

DECÁLOGO PARA EL PERSONAL DE SALUD

EMERGENCIA COVID19 EN CHILE



Sabemos que las epidemias tienen un efecto en la salud mental del personal de salud; lo vimos en las experiencias de las epidemias del SARS (2003) y MERS (2012). Asimismo, en la actual pandemia de COVID-19 se identificó el surgimiento entre el personal de salud en China de sintomatología depresiva en el 50,4%, de ansiedad en el 44,6%, insomnio en un 34% y de estrés en un 71,5%. Por lo anterior, no solo se trata del riesgo sanitario de contagio del COVID19 entre el personal de salud, que por ejemplo en Italia alcanzó al 20%, sino también reconocer la importancia de proteger la salud mental del personal de salud.

Este es un primer documento de una serie que estaremos difundiendo y que invitan a la reflexión y valoración de la salud mental del personal de salud. Corresponde a una adaptación para la realidad chilena de recomendaciones elaboradas por la Organización Panamericana de Salud y la Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli de Roma, Italia.

En un segundo momento compartiremos documentos que aborden los riesgos psicosociales en los lugares de trabajo a los que está expuesto el personal de salud con la actual pandemia, y luego enviaremos un tercer documento sobre recomendaciones prácticas de alertas de problemas de salud mental en el personal de salud, tales como burnout y otros.

El presente decálogo contiene 10 reflexiones que abordan el cuidado de la salud mental, con esto los invitamos a prepararnos y a cuidarnos.



1

Todos y todas somos necesarios/as: Fortaleza el trabajo en equipo

En estos momentos el trabajo colaborativo, constructivo y solidario es fundamental. Es por ello que es necesaria la comunicación estrecha y regular con nuestros/as colegas y compañeros/as de trabajo, así como con las jefaturas y supervisores/as. La comunicación no solo se reduce al intercambio de información sino también incluye compartir nuestras preocupaciones y emociones. Compartamos, escuchemos y hagamos equipo.

2

Saber pedir ayuda para poder ayudar

Sentirse bajo presión es una experiencia que tú y muchos de tus colegas probablemente estén experimentando; de hecho, es normal sentirse así en la situación actual. El estrés y los sentimientos que lo acompañan no son el reflejo, de ninguna manera, de que tú no puedes hacer tu trabajo o seas débil. Tener en cuenta tu salud mental y tu bienestar psicosocial en estos momentos es tan importante como cuidar tu salud física.

3

Cuidándonos para poder cuidar y tratar

Ahora más que nunca debemos procurar nuestro descanso, prepararse para dormir las horas habituales, alimentarse lo más equilibrado posible, hacer ejercicios físicos y de relajación, así como evitar el consumo de alcohol y drogas. Comparte el cuidado de la familia y el trabajo doméstico.

En el trabajo la rutina cambiará: identifica tus necesidades y las de tus compañeros/as, reconoce tus sus miedos y ansiedades, planifica el día incluyendo tiempos de pausa, alimentación y socialización de lo que estaras viviendo. Compartir decisiones sobre turnos y jornadas será fundamental para cuidarnos.



4

Resgarde la comunicación y los afectos: *No te aisles*

La familia y los amigos/as son muy importantes en estos momentos. Permanece en contacto con ellos/as, compartan sus estados de ánimo, los miedos, las dificultades, sobre todo escúchalos/as y busquen siempre hablar en positivo. Infórmeles que tú debes descansar y solicita de su ayuda.

Los compañeros y compañeras de trabajo también son fundamentales, pasaremos muchas horas juntos, pregúntales cómo están, así como sus familias.



5

Toma conciencia de los límites: *No puedes tener todo bajo control*

Nuestras profesiones, impulsadas por el rol de tratar y cuidar, pueden también volverse riesgosas cuando nos sentimos invencibles. Es necesario recordar que más allá de nuestro compromiso y esfuerzo, no será posible recuperar a todas las personas, somos convocados a dar nuestra mejor contribución profesional y humana, lo que lamentablemente no nos exime de cometer errores.

6

Prepararse para emociones fuertes e inesperadas en el equipo

Durante esta emergencia es normal que dentro de los equipos de trabajo haya conflictos personales e interpersonales. La tensión y el cansancio repercuten en nuestras acciones y la de nuestros/as colegas. Tenemos que ser capaces de relativizar estos momentos y pensar que son cosas pasajeras. De estas situaciones tenemos la oportunidad de salir fortalecidos como equipo.

La incertidumbre y miedo facilita la aparición de reacciones de discriminación, es posible que en nuestra comunidad y círculo de amigos se puedan presentar dichas situaciones, convérsalas en el equipo y la familia.

7 Mantenerse bien informado/a para cuidarnos y cuidar

Es nuestro deber informarnos e informar a la comunidad. En estos días es muy difícil distinguir la información científica, la ocurrencia de hechos, de las noticias falsas. Evita contribuir a la difusión de “fake news” por redes sociales y cadenas de WhatsApp. Procura informarte solo por aquellos canales formales e institucionales y en aquellas fuentes realmente confiables.



8 No sentirse culpable

En situaciones de emergencia aumenta la sobrecarga de trabajo, afloran sentimientos de culpabilidad por ejemplo frente a la falta de recursos, de personal o el empeoramiento y/o fallecimiento de pacientes. Otros (as) se sentirán culpables por no ver a sus hijos (as) y familia durante mucho tiempo, también por la posibilidad de contagiarlos.

Para manejar el sentimiento de culpa recuerda que es importante verbalizar este sentimiento y compartirlo.

Cuidarse también es proteger un espacio para usted

En estas situaciones, la emergencia y la gran demanda parecen absorber todos los espacios, incluido el espacio destinado para actividades personales. Siempre, dentro de tus posibilidades, trata de mantener un tiempo para ti eso contribuye al cuidado de su salud mental. Toma distancia cuando sea necesario y conectese consigo mismo/a.



No olvides tus proyectos, tus aprendizajes y tus sueños

Esta emergencia tendrá profundos impactos en la economía, en la política global, y también en nuestras vidas. Una vez terminada la crisis, la vida diaria retomará su curso, pero la podremos vivir desde una óptica distinta rescatando los aprendizajes de las experiencias que estamos viviendo estos días, así como la valoración de los vínculos familiares y una nueva consciencia sobre nuestro vivir comunitario, por ejemplo. Entonces, es la oportunidad para activarte e imprimir una nueva huella en tu futuro, y replantearse una mayor presencia en los espacios que más te interesan como los familiares, los laborales y los sociales.



Referencias

- OPS/OMS, Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19, 2020.
- Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS, Roma (Italia), <https://www.policlinicogemelli.it/news-eventi/resilienza-covid19-e-non-sei-solo>
- Jianbo Lai, et al. Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health CareWorkers Exposed to Coronavirus Disease 2019, JAMA Network Open. 2020;3(3):e203976. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.3976
- 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)

Mantente informado/a

Encuentre la información más reciente y oficial del siguiente link de MINSAL sobre el COVID19:

<https://www.minsal.cl/nuevo-coronavirus-2019-ncov>

Elaborado por:



Suscribe:

