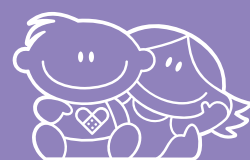


Dossier
Garrahan en pandemia
Anuario 2020



Hospital de Pediatría
Garrahan

GARRAHAN EN PANDEMIA: UN HOSPITAL FEDERAL A LA ALTURA DE LAS NECESIDADES DE LA POBLACIÓN INFANTIL

La gestión de la pandemia por parte de nuestra conducción ejecutiva fue llevada a cabo con enorme compromiso y profesionalismo bajo tres ejes fundamentales: primero, la preparación del hospital para adecuarse a la atención de pacientes y sus padres COVID + y sospechosos; segundo, la continuidad en el cuidado de pacientes con patologías severas; y por último, el cuidado de nuestro recurso máspreciado: nuestro personal.

Desde el Garrahan, promovimos exitosamente la creación de una Red de Hospitales Pediátricos, a la que sumamos centros de salud de CABA y a la Dirección de Maternidad e Infancia con un potente liderazgo. Esto nos permitió no solo compartir experiencias de cuidado, sino también lograr altas más ágiles para los casos positivos leves, y darnos así una mayor capacidad operativa para continuar recibiendo nuevos casos, tanto positivos como sospechosos.

Se licenció al personal con enfermedades de riesgo, a quienes estaban a cargo de niños y adolescentes en edad escolar y a los mayores de 60 años. Se redujo así la circulación de personas dentro del Hospital, disminuyendo los riesgos de contagio. La Dirección Ejecutiva puso en marcha diversos programas para darle continuidad al seguimiento de pacientes de riesgo utilizando tecnologías de telegestión.

Nos sumamos a la TeleRed de Hospitales Nacionales que implementó el Ministerio de Salud de la Nación que permitió conocer diariamente las camas disponibles así como el stock crítico de los Elementos de Protección Personal. Así fue posible recibir insumos en tiempo y forma por parte del Ministerio de Salud y evitar el desabastecimiento. La Fundación Garrahan nos brindó una colaboración permanente, y muy especialmente en la gestión de compra de EPP en mercados internacionales.

El cuidado de nuestro personal tanto para evitar contagios por parte de los pacientes y sus familias, como el intrahospitalario nos obligó a generar innovaciones en forma continua y a producir nuevos modelos de comunicación con el personal, ya que no era posible continuar con el modelo clásico de reuniones.

Desde un inicio, los representantes de los Gremios presentes en el Hospital se sumaron a nuestros equipos de trabajo, colaborando no solo con acertadas propuestas que permitieron mejorar nuestra gestión, sino en la difícil tarea de contener a nuestros trabajadores y trabajadoras en momentos de enorme angustia.

Aún en estos tiempos difíciles que demandaron y continúan demandando un gran esfuerzo de los profesionales y trabajadores de la salud, el Hospital Garrahan logró continuar con su misión institucional de brindar servicios de salud a pacientes de todo el país que requieren de tecnologías de alta complejidad para su resolución. Es así, que en un año atravesado por la pandemia se realizaron **101** trasplantes, **319** cirugías cardiovasculares, **9797** atenciones de pacientes oncológicos, entre otras.

Esto fue posible gracias a que la más valiosa de las tecnologías con las que cuenta el Hospital es el conocimiento, la experiencia y el compromiso de su Recurso Humano.

Guillermo González Prieto
Presidente del Consejo de Administración
del Hospital Garrahan

ORGANIZACIÓN Y CUIDADOS, LAS CLAVES PARA ENFRENTAR UNA SITUACIÓN EXTRAORDINARIA

El Hospital de Pediatría Garrahan es el centro pediátrico de referencia en salud pública, gratuita y de alta complejidad de la Argentina. En condiciones habituales de funcionamiento, se encuentra condicionado por una alta demanda y al máximo de su capacidad operativa.

En ese contexto, debió enfrentar el COVID-19, un virus desconocido y de alta contagiosidad, con una característica particular: podía transmitirse a los trabajadores y trabajadoras del hospital, agregando una prioritaria preocupación: cuidar a los que nos cuidan.

La pandemia impuso tres problemáticas relacionadas desde el inicio: atender a los pacientes con COVID-19, una enfermedad nueva cuyo comportamiento en la población pediátrica se desconocía, si bien parecía no generar compromiso grave en los niños; atender a los pacientes de riesgo con enfermedades crónicas preexistentes para el que somos el único o principal

centro de atención; cuidar y proteger al personal para sostener nuestra capacidad operativa.

