



Sociedad Española de Fertilidad

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS PARA PACIENTES DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA (RA) ANTE LA CRISIS DEL COVID-19

Grupo de interés de Psicología



RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS PARA PACIENTES DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA (RA) ANTE LA CRISIS DEL COVID-19.

La situación de alarma excepcional que estamos viviendo debido a la pandemia del virus Covid-19 ha detenido temporalmente la actividad de las clínicas y servicios de Reproducción Asistida quienes, atendiendo a las recomendaciones por parte de la Sociedad Española de Fertilidad (SEF), han aplazado el inicio de nuevos tratamientos hasta la finalización del estado de alarma decretado en todo el país.

Si ya de por sí los pacientes con diagnóstico de infertilidad y pacientes que se someten a técnicas de Reproducción Asistida, viven una situación estresante por las repercusiones que conlleva todo el proceso, esta nueva situación de espera agrava el malestar emocional y crea una inquietud difícil de gestionar.

Vivimos una situación no esperada ni deseada, difícil de aceptar y que además trunca, temporalmente, el proyecto de vida que se había iniciado o en el que se estaba inmerso. La incertidumbre de no saber cuándo y cómo se podrá retomar el tratamiento puede generarnos unas emociones, pensamientos y conductas que no nos ayudan a afrontar eficazmente este momento de crisis y que además no van a favorecer el estado de salud física y emocional que ayudará a alcanzar el éxito en los TRA. Por ello consideramos importante dar unas pautas a este colectivo en particular.

Desde el Grupo de Interés de Psicología (GIP) de la Sociedad Española de Fertilidad (SEF) queremos transmitir a aquellos pacientes, que estaban en tratamiento de reproducción asistida o en situación de iniciarlo, asesoramiento que les pueda ayudar a afrontar, en las mejores condiciones personales, las circunstancias actuales generadas por esta pandemia.

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES DE RA SEGÚN SITUACIONES CONCRETAS

- a) Para los pacientes que iban a iniciar tratamiento y han tenido que posponerlo o deben esperar para iniciar un nuevo ciclo.**

Objetivo: convertir el tiempo de espera en tiempo de siembra.

Muchas veces antes de iniciar un tratamiento, se requiere realizar un estudio detallado del caso, con una eficiente valoración del historial y pruebas (analíticas y ecografías). Éste puede ser un buen momento de preparar todo consultando con especialistas (muchas Clínicas ofrecen servicio de videoconsulta), clarificar las analíticas a realizar, pedir cita para análisis, pedir una segunda opinión incluso, etc.

A menudo, antes de iniciar un tratamiento nos pautan antioxidantes para mejorar la calidad de los gametos durante un par de meses, que pueden ser precisamente estos en que estamos en confinamiento, preparándonos para estar en las mejores condiciones cuando iniciamos la estimulación. Las personas que hayan tenido endometritis pueden también tomar los probióticos adecuados para asegurar que todo está en orden.

Además, tanto para estas pacientes como **para las que ya estaban en tratamiento y tenían que iniciar un nuevo ciclo que ha debido aplazarse**, recomendamos aprovechar este tiempo de espera para optimizar el estado físico y emocional.

Seguramente hayan cosas que podamos hacer para mejorar nuestras condiciones: ajustar el peso, comer adecuadamente, tener una buena higiene del sueño, realizar ejercicio, meditación... Todas estas recomendaciones no solo nos van a ayudar a tolerar mejor los efectos de la ansiedad por la situación que vivimos y el confinamiento en el que estamos, sino que además van a ejercer un efecto muy beneficioso sobre nuestras hormonas, pues ya sabemos que el estrés afecta directamente al eje hipotalámico hipofisario adrenal, y el cortisol hace disminuir la progesterona.

El tener un tiempo de descanso entre ciclos puede permitirnos descansar la mente de la ansiedad que generan las visitas, pruebas, medicación etc. Si lo vivimos así, como una parada para coger impulso no lo sentiremos como un tiempo perdido.

b) Las que estaban en tratamiento y han tenido que vitrificar óvulos o embriones.

Pues ante todo calma. En muchas ocasiones incluso puede ser mejor realizar las transferencias en diferido porque así permitimos a nuestro cuerpo y nuestras hormonas volver a la normalidad, evitando la posibilidad de un exceso de estimulación. Los ovocitos vitrificados van a estar perfectamente y tenemos la posibilidad de controlar mejor la receptividad endometrial para buscar el mejor momento de transferir.

Es importante en la medida de lo posible tener un estado de ánimo proactivo, pensar en positivo y aprovechar para cuidarse mucho. Mantenerse activa, seguir una rutina, disfrutar las relaciones a través de la tecnología y cultivar la esperanza son actitudes que van a favorecer el optimismo y la serenidad.

