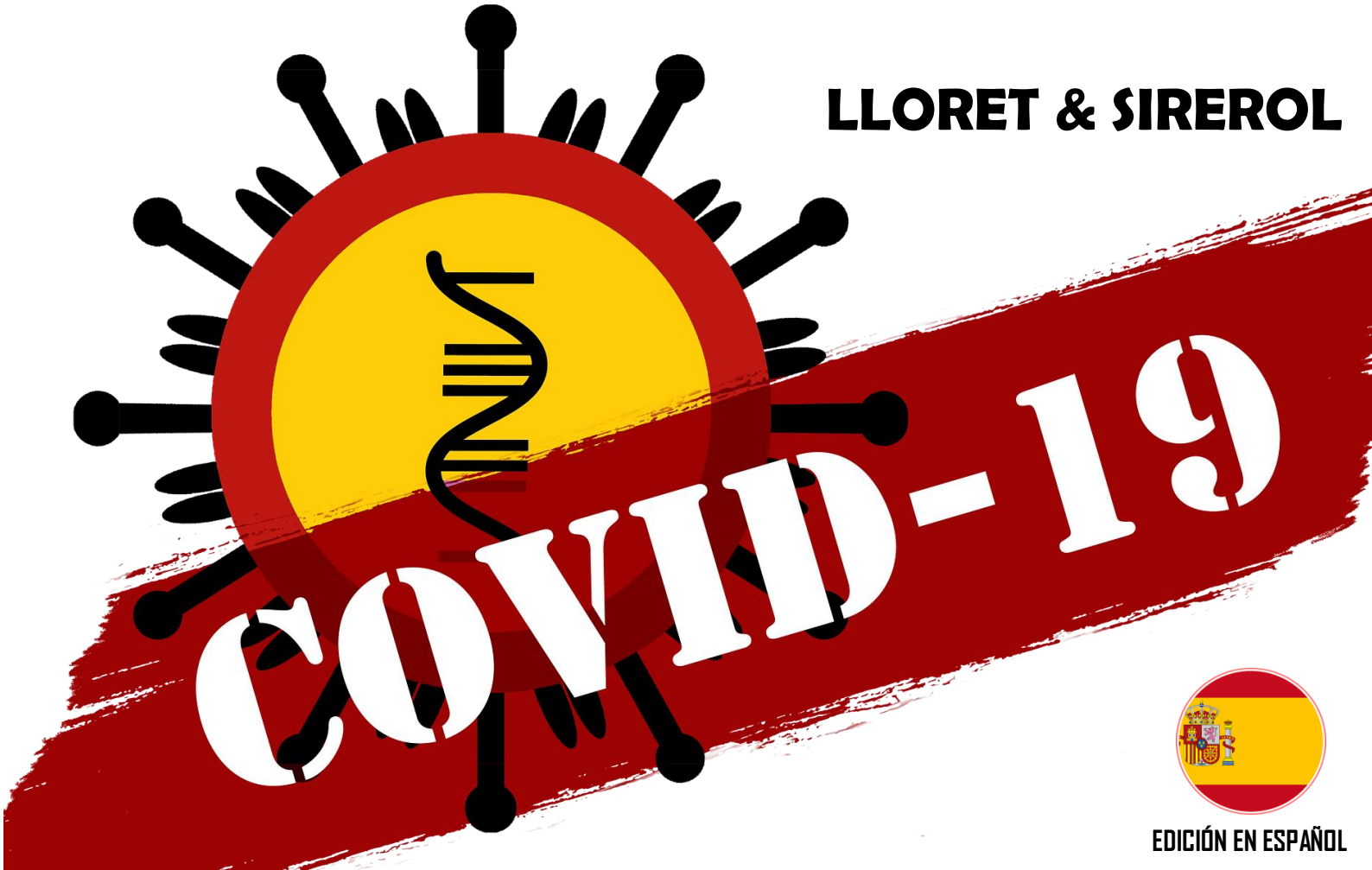
GUÍA Ψ

AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO DEL *DIAGNÓSTICO* DE CORONAVIRUS

