

---

# CUIDARNOS PARA CUIDAR

---

Recomendaciones de autocuidado psicosocial  
para el personal de salud en el contexto de la  
pandemia por COVID-19



Marzo 2020

## **ESTIMADO PERSONAL SANITARIO:**

- Atender su bienestar psicosocial en estos momentos es tan importante como cuidar su salud física.
- Sentirse bajo presión es muy normal en estos momentos: el estrés y los sentimientos asociados no son reflejo que no puede hacer su trabajo o de que sea débil: se trata de una situación única y sin precedentes para muchos trabajadores, en especial si nunca antes habían participado en respuestas similares.

## **DESAFÍOS DEL PERSONAL SANITARIO FRENTE A ESTE BROTE DE COVID - 19**

- **Aumento de la demanda de atención**, al mismo tiempo que un mayor personal sanitario estará enfermo o cuidando a la familia.
- **Riesgo continuo de infección** y de transmitirlo a familiares, amigos y otras personas en el trabajo.
- **Equipos Insuficientes e incómodos:** Lo que limita la movilidad y la comunicación y la seguridad que produce puede ser incierta.
- **Brindar apoyo y atención médica:** La angustia del paciente y su familia puede ser cada vez más difícil de manejar
- **Estigma Social:** Pueden percibir que su familia o su comunidad no quiere tenerlos cerca debido al riesgo, al estigma o al temor.
- **Estrés psicológico:** Ayudar a quienes lo necesitan puede ser gratificante, pero también difícil, ya que pueden experimentar miedo, pena, frustración, culpa, insomnio y agotamiento.
- **Dilemas éticos y morales:** Al momento de verse obligado a tomar decisiones complejas, en un breve tiempo, debido a la falta de medios, la sobrecarga y la propia evolución incierta de los pacientes.

## **ESTRATEGIAS PARA MANTENER EL BIENESTAR DEL PERSONAL SANITARIO FRENTE A ESTE BROTE DE COVID - 19**

- **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.
  - El abuso de benzodiazepinas provoca disminución de respuestas cognitivas, problemas de memoria y dependencia
  - Los estimulantes como el modafinilo, armodafinilo, pueden aumentar los síntomas ansiosos, palpitaciones, dolor torácico, cambios isquémicos en el ECG, disnea, insomnio.
- **Tomar descansos:** En sus periodos no asistenciales permítase hacer algo no relacionado con el trabajo que encuentre reconfortante, divertido o relajante: escuchar música, leer un libro, alguna manualidad o hablar con un amigo. 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.
- **Use estrategias para liberar el estrés:** yoga, meditación, ejercicio, mindfulness (<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000874.htm>).
- **Conéctese con sus colegas:** Hable con sus colegas y apóyense mutuamente. Los brotes infecciosos pueden aislar a las personas con miedo y ansiedad. Cuenta tu historia y escucha a los demás.
- **Póngase en contacto con la familia:** Son un ancla de apoyo fuera del sistema de salud. Compartir y mantenerse conectado puede ayudarlos a estar mejor.
- **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:** Busque fuentes confiables de información.
- **Limite la exposición a los medios:** Las imágenes gráficas y los mensajes preocupantes aumentarán su estrés y pueden reducir su efectividad y bienestar general.
- **Automonitoreo:** Es importante detenernos e identificar nuestras emociones, pensamientos y sensaciones corporales ante una situación de sobrecarga sostenida para poder resolverlas y pedir ayuda si fuese necesario.
- Esté atento a la aparición de síntomas importantes de salud mental, si uno o más se presentan consulte con un profesional del área:

- Insomnio con disminución importante del tiempo total de sueño: Si usted no descansa adecuadamente, se verá afectada su atención y capacidad de respuesta ante las labores asistenciales.
- Ideas catastróficas inmanejables, miedo que provoca angustia importante impidiendo desempeñar mis funciones asistenciales.
- Crisis de pánico con opresión torácica, dificultad respiratoria, temblor, sudoración, sensación de muerte inminente.
- Pérdida importante del goce o disfrute de actividades, aun estando fuera de sus actividades asistenciales, desesperanza.
- Si los síntomas juegan en contra del autocuidado o del cuidado de los otros, por ejemplo, que no le importe contagiarse o contagiar a otros.
- Ganas de morir, de agredirse o de agredir a otros.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- <https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus/coronavirus>
- *How Healthcare Personnel Can Take Care of Themselves (CSTS)*. [www.CSTSONline.org](http://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.asp>
- *Consejos para lograr el bienestar de los profesionales durante y después de COVID-19*, Ps. Mónica Elgueta Riquelme, Dr. Nicolás Rodríguez del Real, 2020.