

DOI: <https://doi.org/10.5554/22562087.e987>

Hacia la "próxima normalidad": una oportunidad para desaprender y reflexionar sobre la vida, la muerte y nuestra salud mental durante la pandemia

Toward the "next normal": An opportunity to unlearn and reflect about life, death, and our mental health during the pandemic

José Andrés Calvache^{a,c} , Alejandro R. Jadad^{d,e} 

^a Editor in Chief, Colombian Journal of Anesthesiology. Bogotá, Colombia.

^b Profesor del Departamento de Anestesiología, Universidad del Cauca. Popayán, Colombia.

^c Department of Anesthesiology, Erasmus University Medical Center. Rotterdam, Países Bajos.

^d Fundador del Centre for Global eHealth Innovation. Toronto, Canadá.

^e Profesor del Department of Anesthesia, University of Toronto. Toronto, Canadá.

Correspondencia: Cra 15a # 120 – 74, Sociedad Colombiana de Anestesiología y Reanimación (S.C.A.R.E.). Bogotá, Colombia.

Email: editorinchief@scare.org.co

¿Como citar este artículo?

Calvache JA, Jadad AR. Toward the "next normal": An opportunity to unlearn and reflect about life, death, and our mental health during the pandemic. Colombian Journal of Anesthesiology. 2021;49:e987.

PERSPECTIVA INICIAL DE JOSÉ ANDRÉS CALVACHE

Mientras pensaba en una forma de transmitir un mensaje de esperanza, de bondad y de solidaridad a mis colegas anesthesiólogos y a todos los profesionales y trabajadores de la salud en Colombia y otras partes del mundo que trabajan en la primera línea frente a la pandemia de COVID-19, me di cuenta —una vez más— del grave efecto que esta ha tenido en nuestra salud mental y en nuestras vidas. En la historia de nuestra generación y posiblemente desde 1918, como humanidad, no habíamos experimentado el deletéreo impacto de una pandemia de esta magnitud en nuestras vidas. Un evento perturbador de tal dimensión nos invita a reflexionar a diario.

Recordé entonces, que los anesthesiólogos colombianos contamos con un fantástico líder, ejemplo para muchos y muy conocido en el mundo. Un líder global en innovación y en la creación de futuro: el profesor Alejandro Jadad. Él ya hablaba frecuentemente de pandemias, pero de pandemias de salud y felicidad.

Yo no lo conocí en esa faceta. En los años 2000, siendo yo un estudiante de medicina —con un gusto especial por los ensayos clínicos y la medicina basada en la evidencia— era imposible no toparse con Alejandro Jadad, pero en su versión 1.0, como científico y médico de Oxford y reconocido en el mundo de la investigación científica en medicina del dolor, cuidado del fin de vida, anestesiología, e-health y metodología de los experimentos controlados.

Desde entonces, su perspectiva ha cambiado. Desde mi punto de vista, alcanzó un culmen de desarrollo académico-científico, cruzó sus límites y evolucionó. Avanzó a la versión 2.0. Una versión que tiene una profunda interpretación y una comprensión de lo que significa vivir; una profunda, valiosa, humanista y filosófica vida. Una visión que nos invita a repensar nuestra existencia y nuestro día a día; Yo creo que esta versión se nutre fuertemente de esa primera.

Su misión, ahora, es permitir —facilitar— que las personas, ya sea como individuos o como grupos, vivan vidas saludables y felices, llenas de amor y sin remordimientos, hasta nuestro último aliento. Alejandro ha sido llamado un "humano internet", ya que su investigación y trabajo de innovación tiene como objetivo extender un puente entre humanos y tecnología identificando y conectando las mejores mentes, los mejores conocimientos y las mejores herramientas, a través de las fronteras tradicionales, para crear y promover nuevos y mejores enfoques para que los humanos se curen, trabajen, amen y aprendan. Su trabajo se centra en la creación de una pandemia de salud, aprovechando la creatividad motivada por altos niveles de incertidumbre, especialmente ante la presencia de crisis existenciales. Durante la pandemia de COVID-19, fue seleccionado como uno de los 20 miembros de la Global Public Health Leadership Coalition, un grupo independiente de expertos reunidos por la Federación Mundial de Asociaciones de Salud Pública para abordar los mayores desafíos de nuestro tiempo.

En una de sus disertaciones, escuché sobre su búsqueda implacable de una pandemia de felicidad. Por supuesto, en su momento lo reflexioné de forma apresurada, sin tomarme el tiempo suficiente —como casi siempre lo hacemos por nuestras aceleradas vidas actuales— para digerir tan complejo concepto, y no fui capaz de entenderlo. Con el advenimiento y la experiencia propia de vivir la pandemia COVID-19 sentí la necesidad de volver a revisar ese texto y ese video, que en su momento despertó mi interés y posiblemente el de muchos.