(COVID-19)

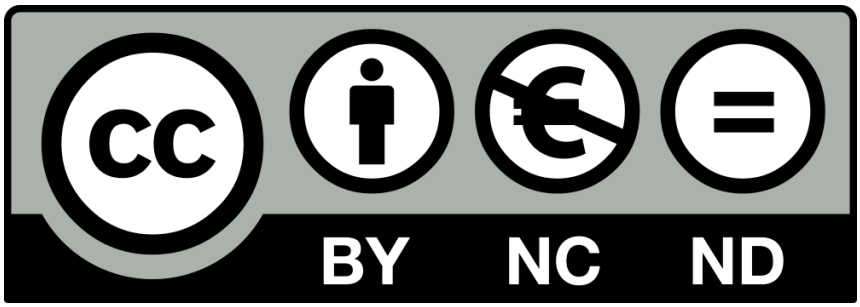
LLORET & SIREROL



EDICIÓN EN ESPAÑOL

GUÍA Ψ: AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO DEL DIAGNÓSTICO DE CORONAVIRUS (COVID-19)

Licencia: *Creative Commons Attribution-NonCommercial- NoDerivatives 4.0*



Está permitida la difusión del presente texto en su formato digital o bajo cualquier otro formato, no obstante, la omisión de la autoría o falseamiento de la misma y la modificación y/o elisión de partes, así como la comercialización no autorizada, NO están permitidas sin explícito consentimiento del autor.

Autor: Carlos Lloret Sirerol (18/12/1995).

Foto de portada e imágenes: con licencia CC obtenida desde www.pixabay.com.

Fecha: 18/03/2020

LinkedIn: https://es.linkedin.com/in/carlos-lloret-y-sirerol-330880106

¡ADVERTENCIA!

Tiene ante usted, de forma accesible y enteramente gratuita, una brevísima guía que ostenta ofertar unas *directrices generales* sobre el afrontamiento del diagnóstico positivo de coronavirus (COVID-19). Este trabajo, sin embargo, **NO** es una guía exhaustiva y pormenorizada sobre las variables psicológicas inherentes a la referida dolencia que parta de un estudio científico sistematizado, sino tan solo una **HERRAMIENTA DE CHOQUE** dirigida que pretende bosquejar algunas estratagemas genéricas, como ya ha dicho y repite de utilidad para las personas que reciban el diagnóstico.

A los sanitarios que se encargan de velar por nuestra salud, y a todas las personas que aportan su granito de arena para hacer frente a la crisis que nos asedia.

Afectuosa y agradecidamente, el autor.

ÍNDICE

0. Introducción sucinta 5

1. Control de los pensamientos irracionales 6

2. Gestión de las emociones negativas 8

3. Insomnio episódico 10

4. Búsqueda de apoyo social 12

5. Exteriorización de la experiencia 14

6. Uso positivo de tus experiencias pasadas 15

7. Uso de la información 16

8. ¡Mantente ocupado! 17

9. Gestión de las expectativas sobre la enfermedad y la recuperación 18

10. Optimismo y resiliencia 19

11. Seguimiento de las prescripciones médicas 20

12. Búsqueda de asesoramiento profesional 21

0. INTRODUCCIÓN SUCINTA

Querido lector/a,

El coronavirus es una enfermedad de nueva aparición que ha llegado a nuestro país para quedarse, al menos, durante unos meses. Como es bien sabido, sus orígenes se remontan al pasado diciembre de 2019, pero la gran interconexión de nuestra sociedad actual ha derivado en que llegue hasta nuestras puertas en un lapso temporal relativamente corto. Es por ello que muchos y muchas de nuestros conterráneos han desarrollado la patología, quedando obligados a tener que hacerle frente. En adición, más allá de la propia dolencia, la población española ha quedado confinada en sus sendos hogares con el fin de realizar una cuarentena preventiva que reduzca notoriamente la célere tasa de transmisión. Sea como fuere, hay que destacar que es *responsabilidad de toda la comunidad española ofrecer una respuesta conjunta que ayude a mitigar sus efectos*.

