para exponerse a tantas oportunidades de aprendizaje en varios casos como pueda para que pueda construir su experiencia.

- A continuación, es importante **perfeccionar sus habilidades de comunicación empática**. Como fisioterapeutas, siempre necesitamos esta habilidad cuando hablamos con pacientes y cuidadores, pero especialmente en casos como éste. Imagínese, los pacientes tenían miedo o estaban confundidos porque no entendían lo que estaba sucediendo. Algunos de nuestros pacientes habían viajado desde provincias lejanas para poder beneficiarse de los

servicios de caridad. Y algunos pacientes, por supuesto, solo tenían su propia recuperación y tratamiento en sus mentes.

Teníamos que poder relacionarnos con estos pacientes y explicarles de forma clara, no amenazante y amable, cómo podríamos tener que cancelar o reprogramar las sesiones, cómo podríamos tener que cerrar las clínicas en el futuro. Las malas habilidades de comunicación empática habrían resultado en conflictos, quejas e incluso tal vez sentimientos de abandono por parte de ellos. Y, por supuesto, no queríamos eso para nuestros pacientes.

- Por último, para nuestra sección, lo que facilitó nuestras transiciones y planificación en este punto fue contar con un **equipo de gestión central sólido** que pudiera discutir y tomar decisiones sobre cómo seguir adelante con la clínica. Si no hubiésemos tenido eso en ese entonces, intentar idear planes de acción hubiera sido un caos.

Como profesionales que inician su carrera, os animo a buscar y unirse a espacios donde el trabajo en equipo sea bueno y la toma de decisiones, sólida. Y si estás en un lugar donde todavía no hay nada de eso, entonces quizás puedas dar los primeros pasos para construirlo.

Pero ¿qué pasó después? El Hospital fue designado como el centro nacional de referencia de COVID del país y nuestras clínicas de fisioterapia se cerraron indefinidamente. En cambio, nos llamaron para asumir un papel diferente: ser agentes de seguridad para las salas de COVID. Nos encargamos de hacer cumplir los protocolos de seguridad y desinfección adecuada. Esto era algo completamente ajeno a nuestro campo de trabajo y requería formación y preparación adicional. Todo esto sucedió justo cuando comenzaba la pandemia, por lo que fue un período crítico para los trabajadores de la salud.

- Debe estar abierto a asumir diferentes roles y diferentes tareas. Incluso cuando no estás seguro, incluso cuando creas que no está preparado.

- Esta fue una de esas veces. Imagínese, frente a un virus casi desconocido, en un momento en el que no sabíamos casi nada al respecto, excepto que se extendió rápidamente y que había gente muriendo, de repente estábamos ser llamado a estar en primera línea. Necesitábamos asumir los roles que se esperaban de nosotros en nuestra profesión. Necesitábamos ser valientes. Esta fue la era de ver la atención médica con exceso de trabajo y fatiga, trabajadores que sudaban hasta los huesos debido a los materiales peligrosos y al equipo extenso de protección personal extenso. Esta fue la era de los trabajadores sanitarios separados y aislados de nuestras familias. Nos enfrentábamos a desafíos desconocidos cada día, e incluso ahora, cuando sabemos mucho más sobre el virus, cuando existe la vacuna para protegernos, sé que todavía hay algunos de nosotros asustados y ansiosos, pero tenemos que ser valientes por nuestros pacientes y compañeros de trabajo.

- Definitivamente es más fácil decirlo que hacerlo, porque como dije, todo lo que hacemos y los servicios que brindamos son para nuestros pacientes, para que podamos ayudarlos a recuperarse y regresar con sus familias. Y si pones eso en el centro de tu práctica, la rutina diaria se vuelve un poco más satisfactoria y un poco menos desalentadora.

Thriving as a Physio in a Pandemic: students and early career professional's perspective

23/10/2021, Saturday, 10:00 GMT

Finalmente, después de unos meses como oficiales de seguridad, volvimos a cumplir con nuestras obligaciones como PT. Empezamos atención hospitalaria con pacientes COVID y no COVID. El rol en sí era familiar, pero las habilidades habían cambiado y desarrollado para adaptarse al riesgo aún presente de COVID a nuestro alrededor.

- Por eso, quiero destacar una constante en nuestra profesión: la práctica basada en evidencia. Esto realmente ayudó a cerrar la brecha ante cualquier nuevo esfuerzo. Me ayudó a comprender las secuelas de COVID con las que no estaba familiarizado. A veces necesitaba una actualización rápida de algunos tratamientos que tal vez no me enfoqué en mi práctica anterior como cuáles son las mejores y más efectivos ejercicios respiratorios, ejercicios de expansión torácica, etc. Curiosamente, también tuvimos que ahondar en investigaciones sobre desinfección, salud, seguridad ocupacional, la investigación en torno a COVID: sus síntomas, pronóstico, tratamiento, etc.