Desde hace muchos años, Alejandro Jadad es miembro del comité editorial de nuestra revista y desde la distancia sentimos su apoyo. ¿Quién mejor para tener una conversación acerca de nuestra realidad, nuestra incertidumbre, nuestros temores y nuestra forma de afrontar y cuidar nuestra salud mental y la de los que queremos, en lugar de hablar -en esta ocasión- de epidemiología o ensayos clínicos?; Hablemos de los temas que deberían ser mucho más importantes para todos nosotros, y que seguimos dejando de lado, mientras nos enfocamos en ganarnos la vida.

Este editorial tiene como objetivo capturar los temas clave de una conversación agradable, un reencuentro virtual que se organizó como una sesión de preguntas y respuestas, y que se desarrolló como una composición especial de *jazz intelectual* y emocional co-creada. Espero que se sientan parte de él y que se unan a nosotros en lo que debería ser un diálogo continuo a medida que avanzamos hacia lo que él llama "la próxima normalidad".

PREGUNTAS, RESPUESTAS Y REFLEXIONES

José Andrés: Alejandro, la pandemia ha cambiado la vida de muchos y nos ha enfrentado a un continuo reto y cambio. La práctica clínica ha cambiado, los trabajos han cambiado, las universidades y su entorno han cambiado y las relaciones en nuestras familias han cambiado. ¿Cómo nos enfrentamos a estos grandes desafíos, de forma tan acelerada y sin sentir que perdemos mucho más cada día?

Alejandro: Quizás se necesitaba una pandemia para que pudiéramos darnos permiso para descubrir nuevas posibilidades de vivir nuestras vidas. Para hacer eso, debemos estar preparados para hacer algo que tiende a ser difícil para todos: presionar el "botón de pausa" y notar lo que vale la pena notar, sentir lo que vale la pena sentir, y usar nuestra imaginación de una manera que tendemos a rechazar y descuidar porque estamos muy concentrados en los aspectos técnicos o financieros de nuestra vida profesional.

Comenzaré con una invitación a reconocer tres escenarios y nuestro papel en cada uno de ellos: uno es el que podríamos llamar "lo que era normal" —que en la mayoría de los casos no nos gustaba—; el segundo, que frecuentemente llamado "el nuevo normal" —lo que nos está sucediendo, forzándonos a pensar y actuar diferente—, y el tercero, que es "lo que será normal" o "el próximo normal" —la realidad que emergerá luego de la pandemia—. Mi invitación es a creer que es posible crear esto último, protegiendo lo mejor de lo que considerábamos nuestra usual forma de hacer las cosas, y construyendo sobre lo que estamos aprendiendo en este periodo tan crítico y surrealista. Está en nuestras manos el creer que podemos construir nuestro propio futuro. Si no lo hacemos nosotros, alguien más aprovechará la oportunidad, probablemente con incentivos e intereses diferentes a los nuestros, o aún en conflicto con los de los pacientes a quienes deseamos servir.

Por lo tanto, me gustaría continuar con una pregunta, particularmente relevante para la anestesiología, una de las ocupaciones más expuestas a los riesgos del coronavirus, ¿qué tal si creyéramos, que la pandemia es una "amenaza existencial" para nuestras vidas, a todo nivel, desde el individual a toda la especie? ¿Qué nuevas opciones de vida nos atreveríamos a imaginar para adaptarnos y prosperar?

José Andrés: Nuestro trabajo en primera línea, como anestesiólogos o como trabajadores de la salud, presenta retos adicionales en esa adaptación, como las largas

jornadas laborales, con estrés continuo y los riesgos biológicos inherentes a nuestra profesión. ¿Cómo proteger nuestra salud mental y la de los que queremos, por ejemplo, nuestras familias?