Puesto que una de las quejas emocionales principales durante los TRA es la sensación de que el tiempo se detiene, ocupando el tratamiento el centro de la vida, llegados a esta situación que no elegimos, podemos aprovechar para volver a llenar la vida de todo aquello que nos hacía disfrutar antes del tratamiento de reproducción asistida, y esto hará que volvamos a recuperar todos aquellos elementos reforzadores que antes nos hacían sentir bien y hemos ido dejando escapar. Hay que ajustarlos a estar en casa, pero bien focalizado se puede plantear como un momento de gran crecimiento personal y emocional, y de paso adquirir serenidad para el siguiente tratamiento que también llegará.

c) Las que están en betaespera o recién embarazadas y tienen miedo de que el COVID pudiera afectar a su embarazo

Nuevamente os pedimos serenidad. Sabemos poco de cómo se comporta este virus pero parece ser que no hay indicios de contagio vertical, es decir, que pase el virus de la madre al feto. Los casos en que se ha producido un contagio han sido con bebés ya nacidos y por contacto con su madre infectada.

Así que no hay motivo para angustiarse. Las probabilidades de infectarse de las mujeres embarazadas no parecen diferir de las de la población normal. Por lo tanto, respetad las recomendaciones de seguridad para evitar contagios y mantener la calma.

Finalmente, debemos confiar en las decisiones tomadas por las instituciones y organismos sanitarios pertinentes con respecto a iniciar y/o continuar con los tratamientos de reproducción asistida mientras dure el COVID19. Y ante cualquier duda que nos pueda surgir es conveniente saber que muchas Clínicas y/o Unidades médicas especializadas en

estos tratamientos ofrecen a sus pacientes videoconsultas en las que se puede solicitar información y orientación con respecto a cada situación personal.

RECOMENDACIONES PSICOEMOCIONALES.

Podemos estar cansadas, hasta hartas de que nos digan lo que hay que hacer, lo que no nos dice nadie es cómo hacerlo. Aquí van algunas sugerencias:

Primero y principal, evitar aquellas conductas que van a lesionar nuestro estado de ánimo y bienestar emocional.

a) Lo que no hay que hacer

- Tener miedo a nuestras emociones. Sentir ansiedad, miedo o inseguridad en esta etapa es normal. La prevención y el estado de alerta es operativo, nos ayuda a protegernos. Lo que no es bueno es que esas emociones se hagan dueñas del terreno, por ello hay que dejarlas salir. No es bueno contener excesivamente la tristeza o ansiedad o aguantar el llanto: desahógate, date permiso y llora todo lo que llevas dentro. Si te das permiso, llorarás lo justo.
- Pasar demasiado tiempo viendo programas cargados de contenidos negativos que pueden incrementar el malestar emocional. Solo telediarios con noticias y datos más objetivos. Estar al día por supuesto, pero no hace falta añadir más angustia. Sé muy selectiva con los contenidos y los tiempos de exposición. La mayoría de los programas tienen comentaristas que expresan sus opiniones o sus previsiones sin que tengan certeza de lo que dicen. Tenemos que aceptar que sabemos poquísimos de este virus y las especulaciones no aportan demasiado.
- Buscar culpables a todo lo que está pasando. Habrá tiempo más adelante, pero “hacer mala sangre” ahora sin poder salir, confinados con el o los mismos familiares todo el tiempo, nos llevará a pelearnos con el que tengamos más cerca. Recuerda: es más inteligente buscar soluciones que culpables.
- “Pensar en exceso” sobre qué pasará después. Los problemas de uno en uno, ya pensaremos en ellos cuando podamos resolverlos, ahora con el confinamiento es difícil. Pensar demasiado en esta enfermedad y sus consecuencias incrementa los síntomas de malestar emocional. Además, si una cosa tiene solución hay que ocuparse no preocuparse. Y si no está en tu mano solucionarlo tampoco sirve de nada que te preocupes. Confía en que tendrás recursos para afrontar lo que venga, la creatividad e iniciativa de las personas es inmensa.
- No hacer nada, mirar demasiado tiempo hacia el techo o la nada, mejor mira a los ojos de los que tienes en casa y si estás sola, mira por la ventana. Lo ideal mirar una película positiva o un libro interesante.
- “Atiborrarse de comida”. Si te asalta el hambre sin motivo, busca una alternativa que te ayude a subir las endorfinas: llama a un amigo, ponte una canción marchosa, de esas que nos han llenado los WhatsApps, haz una tabla de ejercicio... Pero no te prives de comer un trozo de chocolate o placer similar de vez en cuando.
- No arreglarte, pasar el día en pijama. Hay que mantener los hábitos de autocuidado. Esto nos ayudará a preservar la sensación de control.
- No respetar los horarios de sueño y de vigilia. No estamos en vacaciones. Si cambiamos las pautas de sueño y confundimos el día y la noche la sensación de irrealidad y de “suspensión de la vida” se hará mayor.

- Dejar de lavarte las manos con frecuencia porque estamos en casa.
- Aprovechar para dar un paseíto cuando bajas la basura o saques a tu perro: Quédate en casa.

b) Lo que sí hay que hacer

Entrenarnos en resiliencia: La capacidad de recuperarse frente a la adversidad para seguir proyectándose en un futuro que tanto bien nos hace cuando nos enfrentamos a situaciones difíciles.

