



RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO DE LA SALUD MENTAL DE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD DURANTE COVID-19

Comité de Seguridad, Bienestar y Salud Ocupacional S.C.A.R.E.

Abril 17/2020



Durante una crisis como la pandemia de COVID-19, es común que todos experimentemos angustia y ansiedad, particularmente como resultado del aislamiento social.

Los médicos y otros profesionales de atención sanitaria de primera línea nos esforzamos por equilibrar el deber de cuidar a los pacientes con las preocupaciones sobre nuestro propio bienestar y el de nuestros familiares y amigos, lo que nos hace particularmente vulnerables a desequilibrios emocionales y deterioro de la salud mental.

Por lo tanto es importante prestar especial atención a las necesidades de apoyo emocional del personal sanitario. Cuidarnos a nosotros mismos y animar a otros a autocuidarse mantiene la capacidad de cuidar a los pacientes.

Los profesionales sanitarios enfrentamos diferentes RETOS y TEMORES durante la presente crisis, los cuales incluyen entre otros:

1. Demanda asistencial elevada.
2. Temor al contagio propio o de familiares, amigos y colegas.
3. Insuficientes Equipos de Protección.
4. Laborar en escenarios diferentes a los habituales
5. Enfrentarse a dilemas éticos y morales.
6. Enfrentarse a un escenario desafiante, el cual incluye: responder a la angustia del paciente, tomar decisiones médicas, manejar sus propias preocupaciones y cargas, y hacer frente a las pérdidas de pacientes.
7. Temor ante la disminución de ingresos y menor facturación.

Los profesionales sanitarios debido al estrés generado por la crisis pueden presentar, reacciones de diferente índole: emocional, conductual, cognitivo y física. **(Tabla 1).**

Tabla 1. Reacciones en los Profesionales de la Salud

Reacciones Emocionales	Reacciones Conductuales	Reacciones Cognitivas	Reacciones Físicas
<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad • Frustración • Miedo • Culpa • Irritabilidad • Tristeza • Sensación de impotencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Hiperactividad • Aislamiento • Evitación de situaciones, de personas o de conflictos. • Verborrea • Llanto incontrolado. • Dificultad para el autocuidado y descansar/ desconectarse del trabajo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Confusión o pensamientos contradictorios • Dificultades de concentración, para pensar de forma clara o para tomar decisiones. • Trastornos de memoria. • Pensamientos obsesivos y dudas. • Pesadillas • Imágenes intrusivas • Fatiga por compasión • Negación • Sensación de irrealidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultades respiratorias: presión en el pecho, hiperventilación. • Sudoración excesiva • Temblores • Cefaleas • Mareos • Molestias GI • Contracturas musculares • Taquicardia • Parestesias • Agotamiento físico • Insomnio • Alteraciones del apetito

Hoy más que nunca, controlar la salud mental es tan vital como el cuidar de la salud física, por lo que es importante seguir las siguientes recomendaciones:

- Cuidar las necesidades básicas y mantener comportamientos positivos en el estilo de vida: alimentación saludable, actividad física.

- Descansar entre turnos, laborando jornadas máximas de 12 horas y descansando mínimo 24 horas entre turnos de trabajo.
- Realizar actividades no relacionadas con el trabajo (lectura, escuchar música, ejercicio, yoga, meditación, mindfulness), que lo reconforten y relajen. Recuerde que no es egoísta tomar descansos, y trabajar todo el tiempo no significa que harás tu mejor contribución.
- Participar en estrategias de autocuidado como confiar en los demás, respirar profundamente, estableciendo límites cuando sea posible.
- Mantenerse conectado con familiares / amigos y compartir con colegas de confianza.
- Evitar el uso de sustancias y otras estrategias perjudiciales.
- Estar preparado para trabajar con pacientes en dificultades o condiciones de salud mental exacerbadas.
- Reconocer signos de agotamiento, como tristeza o apatía, frustración, irritabilidad, aislamiento / desconexión, sentirse agotado o abrumado, uso de sustancias.
- Crear un "sistema de amigos" para reconocerse con un colega y monitorear la carga de trabajo y el cuidado personal de cada uno.
- Practicar un diálogo interno saludable y calibrar evaluaciones realistas de la amenaza.
- Establecer un equilibrio entre aceptación y control.
- Conectar con la esperanza y la paciencia.
- Limitar la exposición a los medios de comunicación.
- Permitirse pedir ayuda.



En estos momentos es importante practicar la **ACEPTACION** y la **COMPASION**.

Aceptación implica admitir que el sufrimiento forma parte de la vida y dejar de luchar contra la realidad que no controla. Se basa en tolerar de la forma más efectiva posible el problema, actuando solo en lo que se pueda ser útil. Es una actitud activa y efectiva. El individuo es consciente de la parte de control que tiene del problema y no actúa más (confrontación irracional) ni menos (resignación).

Compasión es el sentimiento que surge al presenciar el sufrimiento del otro, y de uno mismo y que conlleva un deseo de ayudar.

Se trata de reconocer, de tener consciencia de cómo son realmente las cosas, sin reacciones de culpa, miedo o enojo. Notar la vida tal como es ahora sin reaccionar emocionalmente es posible gracias a la compasión.

Recordemos que una mente "agitada, irritable, ansiosa" no puede pensar con eficacia, mientras que una mente tranquila puede ayudar a apoyar a otros, resolver problemas y dormir mejor.



REFERENCIAS

1. World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>.
2. PTSD: National Center for PTSD. Managing Healthcare Workers' Stress Associated with the COVID-19 Virus Outbreak. https://www.ptsd.va.gov/covid/COVID_healthcare_workers.asp.
3. Benjamin Y.Q. Tan. Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Health Care Workers in Singapore. *Annals of Internal Medicine*. 6 April 2020. <https://annals.org/aim/fullarticle/2764356/psychological-impact-covid-19-pandemic-health-care-workers-singapore>.
4. Sociedad Española de Psiquiatría. Cuidando la Salud Mental del Personal Sanitario.
5. García Campayo Javier. MINDFULNESS. Nuevo Manual Práctico. El Camino de la Atención Plena. Editorial Singlantana. 2019.