Para eso, desde marzo, el Hospital trabajó arduamente en la adecuación de los circuitos para la atención de pacientes con COVID-19 y no COVID-19, que incluyó reformas edilicias, ingresos diferenciados, triage y pre triage, creación de salas especiales para la internación con cuidados intermedios o intensivos de los niños sospechosos y confirmados junto a sus acompañantes.

También se procuró la adquisición de Equipos de Protección Personal y la capacitación para su uso. Se hizo hincapié en la detección de casos sospechosos en el personal con la instalación de 3 trailers para la realización de hisopados en el estacionamiento y se mantiene el seguimiento telefónico tanto del personal COVID+ como de los contactos estrechos en aislamiento, hasta el alta, en un trabajo conjunto entre la dirección, el área de Salud Laboral y un equipo de médicos en teletrabajo, licenciados por patologías preexistentes.

Con todo, en 9 meses de pandemia, alcanzamos un total de **176.430** consultas externas y **47.755** consultas a distancia en las diferentes modalidades. En el mismo período se registraron **8.567** egresos, de los cuales **493** egresos correspondieron a pacientes Covid+. Además se realizaron **3.794** cirugías y **63** trasplantes.

Hoy me toca hacer un balance de una situación extraordinaria que demandó un gran esfuerzo y compromiso de todo el personal del Hospital en un

contexto de mucho temor e incertidumbre, y puedo decir que hemos estado a la altura de las expectativas institucionales, del sistema público de salud y de la sociedad: estar siempre, con la mejor calidad de atención, para los niños, niñas y adolescentes de todo el país que lo necesitan.

Patricia García Arrigoni
Directora médica ejecutiva
del Hospital Garrahan

EL GARRAHAN GARANTIZÓ LA ATENCIÓN EN UN AÑO SIGNADO POR LA PANDEMIA DE COVID-19



El 3 de marzo se registró el primer caso confirmado de Coronavirus en nuestro país. A partir de ese día, la realidad de todos los argentinos y argentinas cambió considerablemente. Se volvieron cotidianas las palabras aislamiento, síntomas, salud, sistema sanitario.

Pasaron mas de **300** días desde que todo comenzó y el Garrahan como hospital insignia de la salud pediátrica, a nivel federal y en la alta complejidad, debió transformarse para seguir dando respuesta a las necesidades sanitarias de esa población tanto en pacientes COVID-19 positivos como en casos y patologías que no permitían tiempos prolongados de espera. La tarea de estos sectores fue muy importante para sostener esto.

EMERGENCIAS



El personal de Emergencias dividió su personal en grupos COVID y NO COVID con sectores diferenciados para la recepción de casos sospechosos de coronavirus y de urgencias habituales atendidas por la guardia.

Este año, la Coordinación General de Guardia realizó **70.915** consultas en el sector NO COVID, de las cuales el **12%** – unas **8.557** consultas –, concluyeron en internaciones dentro del hospital.

CUIDADOS INTERMEDIOS Y MODERADOS



La coordinación de Cuidados Intermedios y Moderados del Garrahan transformó todo su funcionamiento: reorganizaron su espacio físico para dar atención a los pacientes COVID-19 positivo y distribuyeron a su personal para continuar la atención a los y las pacientes internadas sin riesgo de contagios cruzados.

Para esto se instrumentó un sistema de aislamiento de casos sospechosos y positivos bajo un sector definido con señalización precisa y un control de ingresos y egresos seguros, sumado a una remoción de los elementos de protección personal monitoreada.

Si bien hubo una leve disminución en los ingresos en comparación al año pasado —debido a la suspensión de las agendas de turnos en todos los hospitales provocada por la pandemia—, los CIM del Garrahan tuvieron un intenso trabajo con **5.755** ingresos a lo largo del año y un promedio de **179,48** pacientes por día.

TELEMEDICINA



Sin duda que la virtualidad fue una de las protagonistas de este año. La imposibilidad de encontrarnos en los distintos ámbitos también impactó en la atención de salud. Y el Garrahan, fiel a su tradición de buscar la excelencia tomó esto como una oportunidad para consolidar aún más sus canales de Telemedicina.