Siendo así, los **psicólogos** y las **psicólogas** *no* podemos ser una desafortunada excepción a esta tendencia positiva, y es por ello quedemos poner nuestros amplios conocimientos sobre la psique humana al servicio de la sociedad, tratando, así, de favorecer el esfuerzo conjunto. He constatado que se han elaborado diferentes guías psicológicas dirigidas a paliar múltiples manifestaciones de la enfermedad, como por ejemplo a la hora de realizar una cuarenta prolongado o en aras de organizar la vida diaria ante una situación estresante. No obstante de lo antedicho, he notado la ausencia de directrices sobre el afrontamiento de un diagnóstico positivo de COVID-19, y me propuesto – buscando hacer mi particular y modesta contribución – ofrecer una directrices al respecto. Por tanto, el presente documento pretende responder a una cuestión, según mi criterio, fundamental:

¿CÓMO HACER FRENTE A UN DIAGNÓSTICO POSITIVO DE COVID – 19?

Con el fin de bosquejar una respuesta he elaborado el presente texto, y mi único deseo es que pueda resultarles de utilidad.

Atenta, cordialmente y con mis mejores deseos, *Lloret & Sirerol*.

1. CONTROL DE LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES

Si te han diagnosticado COVID-19 es probable – aunque no necesario – que puedas experimentar aquello que los psicólogos llamamos **pensamientos irracionales** →

> **Pensamiento irracional**: idea de índole negativa *no* basada en la realidad que suele adquirir matices dramáticos y exagerados. Generalmente, provoca un malestar enorme en la persona que los alberga.

Un **pensamiento irracional**, pese a que pueda ser *normal* que aparezca en situaciones estresantes y de carácter desconocido, *no* es *adaptativo*. Es decir, constituye un modo de pensamiento que en nada te ayudará a la hora de afrontar la dolencia médica de la que convaleces y que deberás superar.

El **primer paso** para deshacerte de ellos es la **correcta detección**, y lo que permitirá realizarla es saber que se muchas veces caracterizan por:

(a) ser **automáticos** – no se generan de forma voluntaria –.

(b) ser **infundados** – no se corresponden con la realidad –.

(c) ser **estresantes** – provocan una respuesta emocional negativa –.

En consecuencia, en el caso de que detectes una serie de pensamientos de índole negativa y molesta que desees eliminar, deberás plantearte si estos se adscriben (o no) a la realidad de la situación a la que te enfrentas. Algunos **ejemplos** de pensamientos irracionales relacionados con el **COVID-19** podrían ser los siguientes:

1. "*Voy a morir*".
2. "*Soy más débil que los demás, y yo no lo voy a superar*"
3. "*Mi caso será más grave que el del resto*".
4. "*Me ingresarán en la UCI* (Unidad de Cuidados Intensivos)"
5. "*Las prescripciones médicas no son de fiar*".

TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES

El siguiente paso será, como es evidente, poner en marcha una serie de estrategias que te permitan eliminarlos. Quiero proponerte las siguientes:

1ª TÉCNICA: "STOP THINKING"

Cuando detectes que tus pensamientos se vuelven irracionales y comiences, en consecuencia, a sentirte mal, exclama mentalmente "¡*STOP*!". Después de cortar la línea de pensamiento intenta combatir la idea desajustada sustituyéndola por otra de carácter reconfortante y adaptativo (v.g. "*He de seguir las prescripciones médicas*".)

2ª TÉCNICA: RACIONALIZACIÓN

Otra forma de enfrentarte a los pensamientos irracionales es tratando de racionalizarlos mediante el uso del pensamiento analítico. Es decir, tomando la idea y sopesando concienzudamente qué parte es verdad y cuál no. Puede serte especialmente útil la formulación de preguntas (v.g. ¿*Por qué iba a ser yo más débil que los demás*?).

También es posible que experimentes **ideas sobrevaloradas**, es decir, pensamientos a los que se les está atribuyendo una convicción muy superior a la que realmente deberían tener. En el caso que las detectes (o que una de las personas de tu entorno cercano te las señale), teniendo en cuenta que tampoco son adaptativas, es recomendable que pongan en marcha las anteriores técnicas.

