

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS PARA PACIENTES DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA DURANTE LA CRISIS DE LA COVID-19

Debido a los últimos cambios en nuestra vida diaria producidos por el COVID-19 y el consiguiente confinamiento, muchos procesos y situaciones en curso se han visto alterados o interrumpidos en las últimas semanas, causando desorientación, incertidumbre, estrés o desánimo en muchas personas.

Uno de estos procesos que de repente se han visto en juego son los Tratamientos de Reproducción Asistida (TRA), una opción quizá no con tanta prevalencia si la comparamos con otras, pero sí bastante delicada en momentos como estos.

Es por ello que, desde el Grupo de Trabajo de Fertilidad y Reproducción Asistida del Colegio Oficial de Psicología de Cataluña, nos ha parecido importante ofrecer algunas recomendaciones o consejos que puedan ayudar específicamente a pacientes a quienes el confinamiento les ha pillado en proceso de TRA.

Esperamos que su lectura les provea de recursos para mejorar su predisposición emocional y física, aprovechamiento del tiempo, ánimo y calidad de vida.

Grupo de Trabajo de Fertilidad y reproducción asistida del Colegio Oficial de Psicología de Cataluña.

Consejo 1: No reanudes o comiences un tratamiento en la fase aguda de un duelo

En esta pandemia, todos hemos podido sufrir alguna pérdida más o menos cercana. En consecuencia, nuestra primera recomendación debe centrarse en elaborar el duelo antes de iniciar un nuevo tratamiento. Gestionar un duelo de forma sana no significa superar por completo la pérdida; significa permitirse un espacio para el dolor, para llorar, para aceptar y poder mirar al futuro. Cada persona debe considerar cuál es su situación emocional antes de reiniciar el TRA.

Consejo 2: No dejes que el miedo tome decisiones que son personales y clínicas

Son los pacientes junto con el equipo asistencial quienes deben decidir cuándo y cómo realizar el TRA, jamás el miedo. Sabemos que al enfrentarnos a una situación excepcional como esta podemos sentir miedo y preocupación. El miedo es una reacción normal y saludable ante situaciones desconocidas. Sin embargo, nos puede bloquear y paralizar y, si no es adaptativo, no podemos permitir que conviva con nosotros. Ningún centro u hospital va a reiniciar la actividad sin unas guías de actuación seguras. Las personas que puedan tener tendencia a desarrollar hipocondría y, por tanto, miedo exacerbado a acercarse a un centro de salud reproductiva, deberían contactar con el psicólogo o psicóloga de la unidad antes de reiniciar el tratamiento.

Consejo 3: Trabaja en la identificación de pensamientos negativos y combátelos

No podemos controlar lo que ocurre, pero sí cómo respondemos a esa situación. Podemos elegir controlar nuestros pensamientos y mensajes internos, racionalizando y analizando cuáles nos ayudan y cuáles sólo nos inquietan sin aportarnos nada.

Cuando estamos recibiendo un tratamiento de fertilidad, podemos pasar por etapas donde se nos presentan pensamientos reiterados negativos y, en una

situación de confinamiento como la que estamos viviendo, estos pueden aumentar creando un mayor malestar emocional.

Una buena forma para desahogarse es identificar los pensamientos negativos para minimizarlos, por ejemplo, escribiéndolos y trabajando con ellos. Relativiza y detecta las posibles distorsiones, como mantener selectivamente la información negativa o intentar adivinar el futuro sobre la situación, generalmente en términos negativos.

Consejo 4: Déjate ayudar por un/a profesional

El psicólogo o la psicóloga de tu unidad de reproducción es quien mejor te puede ayudar en este proceso. Céntrate en vivir el presente y confía en las recomendaciones de protección y en los profesionales sanitarios.

Consejo 5: Cuida tu relación de pareja si la tienes

Preserva la relación de pareja cuidando y comprendiendo las necesidades del otro y las tuyas propias. Fomenta el pensamiento positivo, por ejemplo, realizando visualizaciones significativas positivas para cada uno: pensar en un lugar agradable, en las reuniones que próximamente harás con tus seres queridos... Todo ello te hará aumentar las endorfinas, pues el poder del pensamiento es grande. Focaliza la atención en los aspectos positivos que seguro también conlleva la situación como, por ejemplo, tu capacidad de adaptación, sentimiento de cohesión social y la certeza de ser importante dentro del “todo”.

