

# CUIDANDO LA SALUD MENTAL DEL PERSONAL SANITARIO DURANTE LA PANDEMIA COVID-19

## OPS



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
DE LAS AMÉRICAS



## REACCIONES EMOCIONALES ANTE SITUACIONES DE ESTRÉS INTENSO Y PROLONGADO

Sentirse bajo presión es una experiencia que usted y muchos de sus colegas probablemente están viviendo. El estrés y los sentimientos que lo acompañan no son reflejo, de ninguna manera, de que usted no puede hacer el trabajo o es débil.

Atender su salud mental y su bienestar psicosocial en estos momentos es tan importante como cuidar su salud física.

No está en una carrera de velocidad. Es una maratón de mucha resistencia que requiere autocuidado permanente y apoyo en algunas circunstancias.

## RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO



### 1. CUIDAR LAS NECESIDADES BÁSICAS

- Asegúrese de comer regularmente, sano y balanceado.
- Manténgase hidratado. Tome agua de manera permanente!
- Evite las bebidas azucaradas y la comida chatarra.
- Duerma al menos 8 horas para recuperarse de la jornada laboral.

*No hacerlo pone en riesgo su salud mental y física e igualmente pone en riesgo su capacidad de atención a los pacientes.*

### 2. DESCANSAR

- Siempre que sea posible realice actividades que lo reconforten, divertidas y relajantes, como jugar con sus hijos, leer, ver películas, juegos de mesa, conversar sobre temas cotidianos, distintos a la pandemia.
- En el trabajo haga pausas activas con la mayor frecuencia posible.
- Evite el uso de alcohol, tabaco y otras drogas.

*Entienda que tomar un descanso adecuado derivará en una mejor atención a los pacientes.*

### 3. MANTENER EL CONTACTO CON COMPAÑEROS Y COLEGAS

- Observe y escuche. Respete las diferencias entre compañeros. Algunos prefieren no hablar tanto, otros se sienten mejor y animados compartiendo sus experiencias.
- Mantenga conversaciones constructivas. Identifique errores y deficiencias sin juzgar a las personas. Todos nos complementamos: los elogios son motivadores poderosos y reductores del estrés.
- Conforme un grupo de autoayuda para que al menos una vez/semana conversen en un espacio seguro e imparcial de sus preocupaciones y angustias.
- Si observa que un colega está en riesgo de sufrir un problema mental por estrés crónico, inmediatamente ponga la alerta al líder del equipo.

*La capacidad para resolver problemas es una habilidad profesional que genera una gran sensación de logro, incluso para pequeños incidentes.*

### 4. MANTENGASE EN CONTACTO CON SUS SERES QUERIDOS

- Cada vez que pueda y se sienta abrumado, póngase en contacto con sus seres queridos a través del teléfono y otros medios virtuales.

*Su familia y seres queridos son su sostén fuera del sistema de salud.*

### 5. AUTOOBSERVACIÓN DE EMOCIONES Y SENSACIONES

- Vigílese y observe sus emociones y reacciones a lo largo del tiempo. Si tiene sensaciones permanentes de agotamiento, insomnio, inapetencia, tristeza prolongada, pensamientos intrusivos y desesperanza, busque ayuda de un colega o supervisor.

*Es normal sentir sensaciones desagradables por momentos, es una señal de defensa ante el peligro. Reconozca sus signos de estrés y pare para atenderlos. El autocuidado es su responsabilidad.*

### 6. LIMITAR LA EXPOSICIÓN A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- Utilice mecanismos de protección psicológica colocando límites a las consultas por Whats App y otros medios de información sobre consultas privadas o del trabajo que lo saquen de su descanso.

*Las imágenes visuales y mensajes preocupantes aumentan el estrés y pueden reducir su efectividad y bienestar en general.*

### 7. CONFORME GRUPOS DE AYUDA MUTUA Y/O AUTOAYUDA

- Un grupo de autoayuda se conforma de manera voluntaria entre colegas con el propósito de ventilar las emociones como confusión, inquietud, descontrol, miedo, culpa, tristeza, insensibilidad e irritabilidad, que nos están generando agobio. Las actividades del grupo se llevan a cabo en un ambiente de confianza y confidencialidad entre personas que están compartiendo circunstancias similares.

**Para conformar un grupo de autoayuda, tenga en cuenta:**

Es voluntario – se establece un horario de encuentro regular – horarios claros de inicio y cierre– el liderazgo se rota por sesiones – es confidencial - se lleva a cabo en un espacio privado.

Si el grupo observa que algún miembro está en riesgo de sufrir un problema en su salud mental, se pone la alerta!!!

*Compartir las emociones con personas que nos transmiten seguridad y confianza ayuda a regularlas.*

**PERMÍTASE  
PEDIR AYUDA!!!**