La oficina de Comunicación a Distancia del Garrahan logró un incremento sin precedentes en su actividad que le permitió tanto mantener la atención y el seguimiento de los pacientes de manera virtual, como la actividad académica, a través de teleconsultas domiciliarias.

Estas videoconferencias, realizadas por la plataforma Webex Tele-salud provista por el Ministerio de Salud de la Nación, comunican al Garrahan directamente con los pacientes y sus familias, evitando traslados innecesarios y la concentración de gente en el hospital.

Gracias a este sistema se realizaron **1.041** teleconsultas, **30.426** intercambios por mail de seguimiento de pacientes. A su vez,

se implementaron pases de sala, reuniones de gestión de los distintos servicios y ateneos médicos, todos a través de telellamadas.

La cantidad de videoconferencias realizadas desde el área llegó a **5.284** mientras que en 2019 fueron **1.982**. La consulta a distancia domiciliaria seguramente se sostendrá pospandemia, ya que está demostrando ser una herramienta útil, para la continuidad y el cuidado de los pacientes. Es oportuno aclarar, además, que la atención a distancia no reemplaza a la presencial, solamente la complementa.

TERAPIA INTENSIVA (UCI)



La Terapia Intensiva del Garrahan incorporó una sala nueva y se adaptó para atender exclusivamente a pacientes COVID-19 positivos. Las modificaciones edilicias realizadas en el área lograron que en ningún momento se colmara la capacidad de las salas, alcanzando el **60%** de capacidad.

EL GARRAHAN Y LA ATENCIÓN DE PACIENTES COVID-19



Desde el comienzo de la pandemia, el hospital se vio en el desafío de dar una respuesta segura tanto para los pacientes como para sus trabajadores y trabajadoras frente al COVID-19.

Es por esto que se creó un espacio de vigilancia epidemiológica integrado por el servicio de Epidemiología e Infectología y la Unidad de Virología y Epidemiología Molecular que monitoreó la evolución de los casos, desarrolló protocolos de atención para los distintos servicios y compiló la información y los avances en relación al virus.

El hospital atendió a lo largo del año a 1348 casos positivos de COVID-19 entre pacientes y acompañantes, así como a 18.847 sospechosos, en su mayoría provenientes de la provincia de Buenos Aires y Capital Federal. En el **49%** de los casos, se trató de niños y niñas con enfermedades de base en su mayoría pacientes oncohematológicos y cuadros respiratorios.

EL GARRAHAN SUPERÓ LOS 100 TRASPLANTES



El Hospital de Pediatría alcanzó los **101** trasplantes a niños, niñas y adolescentes que necesitaban estos procedimientos para vivir, en un año atravesado por la pandemia de COVID-19. Se trata de **30** trasplantes de médula ósea, **31** renales, **10** cardíacos y **30** hepáticos.

Los programas de trasplante se ajustaron a los protocolos de atención para pacientes trasplantados formulados por el INCUCAI y la Sociedad Argentina de Infectología, realizando a todos los donantes-receptores estudios de PCR para COVID-19.

“Nada se postergó por encontrarnos en pandemia. Para mantener el seguimiento activo, el equipo se dividió en dos grupos con semanas de atención alternas. Se utilizó la modalidad de telemedicina para recibir consultas por potenciales derivaciones ó controles de pacientes de la institución que no podían trasladarse para su control”, afirmó Dora Haag, miembro del Servicio de Cirugía Cardiovascular, Trasplante Cardíaco y Vascular Periférico, que desde su fundación en 2000, lleva realizados **76** trasplantes.

“De los 10 trasplantes realizados, la gran mayoría de los pacientes presentaba una enfermedad en el músculo cardíaco, miocardiopatía dilatada, cuyo origen es diverso: desde genético hasta infeccioso. La edad promedio de nuestros pacientes es de 10 años. Hemos realizado trasplante en niños desde los primeros meses de vida hasta los 17 años en el caso del de mayor edad”, explicó Haag. Durante 2020, el servicio tuvo **319** ingresos quirúrgicos a la Unidad de Cuidados Intensivos.

Raquel Staciuk, del servicio de Trasplante de Médula Ósea, destacó “el importante trabajo en equipo” que permitió la realización de los **30** trasplantes y agradeció la labor del personal de Enfermería, Laboratorio, Farmacia, Kinesiología, Alimentación y Esterilización, entre otros.

