



# Guía Básica para el cuidado la Salud Mental del Personal de Salud durante la pandemia por COVID19

*Este documento fue desarrollado por el Dr. Antonio Zeidan, Médico Psiquiatra y afiliado a la Seccional Conurbano Norte de nuestro Sindicato Médico AMRA. Agradecemos su valioso aporte.*

## INTRODUCCIÓN

Una **Pandemia** se diferencia de otras **Catástrofes** (ej. terremotos, atentados terroristas, accidentes graves, etc) por el **tiempo de exposición prolongado** que atraviesa la población mundial ante sus distintas fases y a las **pautas de protección y períodos de cuarentena** que conllevan. Esto incluye a nivel individual la prolongación de las medidas preventivas de cuidado y de limitación física sobre conductas sociales previas de carácter básicamente presencial.

La Pandemia por COVID-19 generó que en pocos días se modificaran pautas de conducta individuales e interpersonales a partir del distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento, Esta situación global constituye una experiencia extraordinaria que disrumpe la vida cotidiana alrededor del planeta convirtiéndolo en un ambiente adverso de estrés extremo. Estas experiencias pueden ser potencialmente traumáticas para un número importante de personas incluido el personal de salud.

En esta Pandemia por COVID-19 la incertidumbre, el estrés que generan las dificultades de atención sanitaria y la sobrecarga emocional a la que están expuestos, exige una especial atención a las necesidades de apoyo emocional del personal sanitario.

**PRESERVAR LA SALUD MENTAL TIENE TANTO VALOR COMO PRESERVAR LA SALUD FÍSICA**

**CUIDARSE A SÍ MISMO Y ANIMAR A OTROS A AUTOCUIDARSE MANTIENE LA CAPACIDAD DE CUIDAR A LOS PACIENTES**

Con este propósito presentamos una guía de lineamientos básicos que brinde un marco de contención y directrices que den cierta seguridad en medio de la angustia y el desasosiego.



## I - ¿CUÁLES SON LOS DESAFÍOS , RETOS Y ESTRESORES PSICOLÓGICOS A LOS QUE SE EXPONE EL PERSONAL DE SALUD?

Los trabajadores de la salud realizan distintas funciones, tanto operativas como administrativas, y se encuentran realizando tareas con distintos grados de exposición y responsabilidad, según la línea de respuesta que integren, ya sea médico, no médico, profesional o no.

El cambio y/o superposición de la modalidad presencial vs telefónica/online en el desempeño de la actividad laboral también produce estresores particulares para cada sector que se superponen a los anteriores, generando una sensación de compartimentalización y agregado de distintos roles y actividades con mayor o menor fluidez.

Las siguientes situaciones se comportan como **estresores psicológicos**:

- 1- ***Aumento en la demanda asistencial***: no solo porque aumenta el número de pacientes sino también por la reducción del personal asistencial por enfermar, guardar aislamiento o cuidar a familiar enfermo.
- 2- ***El riesgo de infección es continuo***: hay preocupación por un mayor riesgo de contagiarse y contagiar a familiares, amigos y compañeros de trabajo.
- 3- ***Equipos de protección personal*** : el EPP requiere capacitación para su uso adecuado, puede ser insuficiente, poco comfortable, limita la movilidad y la comunicación, y la seguridad que produce puede ser incierta.
- 4- ***Brindar apoyo y atención médica***: a medida que aumenta la demanda y asistencia, la angustia del paciente y de las familias puede ser cada vez más difícil de manejar.
- 5- ***Gran estrés en las zonas de atención directa***: ayudar a quienes lo necesitan puede ser gratificante, pero también difícil, ya que los trabajadores pueden experimentar miedo, pena, frustración, culpa, insomnio y agotamiento. Comprenderlas como reacciones normales ante estas situaciones de tanta magnitud e incertidumbre ayuda a cuidarse.
- 6- ***Exposición al desconsuelo de las familias***: la pandemia del COVID-19 expone al personal sanitario a un sufrimiento intenso ante una muerte en aislamiento que tiene a las familias desconsoladas por no poder acompañar y ayudar a sus seres queridos.
- 7- ***Estigma social***: es posible que algunos trabajadores de salud perciban que su familia o su comunidad no quieren tenerlos cerca debido al riesgo de contagio, al temor o al estigma.
- 8- ***Sobrecarga del rol profesional y de los Equipos***: el aumento brusco de la demanda asistencial, la refuncionalización de la tarea asistencial habitual que implica el eventual desempeño en áreas críticas, la necesidad de aprender nuevas metodologías como las intervenciones virtuales o remotas, la culpa de ausentarse si se enferman, la falta de personal que implica que deban trabajar con otros que no son su equipo cercano lo que favorece el sentimiento de aislamiento, constituyen motivos que pueden aumentar el estrés del personal.