Alejandro: Creo que nuestra respuesta debe ser equiparable con la magnitud de la pandemia. Hay un proverbio chino que dice: "El mejor momento para plantar un árbol fue hace 20 años. El segundo mejor momento es ahora". Esto se puede aplicar a nuestra salud mental: el mejor momento para fortalecerla es ahora. Para lograrlo, más que en cualquier otro punto de nuestra historia, debemos unirnos y responder como un bloque cohesionado y fuerte. Estos son los momentos en los que la unión verdaderamente hace la fuerza. Si perdemos la oportunidad para actuar como un colectivo fuerte, la pandemia podrá destruirnos desde tres ángulos diferentes: el financiero, al afectar nuestro ingreso y el de las instituciones en las que laboramos; el social, al vernos forzados a estar en el frente de lucha contra el virus, con el estigma que esto, paradójicamente, ha generado en muchos casos; y el emocional, al estar continuamente viviendo en alto riesgo de infección, manejando casos muy complejos en condiciones subóptimas, bajo niveles altísimos de estrés, y por las tensiones que esto genera en nuestra vida personal y familiar. La mejor manera de proteger a nuestras familias es dándonos permiso de que todos nosotros, los profesionales de la salud, entendamos que nuestra prioridad es protegernos a nosotros mismos primero. Un requisito previo para lograr este objetivo es comprender que nuestro riesgo en la "nueva normalidad" es mucho mayor que para el resto de la gente.

Como profesionales de la medicina tenemos muchas condiciones preexistentes desfavorables. Nuestra tasa de suicidio es más alta que la de la población general, y el de las médicas es dos veces más que el de las mujeres no médicas en la sociedad. Nuestro riesgo de farmacodependencia, comenzando porque tenemos más acceso a los medicamentos que el resto, es más alto.

Hay encuestas que muestran que entre 45 y 65 por ciento de quienes ejercen la anestesiología presentan niveles elevados de ansiedad, con cifras crecientes que coinciden con la propagación de la pandemia.

Es poco probable que podamos proteger nuestra salud mental haciendo más de lo mismo, que de hecho, nunca fue suficiente en la “vieja normalidad”. Es imperativo que aprovechemos la crisis actual para reinventarnos con audacia, idealmente teniendo en cuenta un nuevo concepto de salud, el cual tuvo la fortuna de facilitar en un proceso de colaboración global que tomó más de tres años.

Este concepto es muy diferente a lo propuesto por la OMS en 1948, el cual solo permite considerar a un individuo saludable si tiene un estado de completo bienestar físico, mental y social, y ausencia de enfermedades. Esto es imposible para prácticamente todos los seres humanos. Nuestro abordaje es radicalmente diferente, ya que considera la salud como *la habilidad que tenemos las personas —individualmente y como grupo— para adaptarnos a los desafíos inevitables que nos presenta la vida*. Esto va muy en línea con la teoría de la evolución, la cual considera la adaptabilidad —la capacidad de responder y adaptarse a las circunstancias cambiantes para prosperar— como el elemento fundamental para la supervivencia.

Para lograr sobrevivir, e idealmente salir de la pandemia con mayor fortaleza, debemos responder las siguientes preguntas: ¿qué futuro queremos?, ¿cómo debería ser nuestro ‘próximo normal’, si pudiéramos reinventarnos?, ¿cómo podríamos apoyarnos más entre nosotros?, ¿qué nuevos modelos de colaboración necesitamos para protegernos financiera, social y emocionalmente? Si no lo hacemos, desapareceremos. Hay muchos grupos interesados en reemplazarnos usando robótica, inteligencia artificial y personal técnico más sumiso con menores costos.

José Andrés. En el marco de esta pandemia, es inevitable no enterarse de tantos compañeros que han perdido la vida en su

actividad laboral. Cuando hablamos de la muerte, incluso quienes nos dedicamos a su atención, lo hacemos como algo distante y en tercera persona. Ser conscientes de que es un evento vital y que en un contexto como el actual puede llegar a nuestras familias, ¿será que nos enseña a vivir mejor y a vivir más? Esta crisis existencial, con su incertidumbre, cuestiona nuestro sentido mismo de vida y los propósitos, ¿será posible bajar la velocidad, nuestra velocidad?

Alejandro. Algunas personas piensan predominantemente en números, otras acerca en historias, otras en patrones, otras en escenas... Yo pienso en preguntas. Una que he hecho con frecuencia en congresos mundiales, internacionales o nacionales, independientemente de la especialidad, o en reuniones más íntimas con colegas y que me gustaría hacérsela a quien esté leyendo este artículo es: ¿te gustaría morir como están muriendo tus pacientes ahora?

Muy seguramente la respuesta, que siempre me impresiona por ser tan consistente, sea similar a la que han dado miles de colegas en casi todas las regiones del mundo: “¡No!”

Ahora que la pandemia nos ha hecho aún más conscientes de cuánto hemos descuidado la forma en cómo morimos, me pregunto si seremos capaces de prestarle a la muerte la atención que merece, y en particular, a nuestra propia muerte. ¿Qué se necesitaría para que la muerte deje de ser un enemigo al que debemos vencer, ignorar o negar, a toda costa como médicos? ¿Cómo nos gustaría morir? ¿Qué condiciones querríamos que existieran al final de nuestra vida para considerar como buena nuestra propia muerte?