“La mayoría de los pacientes que necesitan un trasplante de médula ósea no admiten tiempos de espera prolongados. Las patologías más frecuentes que llegan a situación de trasplante dentro de nuestra institución son las leucemias agudas, los fallos

medulares y las inmunodeficiencias”, indicó Staciuk, jefa del servicio.

Por su parte el equipo de Trasplante Renal, conducido por Marta Monteverde, realizó **31** trasplantes en su mayoría a pacientes pediátricos con malformación de los riñones y de la vía urinaria. Desde el inicio del Programa de Trasplantes Renales en 1988, el Garrahan lleva realizados **986** trasplantes.

“Más que el número de trasplantes, me quedo con cada niño que podemos ayudar a mejorar su salud. Todos los trabajadores de este Hospital tienen el mismo propósito: mejorar la calidad de vida de todos los niños, niñas adolescentes y familias que son atendidas aquí”, resaltó Monteverde.

Su contraparte en materia hepática, Guillermo Cervio, destacó el desafío que representó la realización de trasplantes durante la pandemia, en especial con Donantes Vivos Relacionados (DVR) que representan el **26%** de los trasplantes hepáticos y que se intervienen de manera simultánea en el Garrahan y en hospitales como el Argerich y El Cruce.

El programa de Trasplante Hepático realizó, en todo el año, **30** trasplantes en niños, niñas y adolescentes que en su mayoría presentaban Atresia de Vías Biliares, un **36%** de los casos, seguida por la Falla Hepática Aguda, un **23%** de los pacientes. El servicio ha realizado **881** trasplantes hepáticos desde su inauguración en 1992.

“Llegar a este número nos produce una enorme satisfacción, dadas la múltiples posibilidades de ofrecer a estos pacientes una

mejor calidad de vida a través de los trasplantes. Cada uno de ellos, los 101, ha tenido la oportunidad de mejorar su condición de salud y regresar a su vida familiar y social gracias al trabajo realizado por los distintos equipos de trasplante sostenidos por el Hospital Garrahan”, destacó Cervio.

EL DESAFÍO DE ADAPTAR LOS QUIRÓFANOS EN EL CONTEXTO COVID-19



La pandemia requirió una adaptación de muchas prácticas del funcionamiento en las instituciones de salud de todo el país. En el Hospital Garrahan esta adaptación tuvo varias etapas: se realizó la compra de los Equipos de Protección Personal (EPP) y se instruyó a todos los trabajadores y trabajadoras en su correcta colocación y remoción.

También se implementó un nuevo sector para la recepción de pacientes, con un Circuito COVID-19 para los pacientes con sospecha o con PCR positivo, camillas de traslado especiales y un ingreso diferenciado para no generar cruces con otras áreas asistenciales.

“Con este protocolo de protección y Circuito Covid, cada servicio puso prioridades en sus cirugías a través del análisis de cada caso clínico en particular en grado de urgencia. El circuito prequirúrgico tuvo que hacerle PCR a todos los pacientes y al familiar que se quedaba en el hospital para que no haya circulación de adultos

con Covid dentro del hospital”, explicó Juan Pablo Corvetta, cirujano y jefe del Servicio de Urología del Garrahan.

EL LABORATORIO DEL GARRAHAN CUMPLIÓ UN ROL FUNDAMENTAL EN LA LUCHA CONTRA EL COVID-19



Sin dejar de dar respuesta a la demanda a pesar del virus, sostuvo la atención y su trabajo para los distintos servicios.

La tarea de Laboratorio en el Garrahan atraviesa todos los niveles y servicios. Su trabajo es fundamental en el diagnóstico de gran parte de los pacientes, y este año además de sus tareas habituales tuvo que agregar una tarea crucial a través de la Unidad de Virología y Epidemiología Molecular: los estudios de PCR (Polymerase Chain Reaction) para la detección de COVID-19 en el hospital, tanto de los pacientes como del personal.

“El objetivo principal durante la pandemia fue mantener la calidad en la atención para asegurar el manejo clínico apropiado de los pacientes con o sin COVID-19”, afirmó Stella Carchio, coordinadora del Laboratorio.

El Hospital Garrahan cuenta con **13** laboratorios correspondientes a especialidades y un Laboratorio Central. En el Laboratorio Garrahan trabajan cerca de **100** bioquímicas y bioquímicos entre el personal de planta y personal en formación, residentes y becarios, además de técnicos y técnicas.

