

Salud mental y autocuidado del personal sanitario en tiempos de COVID-19



Dra. Antonieta Sandoval
Psiquiatra - El Salvador

Introducción

El ser humano tiene la posibilidad de mitigar el dolor y cuidar al otro para ayudarlo a superarlo, siendo capaz de experimentar gran empatía. Como médicos decidimos escuchar la voz interior que nos incita a ayudar, escuchar y acompañar a otros aún con el riesgo de perder nuestra propia vida. El altruísmo, es una virtud que los médicos y personal sanitario acrecentamos día a día mediante nuestro trabajo y mucho más en tiempos de pandemia.

Hay que reconocer la importancia de proteger la salud mental en el personal de salud ya que tenemos datos de estudios en China de esta pandemia de COVID-19 en la que se identificaron las siguientes y principales alteraciones de la salud mental: **Depresión en un 50.4%, Ansiedad con un 44.6%, Insomnio con el 34% y Estrés en 71.5%.**

Por lo que esta recopilación es un intento de colaborar y hacer una valoración de la salud mental del personal sanitario.

Respuesta emocional

En nuestra vida diaria a los seres humanos generalmente nos tranquiliza pensar que tenemos algún grado de control y certeza sobre las cosas, por lo que encontrarnos en medio de esta incertidumbre aumenta significativamente nuestros temores. Esta reacción es **normal**, ya que es una respuesta biológica. Además, al permanecer en casa se alteran rutinas y dinámicas que nos brindaban equilibrio.



Reacciones comunes durante esta pandemia:

- Ansiedad
- **Preocupaciones financieras**
- Temores relacionados a nuestra salud o la salud de nuestros seres queridos
- **Irritabilidad o impaciencia**
- Tristeza
- **Apatía**
- Sensación de irrealidad o desconexión con lo que ocurre a nuestro alrededor.



Síntomas

- **Tensión o dolor muscular**
- Dolores de cabeza
- **Palpitaciones, frecuencia cardiaca aumentada**
- Suspiros, sensación subjetiva de falta de aire
- **Inquietud, incapacidad para relajarse**
- Dificultad para concentrarse
- **Dificultad para dormir**
- Cambios en el apetito

¿Qué puedo hacer?

- + ***Socializar y buscar apoyo de círculos cercanos*** (videollamadas, otros vínculos).
- + ***Realizar alguna actividad que le resulte agradable***, como oír música, ver una película, iniciar una nueva serie, cocinar o leer un libro.

¿Qué puedo hacer?

- ✦ **Manténgase ocupado.** (Trabajo, hobbies, quehaceres, etc.)
Identifique si su preocupación es sobre un problema real o hipotético.
- ✦ **Practique el Mindfulness.** *Tener una atención plena en el presente lo puede ayudar a tener un ancla cada vez que la mente divague sobre el futuro.*

Por último, si nada de lo anterior funciona, no dude en contactar a un profesional de salud mental que pueda evaluarlo y sugerirle algún tratamiento



Técnicas de Autocuidado mental para el personal de salud ante la Pandemia

Reconozca el problema



Reconozca que el estrés puede afectar a cualquiera que ayude a pacientes y familiares.



Permita tiempo para usted y su familia se adapten a los cambios por la pandemia



Cree un listado de actividades de cuidado personal que disfrute, como reuniones virtuales con amigos, familiares.



Reconozca síntomas físicos: fatiga, cansancio, insomnio, problemas gastrointestinales.



Reconozca síntomas mentales: nerviosismo, ansiedad, llanto fácil, irritabilidad, culpa, aumento de consumo de drogas y alcohol.

Autocuidado



No es egoísta tomar descansos.



Las necesidades del paciente no son más importantes que su bienestar.



Trabajar todo el tiempo no significa que hará su mejor contribución.



Tu bienestar nos importa a muchos.



Hay otras personas que pueden ayudar.

