

COVID-19

Y LA PROTECCION DE LA SALUD MENTAL DE LOS TRABAJADORES DE LA SALUD

La protección de la **SALUD MENTAL** de los trabajadores de la salud es un componente indispensable y permanente en la gestión de los sistemas y servicios de salud, que se ha manifestado de forma contundente con la pandemia (COVID-19).

Desde antes de la pandemia de COVID-19, los trabajadores de la salud presentaban alteraciones de salud mental relacionadas con los efectos negativos de las tareas desempeñadas y de acuerdo a varios estudios estas se han duplicado y hasta triplicado.



- 01 Consumo de alcohol.
- 02 Consumo de sustancias psicoactivas.
- 03 Prevalencia de ansiedad, depresión y suicidio.
- 04 Síndrome de desgaste profesional.

Es esencial garantizar la seguridad de los trabajadores de la salud para así preservar la de los pacientes. Se requiere la aplicación urgente de **TRES ESTRATEGIAS BÁSICAS:**



FORMACIÓN

Capacitación en el ámbito laboral e inclusión en la formación de grado y de posgrado de habilidades y competencias para identificar y proveer protección y autocuidado de la salud mental.



PROMOCIÓN

La protección y la promoción de la salud mental en el nivel individual y en los equipos de salud, así como su abordaje en el nivel comunitario.



ESTRATEGIAS ORGANIZACIONALES

Se aplican con el fin de garantizar condiciones laborales apropiadas y un entorno de trabajo seguro y saludable, física y psicológicamente, en el sector sanitario.



01 Los profesionales que realizan tareas asistenciales en los equipos de salud.

02 Los profesionales y voluntarios que no pertenecen al personal de salud y colaboran en la respuesta a la pandemia.

03 Los cuidadores de la salud en entornos diferentes de los establecimientos de salud.

04 Los gestores responsables del sistema de salud público o privado.



POBLACIÓN OBJETIVO

ACCIONES TRANSVERSALES para los equipos de salud

01 Cuidado y apoyo a los equipos, detección de situaciones de urgencia y sistemas de derivación y referencia a servicios de salud mental.

02 Salud mental y apoyo psicosocial (SMAPS).

03 Primera ayuda psicológica (PAP).

Puntos clave para el CUIDADO DE LA SALUD MENTAL de los equipos de salud:

- Respetar el descanso.
- Alimentación saludable.
- Actividad física.
- Contacto con familia y amigos.
- Evitar el consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias psicoactivas.
- Utilizar técnicas de relajación para el manejo del estrés.

Si quieres leer el informe completo escanea el código

ESCANEA ACÁ



<https://iris.paho.org/handle/10665.2/54032>