En agosto, el Laboratorio Central obtuvo la acreditación internacional ISO 15189 posicionando al Garrahan como el segundo laboratorio de hospital público acreditado del país, el primero pediátrico y uno de **10** acreditados de Argentina.

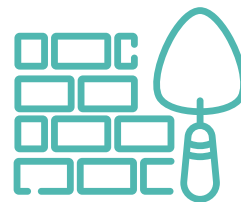
Respecto al trabajo específicamente relacionado con la pandemia, se emplearon una serie de adecuaciones como la del laboratorio de diagnóstico virológico, que pasó de ser exclusivamente pediátrico a tratar también los test del personal y de los adultos relacionados a los pacientes COVID-19.

La Unidad de Virología y Epidemiología Molecular (UVEM), perteneciente al servicio de Microbiología, conformado por **30** personas entre profesionales y técnicos altamente calificados, llegó a procesar hasta **100** muestras diarias de PCR.

Se analizaron alrededor de **10 mil** muestras provenientes de testeos realizados por el Ministerio de Salud en La Matanza y de pacientes aislados por sospecha de COVID-19 en hoteles de la Ciudad de Buenos Aires, dada la cantidad de personas que hubo en esa situación al comienzo de la cuarentena.

Además, la UVEM, a cargo de Andrea Mangano, desarrolló un kit de cuantificación de carga viral que está en trámite de patentamiento. Dicho laboratorio realizó, hasta mediados de diciembre, casi **32 mil** hisopados de PCR, superando ampliamente por el COVID-19 los **7 mil** que se hicieron en 2019 con determinaciones de todo tipo.

OBRAS



- Reforma y ampliación del Jardín Maternal “Quieromimos”, obra comenzada en 2019 que hizo crecer en un **86%** el espacio para los más pequeños.
- Remodelación de las oficinas de Atención al Público en el ingreso de Pichincha.
- Reforma y reubicación del servicio de Tomografía, con la incorporación de un nuevo tomógrafo y la realización de una ambientación en el marco del Programa de Comunicación Visual en el Entorno.
- Reforma y traslado del Hospital de Día Polivalente a planta baja.
- Reformas de protección por COVID-19 en: guardia, laboratorio, seguridad, médico orientador, servicio social, CIM 74 y 75, quemados y UCI 44.
- Creación de una sala destinada al ingreso de pacientes con sospecha de COVID-19 en el primer piso.
- Reforma y adaptación en la Unidad de Cuidados Intensivos para asegurar la internación conjunta de los niños con sus padres o cuidadores.
- Reestructuración y reforma del Servicio de Radiología, con la incorporación de dos equipos de rayos nuevos.

- Remodelación de los vestuarios de planta baja para personal.

CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL PACIENTE ONCOLÓGICO



Uno de los desafíos más importantes que planteó la pandemia fue el seguimiento y la atención de los pacientes oncológicos que, por las características de la enfermedad, no podían dejar de venir al hospital.

Para eso, se redefinió el ingreso de pacientes y familia al Centro de Atención Integral del Paciente Oncológico por Avenida Brasil, donde se realiza un triage para identificar pacientes y acompañantes con síntomas compatibles con la enfermedad.

El protocolo incluyó la realización de hisopados a pacientes que se internan para recibir quimioterapia en el CIM 84 y miembros del personal para evitar mayor circulación y a su vez llevar a cabo seguimiento telefónico diario de pacientes oncológicos positivos.

- **13.464** sesiones en la modalidad hospital de día
- **9.797** consultas clínicas
- **2.109** infusiones
- **3.180** sesiones de quimioterapia ambulatoria
- **690** pacientes internados en CIM 84
- **898** atendidos en consultorio de contingencias
- **1.014** procedimientos

DOCENCIA E INVESTIGACIÓN



Desde su fundación, el Garrahan lleva un vínculo directo con la educación, la investigación y la actividad docente. Y en este tiempo donde las aulas no pudieron llenarse como en otros años, la Dirección Asociada de Docencia e Investigación desarrolló un extenso programa marcado por la modalidad virtual donde se capacitó a nivel interno en torno al COVID-19, se ajustó la continuidad de los cursos habituales y se dió soporte a los docentes en estrategias de e-learning.