Importante



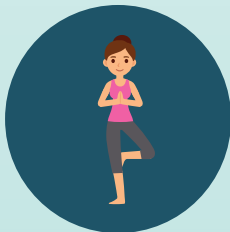
Limitar las horas de trabajo a turnos menor o igual a 12 horas



Hable con los demás sobre sus sentimientos y experiencias



Recuerde tener un estilo de vida saludable



Practique técnicas de respiración y relajación



Duermas las horas necesarias para sentirse descansado

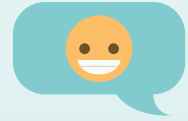
Recomendaciones para personal Sanitario

— Para los trabajadores de la salud, sentirse estresado es una experiencia que muchos pasan, es algo normal. **Controlar el estrés** en este tiempo es importante, como controlar la salud física.

— **Atiende tus necesidades básicas:** asegura el descanso y las pausas en el trabajo o los turnos, come y bebe suficiente y sano

— **Planifica actividades fuera del trabajo:** creativas y físicas. Muy importante la “ventilación” emocional: la competencia profesional es compatible con la expresión emocional y nos humanizan.

— **Contacta con la familia y amistades,** son el sostén fuera del sistema de salud. Contacta con compañeras/os del trabajo, recibiendo apoyo mutuo. Contar y escuchar es importante.



— **Estrategias de regulación** (de atención, respiración, ejercicios, relajación...) son útiles para la desactivación emocional, cognitiva y fisiológica. Sí a observarse y comunicar con compañeras/os.

— **Evita el uso de tabaco, alcohol u otras drogas.** Pueden empeorar tu bienestar mental y físico.

— Algunos trabajadores pueden ser rechazados por el riesgo, estigma o miedo. Será importante **mantener el contacto** (si es preciso vía digital) con tus seres queridos y obtener apoyo social.

— **Compartir información constructiva** es buen recurso de ayuda. Errores, deficiencias, elogios, iniciativas, frustraciones, habilidades compartidas, se agradecen. Actualiza la información fiable.

— **Y siempre reconocerse parte de un equipo asistencial con una importante misión:** cuidar a personas necesitadas.

- **El personal sanitario ha de tratar de cuidarse a sí mismo**, animar a su entorno a autocuidarse pues favorece la capacidad de cuidar más a los pacientes.
- **Recordar la motivación que te ha llevado aquí:** lo que significa para ti ser enfermera, médica, auxiliar, técnico, celador.
- **Contribuye con tu actitud** de colaboración y amabilidad, a que el ambiente sea de tranquilidad.



Recomendaciones de protección

Reconocer los síntomas y brindar atención y apoyo a los profesionales afectados es tarea de los supervisores o jefes de servicio o unidad.

Pide ayuda si descubres que no puedes manejar tus emociones, busca un profesional de salud mental. O comparte tu experiencia con otros colegas.

Libera la tensión y evita la saturación. Sin rumiar pensamientos ni emociones.

Una buena área de descanso, respetando distancias y medidas de higiene, reduce la fatiga y el estrés. Alejarse del espacio de trabajo cada cierto tiempo ayuda a relajarse.

En casa cambia de registro. Dedícate a disfrutar de los seres queridos y busca tus momentos de aislamiento y distracción, conecta con tus amigos, y seres queridos.

Reflexiones sobre el cuidado de la salud mental

- 1.** Todos y todas somos necesarios/as: *Fortalezca el trabajo en equipo*
- 2.** Saber pedir ayuda para poder ayudar
- 3.** Cuidándonos para poder cuidar y tratar
- 4.** Resguarde la comunicación y los afectos: *No te aíslas*
- 5.** Toma conciencia de los límites: *No puedes tener todo bajo control*



Reflexiones sobre el cuidado de la salud mental

6. Prepararse para emociones fuertes e inesperadas en el equipo
7. Mantenerse bien informado/a para cuidarnos y cuidar
8. No sentirse culpable
9. Cuidarse también es proteger un espacio para usted
10. No olvides tus proyectos, tus aprendizajes y tus sueños



Referencias

- *OPS/OMS, Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19, 2020.*
- *COVID-19: protecting health-care workers. Editorial Lancet, Vol 395 March 21, 2020, Online/Health Policy. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30627-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30627-9)*
- *Decálogo para el personal de Salud. Minsal Chile. 2020.*
- *Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS, Roma (Italia), 2020.*
<https://www.policlinicogemelli.it/news-eventi/resilienza-covid19-e-non-sei-solo>
- *Int. J. Biol. Sci. 2020, Vol. 16. Progression of Mental Health Services during the COVID-19 Outbreak in China.*