- El año pasado, con el nacimiento de la telerrehabilitación y el entorno de aprendizaje remoto, mi creatividad, ingenio y el pensamiento clínico como fisioterapeuta fueron desafiados. En la prepandemia, no teníamos esto, por tanto, era un escenario completamente diferente.

¿Cómo traducimos nuestra profesión, que es un aspecto muy físico y táctil, en un entorno remoto? ¿Cómo se le enseña a un padre a través de una videollamada cómo manejar a sus hijos? ¿Cómo se modifican los dispositivos de asistencia y otros equipos de ejercicios que el paciente no tiene? ¿Cómo modifico los ejercicios para que aún se puedan hacer de forma segura incluso si no estoy físicamente allí para proteger a mi paciente? Tratar de explorar estos diferentes escenarios nuevos traerá nuevas oportunidades para ampliar nuestra práctica.

- De hecho, mi consejo es que ahora es el momento de perfeccionar nuestras iniciativas y nuestra práctica. Contribuya a ese cambio., proveche las oportunidades para hablar, hacer preguntas e influir. Ahora es el mejor momento para empezar a desarrollar sus habilidades organizativas y de liderazgo.

Ha pasado un año y medio. De alguna manera nos hemos adaptado a nuestra "nueva normalidad". En realidad, todavía no hemos vuelto al 100%: todavía estamos en equipos trabajando dentro y fuera del sitio, todavía no tenemos capacitación presencial para nuestros pasantes, todavía estamos manejando una menor carga de pacientes, usamos al menos el nivel 3 en EPI, y en mi país, los casos todavía están en su punto más alto. El trabajo de PT se ha vuelto familiar y rutinario. Pero el desafío ahora, a largo plazo, es combatir la fatiga emocional del año agotador que todos hemos tenido.

En la última parte de mi charla, quiero centrarme en cómo mantenerse saludable de manera integral:

- Primero, es fácil olvidarse de cuidarse a sí mismo cuando estás tan ocupado cuidando a otras personas. Entonces esto es solo un recordatorio de que aún debes priorizar tu propia salud y seguridad, manteniendo los protocolos de desinfección y seguridad sanitaria. ¡Sé que es

agotador, pero no seas perezoso! Invierte en salud, ten una alimentación adecuada y haz ejercicio con regularidad.

- Además, mantenga un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida. El trabajo que hacemos es físico, emocional y mentalmente agotador.

Encuentra tus hobbies, pasa tiempo con la familia, explora tu creatividad, o tal vez plantéate un nuevo proyecto personal. Tener algo que te inspira fuera del trabajo te ayudará a desarrollar tu resiliencia a largo plazo.

- Mencioné antes, evitar la fatiga por compasión y si no está familiarizado con esto, le sugiero que busque en él porque esto suele afectar a los profesionales que inician su carrera. Desde ahora, debes construir límites entre su propósito de ayudar a su paciente a crecer y apegarse demasiado a ellos. Esto debes tenerlo claro en la mente y en la práctica; cómo permitirse cuidar a su paciente con total apoyo sin asumir la carga emocional o el dolor de la recuperación de ese paciente. No queremos anclar nuestras propias motivaciones y emociones en el progreso de nuestros pacientes.

- Por último, ten paciencia contigo mismo. Estás creciendo a través de una pandemia. Las cosas no son perfectas y estás **aprendiendo**. Tú **también estás comenzando**. Recuerda que "los comienzos son siempre la peor **parte**", pero mejora. Tenga paciencia con el ritmo que está tomando en esta pandemia. Algunos planes pueden haberse descarrilado; algunas cosas pueden moverse más lento de lo que pensabas. Solo ten paciencia porque todo saldrá bien.

Han sido diez minutos de algunas de las experiencias de aprendizaje que tuve el año pasado. Sé que es realmente algo más, tratando de empezar mientras estamos en medio de una pandemia, pero espero que vean estos desafíos como oportunidades para crecer en lugar de solo dificultades. Recuerde, "un mar en calma nunca hizo a un marinero experto".

Gracias por darme su tiempo y por permitirme compartir mis ideas con usted. Espero con ansias el día en que, con suerte, todos podemos reunirnos, colaborar y trabajar juntos en proyectos futuros.

¡Gracias!