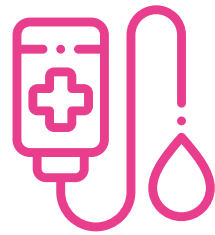
En este ciclo lectivo 2020, se observó un sostenimiento importante de la actividad con 161 cursos —el **71%** bajo modalidad virtual— con **10.758** inscriptos. En comparación, el incremento interanual de la actividad por e-learning fue del **63%**, con **69** cursos a distancia realizados en 2019.

La actividad de investigación se mantuvo vigente

Por una parte, los proyectos de investigación en curso fueron adaptados a la situación epidemiológica, restringiendo las visitas hospitalarias y procedimientos a fin de minimizar la circulación, evitar el acceso al Hospital y el traslado innecesario.

Durante el 2020, muchos de los proyectos de investigación incorporaron temáticas relacionadas al COVID-19 para dar respuestas a problemáticas globales y locales en pediatría.

BANCO DE SANGRE



Las transfusiones de sangre y de hemoderivados salvan vidas. Y como la única forma de obtener sangre es a través de la donación voluntaria de las personas, ya que no se fabrica ni se compra, el Banco de Sangre del Garrahan tuvo que redoblar esfuerzos para que el suministro nunca faltara.

En el año se realizaron **205** campañas externas de donación bajo estrictos protocolos, coordinadas con clubes e instituciones de la ciudad y la zona. En ese período, alcanzó a **11.697** donantes voluntarios, es decir, **5.848,5** litros de sangre.

También hubo **1.673** donantes de plaquetas por aféresis y se llevaron a cabo 65 talleres educativos del programa “Donar Sangre en la Escuela”. Para garantizar que la sangre y los hemoderivados necesarios en el hospital no mermen durante la temporada de verano, el Garrahan lanzó una nueva temporada de **“Abierto por vacaciones”**, una campaña organizada por el Banco de Sangre para promover la donación de sangre segura.

En 2011, el Garrahan asumió el modelo de donación voluntaria y habitual de sangre que consiste en la obtención de los componentes sanguíneos necesarios para todos los niños, niñas y adolescentes que se atienden en el hospital sin pedir a las familias que consigan donantes por su cuenta.

LLAMADOS DE SEGUIMIENTO POR COVID



El Hospital Garrahan realizó, desde que comenzó la pandemia, más de **10.500** llamados de seguimiento a personal por COVID-19. De esta tarea se ocupó el servicio de Salud Laboral, Prevención y Medicina del Trabajo, permitiendo contener y seguir la evolución médica del personal que había presentado síntomas o diagnóstico positivo.

A su vez, el Hospital reunió a un grupo de médicos que se ocuparon de realizar llamados de seguimiento a los pacientes, permitiendo esto acompañar a las familias de los niños, niñas y adolescentes que fueron casos confirmados de COVID-19 positivo. En total se llegó casi a **6.700** llamados a pacientes.

Hasta el 28 de diciembre, se contabilizaron **432** test positivos, de los cuales se recuperaron **355 (82%)**. A su vez, permanecen con COVID **70** pacientes **(16%)** y **7** se encuentran todavía internados **(2%)**.

SALUD AMBIENTAL INFANTIL Y HOSPITAL SOSTENIBLE



En este espacio se realizó un trabajo intersectorial y multidisciplinario para llevar a cabo acciones preventivas pensando en el equipo de salud, los pacientes y sus familiares. Los ejes fueron la entrega de

elementos de protección personal y la elaboración de procesos de trabajo seguro en función al riesgo de exposición de cada tarea.

Por otro lado, se hicieron capacitaciones rápidas aplicadas a los diferentes puestos de trabajo para generar actitudes seguras, muchas veces mediante la simulación. Además, se trabajó sobre la gestión de residuos, se aumentó la circulación de aire en el edificio y la frecuencia de limpieza de las superficies de contacto.

PLAN PSICOSOCIAL



En contexto de la pandemia por COVID-19, en el 2020 se brindaron talleres psicosociales, sesiones con grupos de apoyo, cursos virtuales para manejo de estrés, apoyo técnico al personal de la salud, se trabajó en las redes disponibles para la atención por violencia de género y se hizo seguimiento a casos individuales.

En total, entre abril y noviembre de 2020, se desarrollaron **133** talleres, alcanzando a un total de **1.734** personas. Con el Plan de Contingencia Psicosocial, se logró reducir el malestar psicológico, la automedicación y aumentar el uso de técnicas de relajación.