Ideas sobrevaloradas: creencias socialmente aceptables (**contenido**) pero que anómalas en una persona por su dominancia (**forma**) e intensidad con que se mantienen (**convicciones**).

2. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

Si te han diagnosticado coronavirus (COVID-19) es plausible que experimentes **emociones negativas** que deberás aprender a gestionar con propiedad si no quieres que tu estado general de salud empeore. En consecuencia, has de saber que experimentar una reacción emocional negativa ante una enfermedad como el coronavirus es algo *normal* de lo que no has de avergonzarte.

RESPUESTAS EMOCIONALES AL DIAGNÓSTICO

I. **Hipotimia** → *estado de ánimo decaído, bajo* (triste, afligido, sin que llegue a ser depresión clínicamente diagnosticable).

II. **Ansiedad** → *estado de tensión elevada, preocupaciones constantes, nerviosismo, irritabilidad*, etc. NO hace referencia al trastorno de ansiedad, sino a ansiedad como síntoma.

III. **Irritabilidad** → *hostil, poco receptivo a la crítica,* difícil de consolar, etc.

IV. **Aplanamiento** → *rango limitado de expresión emocional; no responde adecuadamente a la estimulación ambiental*.

V. **Enfado** → *reacción rabiosa y exagerada ante una situación que se valora como negativa.*

Aunque es natural que puedas experimentar alguna de los anteriores estados, al igual que acontece tanto con los pensamientos irracionales como con las ideas sobrevaloradas sobre el COVID-19, has de recordar que susodichas reacciones *no son adaptativas,* es a saber, no contribuirán a que puedas hacer frente habilidosamente a la enfermedad.

Subsiguientemente, es recomendable que pongas en marcha una serie de técnicas que te ayudarán a gestionar estas emociones. ¡*Te las adjunto a continuación*!

TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

1ª TÉCNICA: REPIRACIÓN CONTROLADA

Controlar tu respiración de forma consciente te ayudará a tomar el control sobre tus emociones. Haz lo siguiente:

1. Inhala con lentitud y elevando el pecho mientras cuentas hasta 10.

2. Mantén el aire en el interior de tus pulmones durante otros 10 segundos.

3. Exhala repitiendo otra vez la cuenta.

2ª TÉCNICA: MEDITACIÓN

Otra forma de enfrentarte a las emociones es a través del uso de la meditación. Realiza varias respiraciones controladas para empezar y, una vez estés relajado/a, evoca imágenes placenteras y tranquilizadoras (v.g. una playa de arenas templadas donde se oiga el quedo rugir de las olas) y trata de distanciarte de la situación.

3ª TÉCNICA: USO DE ACTIVIDADES PLACENTERAS

Una forma simple y muy efectiva de erradicar las emociones negativas que pueda haberte suscitado el diagnóstico es entregarte a la realización de actividades que sean capaces de suscitarte emociones positivas. Éstas dependerán de tus preferencias personales, desde jugar a videojuegos hasta leer con avidez una novela de aventuras.

3. INSOMNIO EPISÓDICO

No es inverosímil – sobre todo si eres una persona que, por desdicha, es vulnerable a padecer un trastorno del sueño – que una combinación de los anteriores factores (pensamientos y emociones negativas suscitadas por el diagnóstico positivo que acabas de recibir) pueda provocar un episodio temporal de **insomnio**.

INSOMNIO

El **insomnio** hace referencia a la *predominante insatisfacción por la cantidad o la calidad de sueño, asociada a una o más de las siguientes manifestaciones*:

1. **Dificultad para iniciar el sueño** → aparición de problemas a la hora de conciliar el sueño, incrementándose el tiempo que se tarda en pasar de la vigilia al sueño.

2. **Dificultad para mantener el sueño** → aparición de despertares frecuentes o problemas para reconciliar el sueño después de un despertar.

