



CONSEJOS PARA LOGRAR EL BIENESTAR DE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD DURANTE Y DESPUÉS DE COVID-19

Atender su salud mental y su bienestar psicosocial en estos momentos es tan importante como cuidar su salud física. Como profesional de la salud, sentirse bajo presión es muy normal en la situación actual. El estrés y los sentimientos que lo acompañan no son reflejo de que usted no pueda hacer su trabajo o de que sea débil.

Desafíos que tiene el personal de atención médica y administrativa frente a este brote de COVID - 19

- Aumento de la demanda de atención. Un número mayor de personas se presentan para recibir atención, mientras que un mayor personal de atención médica estará enfermo o cuidando a la familia.
- Riesgo continuo de infección. Mayor riesgo de contraer enfermedades temidas y transmitirlas a familiares, amigos y otras personas en el trabajo. En particular en esta pandemia, existe preocupación del personal sanitario de contagiarse y contagiar a sus seres queridos que tengan factores de riesgo a desarrollar la infección de manera más agresiva y por ende con riesgo vital.
- Equipos Insuficientes e incómodos. El equipo puede ser insuficiente, poco confortable, limita la movilidad y la comunicación y la seguridad que produce puede ser incierta.
- Brindar apoyo y atención médica. La angustia del paciente puede ser cada vez más difícil de manejar para el personal de atención médica.
- Estigma Social. Es posible que algunos trabajadores de salud perciban que su familia o su comunidad no quieren tenerlos cerca debido al riesgo, al estigma o al temor. Esto puede contribuir a que una situación ya complicada resulte mucho más difícil.
- Estrés psicológico en los entornos del brote. Ayudar a quienes lo necesitan puede ser gratificante, pero también difícil, ya que los trabajadores pueden experimentar miedo, pena, frustración, culpa, insomnio y agotamiento.
- Dilemas éticos y morales. La falta de medios y suministros y la propia evolución incierta de los pacientes, hacen que en ocasiones el profesional se vea obligado a tomar decisiones complejas, en un breve tiempo, generando intensos dilemas morales y culpa.



- Sobrecarga de rol y de los equipos. Dada la emergencia no solo aumenta la demanda, sino que también el equipo se enferma. Los profesionales se sienten culpables enfermarse porque saben lo que significa su ausencia en estos momentos. Esta falta de personal implica que deban trabajar con otros que no son su equipo cercano lo que puede aumentar los sentimientos de aislamiento. Por otra parte, se les exigen nuevos desafíos de trabajo bajo una situación crítica como las intervenciones virtuales o remotas, lo que implica modificar las formas de trabajo y aprender nuevas metodologías, aumentando el estrés del personal.
- Sobrecarga de roles y tareas. En esta emergencia sanitaria los niños se encuentran en casa y por tanto además del trabajo, se suman las tareas del hogar y la educación escolar, lo que ha aumentado la carga de trabajo y el estrés en la familia.
- La incertidumbre y falta de claridad en los lineamientos de las autoridades aumentan la sensación de vulnerabilidad y ansiedad. Se suman además las dificultades administrativas para otorgar permisos de salud por reposo total en la cuarentena.

Síntomas

Con todos estos desafíos presentes en el personal de salud, es probable que presenten malestar como:

- Dificultades para dormir
- Falta de concentración
- Angustia
- Ansiedad
- Tristeza
- Incertidumbre
- Cefalea
- Alta reactividad: como estar alerta todo el tiempo (más allá de la preocupación normal) o reacciones de manera desproporcionada ante cosas pequeñas
- No puede dejar de pensar en el tema, por más que intente
- Rabia e irritabilidad con sus colegas, pacientes o familiares

Muchos de estos síntomas son comprensibles dado el gran nivel de estrés al que están sometidos.

Si alguno de estos síntomas le impide funcionar en algún área de su vida (social, laboral, familiar), es importante que consulte a un profesional de la salud mental. Usted no necesita pasar por esta dificultad solo. Es importante que pida ayuda.