La oportunidad que he tenido de acompañar a más de 500 personas a partir del momento en el que se dieron cuenta, realmente, de su fin de vida, me ha dejado con muchas lecciones que podrían ser útiles para quienes lean estas líneas. Una de ellas es que enfrentar la muerte es lo mismo que enfrentar la vida; y que lograr morir bien requiere vivir bien hasta nuestro último suspiro. Otra es que pensar, hablar y sentir la presencia de la muerte, todos los días, con conciencia y honestidad, nos puede inspi-

rar para sacarle el mejor provecho a lo que nos quede, y para enfocar nuestra mente en lo que más importa: nuestra tranquilidad. Esta palabra merece mucha atención, especialmente en esta época tan surreal y llena de desafíos.

La tranquilidad fue considerada durante siglos, y especialmente por los filósofos precristianos, como lo más preciado en la vida, viéndola como el ingrediente más importante de una vida buena y completa. Para lograrla, es clave examinar y abordar lo que alimenta nuestros miedos, nuestras frustraciones y nuestros remordimientos.

El miedo tiene que ver con situaciones desagradables o potencialmente peligrosas que están por suceder. En otras palabras, viene del futuro. Para fines prácticos, el miedo es una emoción que probablemente compartimos con otros animales, y que está asociada con un peligro conocido, real y que amenaza nuestras vidas. Por ejemplo, sentimos miedo si nos falta comida, o si estamos en presencia de una persona violenta, o si contraemos un virus letal mientras cuidamos a nuestros pacientes. El miedo nos ayuda a usar nuestra creatividad y a protegernos. Es fundamental diferenciarlo de la ansiedad, la cual está asociada con un peligro imaginario, pobremente entendido o muy mal definido. Esto incluye lo que sentimos al pensar en el fracaso, en la soledad, en hacer el ridículo o en decepcionar a alguien que queremos mucho. La ansiedad tiende a paralizarnos. Un par de preguntas que suelen ser útiles son: ¿qué miedos son realmente ansiedad?, ¿qué justifica realmente tener miedo en este momento?

La frustración tiene que ver con el presente, ya que es la sensación de impotencia o de inseguridad que sentimos cuando no logramos lo que deseamos o lo que esperamos en la vida. La forma típica para responder a la frustración es atacando, o renunciando emocionalmente, con tristeza y apatía; o haciendo mayores esfuerzos para intentar lograr nuestro objetivo. Si insistimos en creer que la vida nos va a dar lo que queremos, siempre y cuando nos esforcemos suficientemente, o deseándolo intencionalmente, vamos a estar frustrados el resto de nuestros días. Lo que sucede en la vida depende de muchos factores que están fue-

ra de nuestro control. Obsesionarnos con el resultado nos hace más vulnerables a la frustración. ¿Qué tal que nuestro punto de partida fuera esperar que no va a pasar lo que deseamos? Esto es diferente a tirar la toalla desde el principio. A lo que me refiero es a reducir el valor que le damos al resultado final, y a lo importante que es ajustar nuestras expectativas. Así, qué tal si en vez de, ¿logré lo que quería?, nos preguntáramos, ¿hice todo lo que pude? ¿lo disfruté? Al final, si se logra el objetivo, tendremos razón para celebrarlo. Y si no, podríamos tener suficientes motivos para celebrar, ya que se disfrutó intentarlo, idealmente aprendiendo mucho a lo largo del camino.

El remordimiento es tal vez la fuente más importante de infelicidad al final de la vida, ya que es la tristeza, la vergüenza o la culpa que sentimos al reconocer que hicimos algo que no debíamos hacer, o que no hicimos algo que debimos haber hecho. Como tienen que ver con acciones u omisiones, y tomamos tantas decisiones durante nuestras vidas, es prácticamente imposible evitar sentimientos de remordimiento. Los casos más frecuentes, más dolorosos y más duraderos tienen que ver con el daño que nos causan nuestras omisiones; el no haber hecho algo que nosotros tenemos claro que debimos haber hecho. Me gustaría preguntarles a nuestros lectores: ¿crees que es necesario que seas más asertivo o tomar más riesgos o compartir más tiempo con tus seres queridos?, ¿crees que podrías hacer algo hoy para evitar seguir acumulando remordimientos? Por otro lado, los remordimientos por acción generalmente son más manejables. Usualmente, estos tienen que ver con haberle hecho daño a alguien cercano, a propósito. En estos casos, la pregunta relevante es ¿puedes ofrecerle excusas a alguien a quien le has hecho daño?, ¿qué o quién podría ayudarte a hacerlo?