3. **Despertar precoz** → despertarse, aproximadamente, dos horas antes de haber cumplido los objetivos de sueño (8 horas).

Un sueño de calidad, es decir, aquel que es capaz de promocionar una recuperación adecuada del organismo después de una jornada, será crucial para el afrontamiento de la enfermedad. En añadido, la calidad del sueño contribuye notoriamente a la preservación de la estabilidad emocional y de las capacidades de razonamiento.

Por tanto, si sufres un episodio de insomnio puede que sea adecuado que pongas en marcha una serie de técnicas que te ayuden a mantener un sueño de calidad que favorezca tu pronta recuperación. ¡*Allá vamos*!

TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DEL INSOMNIO EPISÓDICO

1ª TÉCNICA: RELAJACIÓN MUSCULAR

Relajar tu musculatura esquelética puede ser una alternativa eficaz para favorecer la conciliación del sueño. Haz lo siguiente:

1. Relájate mediante el uso de la respiración controlada.
2. Selecciona un músculo (v.g. el bíceps) y tensiónalo con suavidad.
3. Mantén la tensión durante 10 segundos.
4. Relaja el músculo y repite otra vez.

2ª TÉCNICA: HIGIENE DEL SUEÑO

Algunos elementos que debes tener en cuenta para poder conciliar el sueño son los siguientes:

1. **Despertarse** y **acostarse** a la **misma hora**.
2. **Limitar el tiempo diario en cama al tiempo necesario de sueño** (7,5-8 horas).
3. **Suprimir la ingesta** de **sustancias** con **efecto activador**.

4. **Evitar largas siestas** durante el día.
5. **Evitar actividades excitantes en las horas previas** a acostarse.
6.- Tomar **baños de agua a temperatura corporal**.
7.- **Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir** (temperatura, ruidos, luz, dureza de la cama, etc.).

4. BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL

Si has sido diagnosticado debes permanecer en estricto aislamiento físico en aras de evitar que otras personas de tu entorno más cercano se contagien con el virus, pues esa será la única forma en la que podremos superar la crisis que ha provocado el coronavirus (COVID-19). No obstante, eso no significa que debas aislarte psicológicamente del mundo, es decir, recluirte en una habitación no ha de implicar cortar temporalmente las relacione afectivas y emocionales que mantienes con tus familiares y amigos. El **apoyo social** será fundamental para el correcto afrontamiento de la enfermedad.

TIPOS DE APOYO SOCIAL QUE PUEDES SOLICITAR Y OBTENER

1. **Apoyo emocional** [*plano afectivo*] → expresión emocional: la importancia de compartir los sentimientos, pensamientos y experiencias y la confianza, afecto positivo y intimidad que ello general. Incluye los sentimientos de ser querido, cuidado y valorado y los elogios y expresiones de respeto.

2. **Apoyo de información, consejo o guía** [*plano cognitivo*] → ante situaciones estresantes prolongadas se puede buscar información que sirva de ayuda para superar esa situación. Información a cerca de: (a) Naturaleza del problema, (b) pistas sobre la interpretación, (c) valoración y adaptación cognitiva, (d) Recursos necesarios para el afrontamiento y (e) vías de acción.

3. **Apoyo material [tangible], instrumental o ayuda práctica** [*plano conductual*] → *ayuda directa o servicios*. Aumenta el bienestar al reducir la sobrecarga de tareas, dejando tiempo libre para el ocio y el crecimiento personal. Su efectividad aumenta si se percibe como adecuado pero tiene efectos negativos si se percibe como amenaza a la libertad o si genera sentimientos de deuda.