Estrategias para mantener el bienestar del personal sanitario frente a este brote de COVID-19

- Tomar descansos. Utilice sus descansos y pausas durante el trabajo. Siempre que sea posible, permítase hacer algo no relacionado con el trabajo que encuentre reconfortante, divertido o relajante. Escuchar música, leer un libro o hablar con un amigo puede ayudar. Algunas personas pueden sentirse culpables si no están trabajando a tiempo completo o si se están tomando el tiempo para divertirse cuando tantos otros están sufriendo. Reconocer que tomar el descanso adecuado conduce al cuidado apropiado de los pacientes después de esta pausa. Recuerde que "Hasta las guerras tienen tregua" por lo que el descanso es fundamental.
- Mantener rutinas diarias, que, dentro de lo posible, sean cercanas al funcionamiento normal.
- Tenga presente sus necesidades básicas. Asegúrese de comer, hidratarse y dormir regularmente. Si esto está en desbalance, biológicamente lo pone en riesgo, y también puede comprometer su capacidad para atender a los pacientes. Trate de no adoptar estrategias de respuesta inadecuadas como el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas.
- Mantenga el ritmo: Es probable que la situación se alargue en el tiempo, como una "maratón".
- Conéctese con sus colegas. Hable con sus colegas y reciba apoyo mutuo. Los brotes infecciosos pueden aislar a las personas con miedo y ansiedad. Cuente su historia y escuche a los demás.
- Comunicarse constructivamente.: Comuníquese con sus colegas de manera clara y optimista. identifique los errores o deficiencias de manera constructiva. También utilice palabras de aliento que pueden ser motivadores poderosos y moderadores del estrés. Comparta sus frustraciones y las soluciones. La resolución de problemas es una habilidad profesional que a menudo proporciona una sensación de logro incluso para pequeños problemas.
- Póngase en contacto con la familia. Póngase en contacto con sus seres queridos, si es posible. Son un ancla de apoyo fuera del sistema de salud. Compartir y mantenerse conectado puede ayudarlos a estar mejor. Se trata de una situación única y sin precedentes para muchos trabajadores, en especial si nunca antes habían participado en respuestas sanitarias similares.
- Estilo de afrontamiento: Las estrategias que en otras ocasiones le han ayudado a manejar el estrés pueden ser útiles también en este momento. Usted probablemente sepa cómo aliviar el estrés y no debe dudar en mantenerse psicológicamente bien. Esta no es



una carrera de velocidad, es una maratón a largo plazo. El humor y las prácticas religiosas/espirituales son estrategias que pueden ayudar.

- Respete las diferencias. Algunas personas necesitan hablar mientras que otras necesitan estar solas. Reconozca y respete estas diferencias en usted, sus pacientes y sus colegas.
- Manténgase actualizado. Consulte fuentes confiables de información. Participe en reuniones para mantenerse informado de la situación, planes y eventos.
- Limite la exposición a los medios, tanto en el tiempo dedicado como en la cantidad de fuentes. Las imágenes gráficas y los mensajes preocupantes aumentarán su estrés y pueden reducir su efectividad y bienestar general.
- Automonitoreo. Esté atento a sus cambios para detectar cualquier síntoma de depresión o trastorno de estrés: tristeza prolongada, dificultad para dormir, recuerdos intrusivos, pesadillas, desesperanza, cambios en el apetito. Si percibe que esto le está ocurriendo, hable con un compañero, colega o supervisor y busque ayuda profesional si es necesario.
- Recuerde que lo que es posible no es probable. Los profesionales sanitarios estamos en exposición continua a la cara más dramática de esta pandemia, la muerte y el sufrimiento en condiciones desoladoras. Esto moviliza una importante carga emocional que a nivel cognitivo se traduce en una ideación obsesiva donde se confunde lo posible con lo probable. Es importante no perder la esperanza y recordar también que una parte importante de las personas enfermas padecen este virus en otras formas más leves e incluso asintomáticas.
- Honre su trabajo. Recuerde que a pesar de los obstáculos o las frustraciones, está cumpliendo un llamado noble: **cuidando a los más necesitados**. Reconozca a sus colegas, ya sea formal o informalmente, por su servicio y trabajo, sobre todo si usted cumple un rol de liderazgo.
- Permítase pedir ayuda. Reconocer signos de estrés, pedir ayuda y aprender a parar para atenderlos es un modo de regulación interna que favorece la estabilidad frente a una situación de estrés mantenido en el tiempo.

Lo más importante es comprender que lo que estamos viviendo hoy no tiene precedentes: está bien no estar bien



Bibliografía

- <https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus/coronavirus>
- How Healthcare Personnel Can Take Care of Themselves (CSTS). www.CSTSonline.org
- <https://www.paho.org/es/documentos/consideraciones-psicosociales-salud-mental-durante-brote-covid-19>
- Cuidando la Salud Mental del Personal Sanitario. Documento elaborado por Instituto de Psiquiatría y Salud Mental Marañón. Marzo, 2020 .Hospital General Universitario Gregorio Marañón.
- Highfield, J, <https://www.ics.ac.uk/ICS/Education/Wellbeing/ICS/Wellbeing.aspx>