Este tiempo de confinamiento lo podemos vivir como una experiencia de pérdida, de lo que no se puede salir y sentirnos víctimas pasivas de los acontecimientos presentes y futuros relacionados con la situación o, por el contrario, vivirlo como una oportunidad de aprendizaje de vida que nos lleve a un crecimiento personal y que nos haga sentirnos agentes activos de lo que nos acontezca en los próximos meses, donde el sentimiento de control, la esperanza y el optimismo se hagan presentes en nuestro día a día.

No podemos controlar lo que nos ocurre, pero sí podemos elegir intentar controlar cómo respondemos a lo que nos ocurre. La vida nos va a presentar incontables situaciones difíciles que tendremos que aprender a aceptar y encajar. Buscaremos la aceptación, la flexibilidad ante los cambios y la disciplina para ponernos nuevamente en pie. Tendemos a creer que si nos lo proponemos podemos cambiar el curso de las cosas, pero hay que aceptar que esto siempre no va a ser así y que eso es parte también del proceso de madurar y vivir.

Ponernos pequeñas metas, como no transmitir mensajes negativos a los que nos rodean; estar activos sin dejarnos paralizar; tener un horario... son pequeños objetivos que nos fortalecerán.

Fomentar el pensamiento positivo: ¿Cómo hacerlo en medio de tantas malas noticias, tanta incertidumbre, tanta inquietud? Focalizando la atención a los aspectos positivos que seguro también conlleva la situación. Podemos pensar en la solidaridad de la gente, la creatividad, la unión, las iniciativas particulares, empresariales y gubernamentales para superar esta crisis. Podemos elegir controlar nuestros pensamientos y mensajes internos, racionalizando y analizando cuáles de ellos nos ayudan y cuáles sólo nos inquietan sin aportarnos nada. Repetirnos a nosotros mismos y a los que nos rodean frases de aliento, recordar todas aquellas otras crisis que hemos superado en el pasado.

Una buena forma de fomentar el pensamiento positivo es realizar visualizaciones significativas para cada uno: pensar en un lugar agradable, en el viaje que queremos hacer, en las reuniones que próximamente haremos con nuestros seres queridos... todo ello nos hará aumentar las endorfinas pues el poder del pensamiento es grande. Dedicar tiempo a recordar momentos felices, recuerdos positivos y focalización de la atención a cosas buenas.

Encontrar un sentido a esta crisis: En toda crisis se encierra un cambio y este siempre supone un peligro, pero también una oportunidad. Quizá la más clara que se deriva de esta pandemia es el aprendizaje, de aquí tenemos que salir más sabios y más fuertes. Otra posible vía de dar sentido a esta situación es la de ayudar a los demás. Practicar la

solidaridad, la empatía, olvidarnos un poco de nosotros mismos, no dejarse llevar de la negatividad... todas estas cosas nos hacen crecer como personas.

No debemos olvidar que la red social de cada uno es un gran amortiguador en situaciones estresantes y hemos de apoyarnos en ella y apoyar a los demás, intentando conversar con los amigos y familiares por videollamada, estando disponibles para aliviar la soledad y desaliento que todos podemos padecer en algún momento.

Cultivar la serenidad interior: Es un momento perfecto para iniciar la tan postergada práctica de la meditación. Realizar ejercicios de relajación, de respiración, mindfulness, ahora que disponemos de innumerables tutoriales en todas las redes es una excelente manera de restaurar la calma y gestionar la ansiedad. Es una práctica que podemos convertir en hábito ahora que disponemos de tiempo y dejarla fija en nuestra vida porque nos va a traer muchos beneficios.

Enriquecer la experiencia de confinamiento: Prestar atención a nuestros hábitos de vida (salud, higiene, descanso, alimentación, ejercicio físico, etc.), dedicarles tiempo a nuestros seres queridos utilizando la tecnología a nuestro alcance, desarrollar nuestra actividad laboral -siempre que sea posible- y permitirnos un tiempo para escuchar música, practicar relajación, recuperar algún hobby, aprender a hacer algo que la falta de tiempo no nos permitía o lo que nos apetezca, nos ayudará a optimizar nuestro estado físico y emocional. Un estado físico y emocional ideal para iniciar y retomar aquello que un día tuvimos que aplazar, nuestro proyecto de familia.

=====

El GIP quiere acompañaros en estos difíciles momentos de Situación de Emergencia y para ello estaremos atentos a vuestras necesidades, intentaremos responder a vuestras dudas y os ofreceremos orientaciones de cómo afrontar eficazmente los diferentes momentos de este confinamiento.

Os trasmitimos nuestros mejores deseos para que esta etapa sea llevadera y podamos reiniciar juntos y lo más pronto posible el camino de la maternidad. Mientras tanto estaremos cerca de vosotros en todo momento.

Grupo de Interés de Psicología de la SEF