TÉCNICAS DE BÚSQUEDA Y OBTENCIÓN DE APOYO SOCIAL

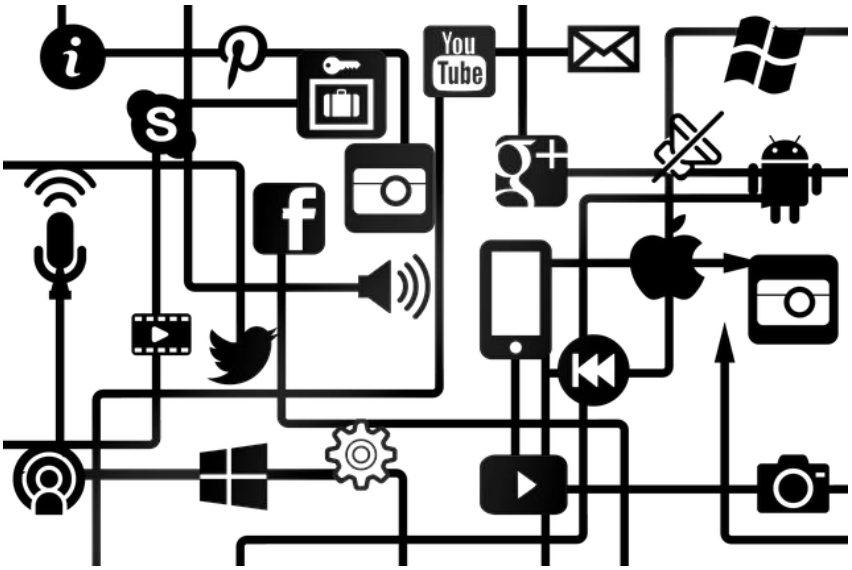
1ª TÉCNICA: ASERTIVIDAD

Si quieres obtener el apoyo social necesario, sea en términos emocionales, personales o materiales, el primer paso (y el más obvio) es desarrollar la capacidad de solicitar susodicha ayuda.

Para ello hasta aprender a ser asertivo: *formula tu petición de ayuda de forma segura, sin albergar sentimientos de vergüenza o incapacidad por el hecho de necesitarla y sin herir los sentimientos de los demás al hacerlo.*

2ª TÉCNICA: USO DE REDES SOCIALES

Una forma muy adecuada y certera de buscar y obtener apoyo social es mediante la utilización de los medios que nos proporcionan las nuevas redes sociales. Conéctate a las redes que utilices con frecuencia y comparte experiencias positivas con otros usuarios.



5. EXTERIORIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Guardarte para ti mismo los sentimientos y las ideas que hayan podido suscitarte el diagnóstico positivo de coronavirus (COVID – 19) no te va a servir de nada para ponerte mejor. Por el contrario, coger las experiencias personales y emocionales que estás experimentando y compartirlas con el mundo exterior, es decir, **exteriorizar tu experiencia y compartirla** con el resto de las personas, puede ayudarte a sentirte mejor contigo mismo y a obtener auxilio en un momento de necesidad.

En añadido, si tus reflexiones y comentarios sobre el transcurso de tu convalecencia, caso que los compartas en internet o en tus redes sociales, llegan hasta otras personas que adolezcan de la enfermedad estás haciendo más llevadera la experiencia de terceras personas.

TÉCNICAS DE EXTERIORIZACIÓN

1ª TÉCNICA: BLOGGER (también: Un diario)

Si quieres compartir tus experiencias on-line: una forma simple de lanzar tu experiencia a internet es valerte de los recursos que te proporciona Blogger.

Si quieres plasmar tus experiencias off-line: si eres una persona que prioriza su derecho a la intimidad, siempre podrás exteriorizar tus experiencias valiéndote de medios más tradicionales, como por ejemplo un diario.

2ª TÉCNICA: ARTE

Si eres una persona dotada de dones artísticos, pintar un cuadro o escribir un relato breve sobre lo que te ocurre puede serte de mucha ayuda para externalizar tu experiencia con la enfermedad.

6. USO POSITIVO DE TUS EXPERIENCIAS PASADAS

El coronavirus (COVID-19), como sabe toda persona que se ha mantenido correctamente informada, es una enfermedad de nueva aparición, y por ende ninguna persona que reciba el diagnóstico puede disponer de un acervo de experiencias paradas que le ayude a afrontar la situación. Eso no significa, sin embargo, que no puedas hacer acopio de tus **experiencias positivas** con enfermedades pasadas con el fin de lograr un mejor afrontamiento de tu situación actual.