La situación excepcional de confinamiento, teletrabajo, paro, etc. por la que estamos transitando puede generar irascibilidad, y la probabilidad de discordia aumenta el malestar, lo que podría manifestarse en roces en la convivencia en pareja. Por ello, debemos intentar canalizar nuestras emociones de forma saludable. Para conseguirlo, trabaja de forma consciente en la relación, fomentando y manteniendo una comunicación eficaz mediante la escucha activa, la empatía y la asertividad.

Si convives con tu pareja, procura compartir actividades y aficiones buscando, por ejemplo, aquello que os gustaba hacer en el pasado (cocinar juntos,

bailar...). Esto posibilitará un tiempo en el que podréis hablar de vuestras emociones, compartirlas y así mejorar el entendimiento entre ambos.

Es importante mantener vivos los detalles agradables de la vida en pareja, la espontaneidad, el cariño, el romanticismo... Puedes sorprender a tu pareja, por ejemplo, con una cena especial. No olvides los detalles divertidos, y agrega algún ingrediente innovador y picaresco en la relación sexual.

Consejo 6: Preserva las relaciones sociales y el autocuidado

Para las mujeres que, por un motivo u otro, viven solas, este es un momento muy especial en el que deben intentar no dirigir la irascibilidad hacia ellas mismas. Hoy en día las tecnologías nos lo ponen más fácil para realizar múltiples actividades virtuales. Busca contactar con personas de tu entorno, conversar sobre aquello que te preocupa, te alivia y te ofrece una perspectiva diferente. Recuerda que la soledad es un estado mental y no físico.

Consejo 7: Aprovecha este tiempo para preparar un tratamiento y embarazo saludables

Mientras que para algunas personas estos parones en los TRA son “un fastidio” que “siempre me pasa a mí” porque “pillo todo lo malo”, etc., para otras este tiempo se convierte en un regalo que les va a permitir ponerse en forma física y mentalmente. No dejes que una percepción negativa te lleve a reaccionar de una forma negativa.

Consejo 8: Practica disciplinas complementarias para aumentar tu bienestar físico y emocional

Respetar las horas de sueño y descanso. La alimentación y el ejercicio son una parte integral de la salud y del bienestar general. Incluye alimentos saludables en tu menú y haz ejercicio a diario. Esto te ayudará a mantener tus endorfinas altas.

Proponte pequeños objetivos diarios que estén relacionados con mejorar esos aspectos ante un tratamiento. Mantente activa y sigue una rutina de autocuidado.

Además, tus TRA pueden complementarse con acupuntura, fisioterapia o masajes que te ayuden a rebajar el estrés, sola o en pareja. Ahora es el momento de dedicar tiempo a realizar meditaciones guiadas, técnicas de relajación, *mindfulness* y/o yoga. Estas disciplinas proporcionan quietud y ayudan a relajar el cuerpo y a calmar el sistema nervioso y la mente. En internet existen gran variedad de propuestas.

Consejo 9: Desarrolla estrategias para reducir el estrés

Sabemos que la incertidumbre produce estrés y en la situación actual convivimos con los dos. Por tanto, debemos desarrollar estrategias para minimizar tanto la percepción del estrés como sus efectos nocivos.

Disfruta de un tiempo para revisar tu capacidad de resiliencia y ver si estás utilizando estrategias adecuadas. Encuentra un espacio para pensar y poder hablar de la fertilidad, de los tratamientos... Encuentra tu término medio adecuado.

Ten presente que el ser humano tiene una capacidad de autosuperación innata, que la resiliencia humana es frecuente, real y universal, y que se suele salir reforzado/a de las crisis vividas.

Consejo 10: Si el malestar persiste, contacta con un/a profesional de la psicología

En el caso de que el malestar no desaparezca ni se atenúe, o creas que no puedes gestionar la situación, [contacta con un/a psicólogo/a](#) del ámbito de la reproducción asistida, tanto para resolver dudas como para personalizar las herramientas de afrontamiento que necesitas.