Por último, me gustaría compartir un experimento mental que ha sido muy útil para mí, respecto a posicionar la muerte como el incentivo más poderoso para lograr una vida tranquila, e idealmente, feliz.

Se dice con frecuencia que debemos vivir cada día como si fuera nuestro último, y

se usa la expresión *carpe diem*. Esto viene de la época romana y tiende a entenderse como "aprovecha el día". *Carpe* también podría traducirse como equivalente a "agarrar", como hacemos con una fruta madura y jugosa. Por ello, podríamos considerar "*Carpe diem*" como una invitación a agarrar cada día y saborearlo al máximo. El budismo sugiere una alternativa, ya que nos invita a que concentremos la mente en cada instante del presente. Esta es la base para la meditación. El desafío para la mayoría de las personas es que un día es usualmente muy largo y lleno de riesgos para distraernos, y un instante es muy corto. Una forma práctica que me ha funcionado, respecto a vivir el tiempo que quede de vida en la mejor forma posible se inspira en un ensayo de Nietzsche, en el que nos invita a preguntarnos: Si nos dieran la oportunidad para repetir nuestras vidas un infinito número de veces, sin hacer ningún cambio, ¿la aceptaríamos? La respuesta, en la vasta mayoría de los casos, es "¡No, gracias!" Obviamente, cualquier persona aceptaría la oferta si pudiera cambiar algunas de las experiencias vividas, particularmente las más desagradables.

La estrategia que ha sido probada como muy útil para mí, y para muchos de los pacientes que he tenido el privilegio de acompañar, modifica la propuesta de Nietzsche, apuntándola hacia el futuro, no al pasado. De hecho, más que al futuro, apunta a "el presente extendido", lo que está entre lo que está pasando en un momento determinado y lo que va a pasar enseguida. La hipótesis es que casi en cualquier punto de la vida en el que tenemos conciencia, es razonable esperar que continuaremos vivos en la siguiente hora. Basados en esto, ¿qué tal que llamáramos a cada uno de esos intervalos, a cada una de las horas que siguen, "una unidad de vida"? ¿Cómo podríamos vivir cada una de ellas de tal forma que fuera infinitamente repetible? Independientemente de las respuestas, estas preguntas permiten notar que, simplemente cambiando la forma en que percibimos los siguientes 60 minutos, podemos apreciar mejor la importancia de lo que estamos pensando, sintiendo y haciendo en un momento dado.

Como mínimo, estas preguntas nos permiten evaluar el curso de nuestra vida, y qué podríamos hacer para mantener o cambiar su dirección, una hora a la vez.

Eso me lleva, quizás, a la clave mayor de esta pieza de jazz que estamos cocreando a medida que esta conversación evoluciona, José Andrés: ¿qué necesitamos para darnos permiso —en anestesiología, en cuidados intensivos y en cuidados paliativos— de soñar en grande, de soñar a una escala equiparable a la magnitud de la pandemia, y así hacer todo lo posible para que 'el próximo normal' sea uno en el que podamos gozar de una saludable, feliz y tranquila vida, mientras ayudamos a otros a hacer lo mismo, como parte de un planeta sostenible?

¿Qué tal convertirnos en el mejor ejemplo para todas las profesiones de salud —y para la sociedad— de cómo hacer esto posible, pase lo que pase?

José Andrés. He escuchado un grandioso *turnaround*; un ciclo de cierre en esta cadencia de jazz, que da paso a un nuevo panorama. Alejandro, muchas gracias. Realmente ha sido un momento fantástico, he escuchado cosas maravillosas e interesantes durante esta entrevista. Como me ha sucedido cuando me expongo a tus ideas, y afortunadamente esta conversación ha sido grabada y documentada para la posteridad, tu invitación debe meditar y asimilarse lentamente. Has tocado temas trascendentales para los que pocas veces tenemos tiempo, y ahora depende de nosotros si los apreciamos en profundidad y detalle, si los reflexionamos.

En nombre de *Colombian Journal of Anesthesiology*, de la Sociedad Colombiana de Anestesiología, de todos los trabajadores de la salud en Colombia y más allá, y de nuestros lectores, te agradezco.

Alejandro. Gracias por la oportunidad de compartir contigo una unidad de vida. Espero que haya sido especial para ti y para todos los que se unieron a nosotros en un momento y lugar diferentes, y para quienes consideren que vale la pena repetirlo y producirlo una y otra vez.