En añadido, y en el supuesto caso de que no pudieres hallar ningún referente en tu pasado, siempre te quedará la alternativa plausible de consultar a tus familiares y amigos, quienes puede que tengan algo que decir al respecto.

TÉCNICA DE BÚSQUEDA DE EXPERIENCIAS PASADAS POSITIVAS

TÉCNICA: ¡REBOBINA Y RECUERDA!

Tómate unos minutos (largos de ser necesario) para hacer un repaso exhaustivo de las veces en las que has estado enfermo. ¡No te centres en cualquier experiencia aleatoria al respecto!

Busca de forma consciente y proactiva las veces en las que hiciste frente exitosa y adaptativamente a una dolencia cuyos síntomas puedas comparar con los que experimentas ahora.

7. USO DE LA INFORMACIÓN

La información – veraz, fidedigna y de calidad – es una herramienta crucial para hacer frente al coronavirus (COVID-19). Por tanto, mantenerte informado de forma constante puede serte de gran ayuda para combatir la enfermedad de la que convaleces. Eso sí, cuidado con la sobreinformación, es decir, con el exceso de información, ya que la misma contribuirá elevar tu ansiedad y sentimientos de malestar.

TÉCNICAS DE OBTENCIÓN DE INFORMACIÓN

1ª TÉCNICA: CONSULTA FUENTES OFICIALES

Ministerio de Sanidad de España: la forma más segura y efectiva de obtener información sobre las indicaciones y el avance del coronavirus es consultando la web del ministerio.

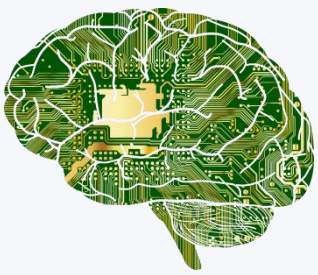
Prensa de calidad: otro modo de obtener información veraz es a través del seguimiento de las diferentes noticias que se divulgan regularmente a través de los periódicos respetables y con gran reputación.

2ª TÉCNICA: COMBATIR LOS CORONABULOS

¡Cuidado! No toda la información es de utilidad para hacer frente a la enfermedad y mejorar tu situación. Asegúrate, por tanto, de que tus opiniones no se vean influidas por la información falaz que circula por internet.

3ª TÉCNICA: EVITA LA SOBREINFORMACIÓN

Consulta tan solo la información justa y necesaria para mantenerse actualizado sobre la pandemia, y evita obsesionarte con todo el material que se publica hora tras hora.



8. ¡MANTENTE OCUPADO!

El coronavirus no tiene porqué cursar con síntomas graves – de hecho, como es bien sabido, en la inmensa mayoría de las personas (cerca del 70%) provoca síntomas que recuerdan a los de una gripe –, lo cual te permitirá mantener una vida relativamente normal (dejando de lado la cuarentena) en tanto tu sistema inmunitario lo vence y elimina.

Si te encuentras bien puede que una excelente idea para evitar que tus pensamientos se pierdas en fútiles disquisiciones sobre tu estado de salud y que tus emociones se desajusten y tornen negativas sea **mantenerte ocupado** trabajando o haciendo las cosas que más te gustan. ¡Tener coronavirus no ha de convertirse en una experiencia traumática!

CÓMO MANTENERTE OCUPADO

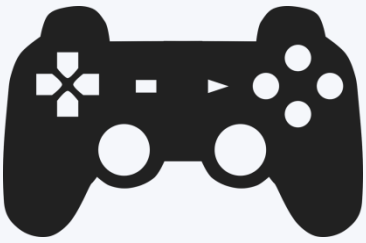
1ª TÉCNICA: TELETRABAJO

Si tus síntomas son lo suficientemente llevaderos como para trabajar, puedes aprovechar la oportunidad para adelantar los trabajos que te resten por realizar.

Puedes convertir – si puedes y si la enfermedad te lo permite – en una experiencia productiva. Así, acomete tus proyectos con energía y optimismo, y no los dejes para mañana.

2ª TÉCNICA: ¡HAZ LO QUE MÁS TE GUSTA!