- 9- **Dilemas éticos y morales:** la falta de medios y suministros, la sobrecarga asistencial y la propia evolución incierta de los pacientes, hacen que en ocasiones el profesional se vea obligado a tomar decisiones complejas, en un breve tiempo, generando intensos dilemas morales y culpa.
- 10- **Sobrecarga de roles y tareas en el hogar:** la presencia de los niños, la educación escolar, y las tareas domésticas aumenta la carga de trabajo y el estrés en la familia.
- 11- **Comunicación inadecuada:** la incertidumbre y la falta de claridad en los lineamientos de las autoridades aumentan la sensación de vulnerabilidad y ansiedad.

## II- ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS Y REACCIONES POSIBLES EN SITUACIONES DE ESTRÉS INTENSO Y PROLONGADO?

La Pandemia por COVID-19 como toda experiencia crítica, tiene una característica primordial que es el sentimiento de falta de control e indefensión que puede generar, agudizando reacciones propias de los eventos potencialmente traumáticos. En ocasiones podrían hacer emerger conductas impulsivas, de control y/o compensatorias; esto implica que podrían presentarse **Reacciones Agudas, Normales y Esperables** ante las nuevas exigencias y estresores psicológicos específicos del COVID-19. Por ello, el factor humano considerado desde la respuesta emocional es esencial.

Las Reacciones Agudas posibles de presentarse se las puede valorar en 4 áreas: física – cognitiva – emocional y conductual

- **Física:** sed, náuseas, vómitos, temblores, sudoración excesiva, cefaleas, parestesias, mareos, opresión precordial, hiperventilación, contracturas musculares, debilidad, palpitaciones, hipertensión, agotamiento físico, insomnio, etc
- **Cognitiva:** confusión o pensamientos contradictorios, dificultades de concentración, dificultades para pensar en forma clara o para tomar decisiones, dificultades de memoria, pensamientos obsesivos y dudas, imágenes intrusivas, pesadillas, sensación de irrealidad, etc
- **Emocional:** miedo, culpa, pena, pánico, ansiedad, impotencia, frustración, irritación, pérdida de control, anestesia emocional, tristeza, depresión, angustia, estado emocional cambiante, etc.
- **Conductual:** hiperactividad, aislamiento, evitación de situaciones, de personas o de conflictos, dificultad para el autocuidado, dificultad para descansar y desconectarse del trabajo, alteraciones del apetito, aumento del consumo de alcohol y otras sustancias, agresividad, conductas antisociales, etc.

Si bien estas reacciones agudas son **“respuestas normales y comprensibles ante experiencias anormales”** se debe prestar especial atención a los cambios en la intensidad, magnitud y frecuencia con las que se presentan, ya que pueden ser indicadores de que se



está pasando a una condición patológica. Esta valoración se debe hacer en el contexto de los hechos para determinar si se las puede interpretar como respuestas normales y esperables o son manifestaciones psicopatológicas que requieren un abordaje profesional

Los indicadores o criterios para pensar que una **reacción o expresión emocional** se está convirtiendo en **sintomática** son los siguientes: 1- su prolongación en el tiempo; 2- si producen sufrimiento intenso; 3- la presencia de complicaciones asociadas (conductas, violentas, conducta suicida, abuso de sustancias) y/o 4- la presencia de dificultades para funcionar en algún área de la vida cotidiana (familiar, laboral, social, educativa).

Las defensas psicológicas detrás de estas conductas ligadas a la esfera mental y emocional más habituales son la **negación** “*esto no está sucediendo*”; la **disociación** “*estar anestesiado en la capacidad afectiva, desconectado de la realidad por momentos*”; la dupla **omnipotencia / impotencia** que puede interferir en la toma de decisiones “ *puedo hacerlo todo / no puedo hacer nada*”; la **proyección** “*la culpa es de los otros*”.