Tienes una buena oportunidad para entregarte a hacer lo que más te gusta: desde una excelente partida en la videoconsola hasta un maratón de tus películas favoritas. ¡Aprovéchala!



9. GESTIÓN DE LAS EXPECTATIVAS SOBRE LA ENFERMEDAD Y LA RECUPERACIÓN

Si te han diagnosticado la enfermedad causada por el SARS-CoV-2, el coronavirus, es normal que te formes **expectativas** tanto sobre la enfermedad como sobre la recuperación →

Expectativa: esperanza o valoración de las posibilidades que existen sobre la consecución de uno o múltiples objetivos vitales.

Mantener una actitud positiva y esperanzadora hacia la enfermedad es una excelente actitud de afrontamientos, pero habrás de cuidarte mucho de no establecer expectativas inadecuadas que entorpezcan tus avances y tu bienestar psicológico y emocional. Algunos ejemplos de **expectativas surrealistas** serían los siguientes:

1. "¡*Voy a curarme en dos días*! ¡*No necesito más*!"
2. "*No me curaré nunca*".
3. "*Seguro que mi estado de salud empeorará rápidamente*".
4. "*Tardaré más en curarme que el resto de las personas*".

TÉCNICA DE ESTABLECIMIENTO DE EXPECTATIVAS REALISTAS

TÉCNICA: ENLISTADO DE EXPECTATIVAS Y VALORACIÓN

Ahora que sabes qué es una expectativa es hora de que formules las tuyas propias, procurando que las mismas se adecúen estrictamente a la realidad de los hechos. Una vez lo hayas hecho, evalúa su grado de realismo de 0 a 10, atendiéndote a la información de las que dispongas sobre el coronavirus.

10. OPTIMISMO Y RESILIENCIA

Si te han diagnosticado la coronavirus mantener una **actitud optimista** hacia la enfermedad puede favorecer tu pronta recuperación, habida cuenta de ayudarte a que tus pensamientos y emociones sean mucho más positivos. Del mismo modo, tener coronavirus no tiene que convertirse en una experiencia traumática y abrumadora que te marque de por vida, muy al contrario, puede ser una oportunidad excelente para trabajar tu **resiliencia**, es decir, para crecerte antela adversidad.

OPTIMISMO:

Tendencia a ver y a juzgar las cosas en su aspecto más positivo o más favorable.

RESILIENCIA:

En psicología, capacidad que tiene una persona para superar circunstancias estresantes y de crecerse ante la adversidad, etc.

11. SEGUIMIENTO DE LAS PRESCRIPCIONES MÉDICAS

El coronavirus (COVID-19), por mucho que pueda provocar cambios psicológicos relevantes, es una **enfermedad médica** provocada por el virus SARS-CoV-2, y, en consecuencia, para superarla deberemos atendernos estrictamente a las instrucciones que nos proporcione el personal sanitario que se haga cargo de nuestro caso en particular.

Para que los médicos nos puedan ayudar hemos de tener presente que son profesionales de la salud responsables en los que debemos confiar.

Así pues:

I. Quédate en casa y haz cuarentena.

II. Si tus síntomas no te permiten mantenerte ocupado quédate en la cama y descansa.

III. Tómate los medicamentos que te sean indicados.

IV. Recuerda toser en el codo con el fin de evitar la propagación del virus.

V. Utiliza mascarilla siempre que no puedas evitar estar cerca de los demás.

12. BÚSQUEDA DE ASESORAMIENTO PROFESIONAL

Finalmente, si las indicaciones y técnicas que hemos compartido contigo en la presente guía on-line no son suficientes como para que puedas hacer frente a los **retos psicológicos** que supone la enfermedad, siempre podrás buscar **ayuda profesional** especializada y personal.

Un/a **psicólogo/a** puede serte de altísima utilidad para vencer al coronavirus si tus síntomas psicológicos te causan molestias notable, o si simplemente quieres compartir tu experiencia con un profesional que te ayude y asesore.

¡Ánimo!

LLORET & SIREROL