Ningún ser humano es cien por ciento inmune a las experiencias de estrés extremo potencialmente traumáticas, recordar esto significa tomar conciencia con uno mismo sobre los cambios que cada individuo va experimentando internamente como en la relación con los demás, incluso en el trabajo en equipo.

Es importante tener presente, que un determinado nivel de hiper-activación fisiológica es necesario para mantener la atención al cuidado personal y de otros, y está íntimamente relacionado con la emoción **miedo / ansiedad**, necesarios para poner en marcha acciones protectoras.

El curso de los procesos individuales tendrá que ver a su vez con el momento de la vida actual, las características de la personalidad previa y la historia individual de experiencias críticas y/o traumáticas (separaciones, pérdidas, duelos, procesos de enfermedades propias o de seres queridos, vínculos disfuncionales y de confianza). El soporte emocional de pares, el de la comunidad y el apoyo emocional suelen ser factores protectores que convalidan esta experiencia crítica.

**Resumiendo:** los estados emocionales que se activan por los diferentes estresores que afectan al personal de salud pueden presentarse más o menos mezclados, con mayor o menor intensidad según cada persona y con conductas y creencias asociadas a ellos; de todos los mencionados los habituales son:

**Miedo:** a contagiarnos y contagiar a otros

**Ansiedad:** ante lo desconocido, los cambios en el presente, el futuro incierto

**Culpa:** por no estar haciendo lo suficiente o no hacer más (hacemos lo mejor posible)

**Irritabilidad / Enojo:** por lo que no podemos cambiar

**Impotencia:** frente a la magnitud de la pandemia, sentir que nada es suficiente



**Sobreabrumación:** por la información para procesar en períodos cortos de tiempo o sin tiempo para hacerlo

**Anestesia emocional y desconexión afectiva:** en los vínculos como defensa

**Distanciamiento afectivo:** para poder realizar el trabajo

**Aislamiento / Conducta defensiva de evitación**

Si alguno de estos síntomas le impide funcionar en algún área de su vida familiar, laboral y/o social es importante que consulte a un profesional de la salud mental.

**USTED NO NECESITA PASAR POR ESTA DIFICULTAD SOLO. ES IMPORTANTE QUE PIDA AYUDA.**

### **III- RECOMENDACIONES Y ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO PARA MANTENER EL BIENESTAR DEL PERSONAL DE SALUD FRENTE A ESTA PANDEMIA COVID-19**

Esta es una situación única y sin precedentes para muchos trabajadores y trabajadoras de la salud. Haga uso de todas las estrategias que le sean útiles para aliviar el estrés.

Tenga presente que esta no es una carrera de velocidad, es una maratón a largo plazo o de plazo indeterminado, de mucha resistencia y de capacidad de tolerar la incertidumbre y la falta de certezas, que requiere autocuidado permanente y apoyo en algunas circunstancias.

- 1- **Cuide sus necesidades básicas:** asegúrese de comer, hidratarse y dormir regularmente. No hacerlo pone en riesgo su salud mental y física 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.
- 2- **Descanse:** siempre que sea posible, permítase hacer algo no relacionado con el trabajo que encuentre reconfortante, divertido o relajante. Escuchar música, leer un libro, ver una película o hablar con un amigo puede ayudar. Algunas personas pueden sentirse culpables si no están trabajando a tiempo completo o si están tomando el tiempo para divertirse cuando tantos otros están sufriendo. Entienda que tomar un descanso adecuado derivará en una mejor atención a los pacientes.
- 3- **Mantenga rutinas diarias:** trate de mantener los hábitos que permitan las medidas de restricción. Si el cambio de hábitos es muy drástico, explore de forma creativa



otras opciones que pueda hacer en aislamiento en casa: rutinas diarias de ejercicio, de cuidado físico, de lectura, llamar o videoconferencia a seres queridos.

- 4- **Mantenga el contacto con compañeros y colegas:** hable con sus compañeros y reciba apoyo mutuo. El aislamiento debido al brote infeccioso puede producir miedo y ansiedad; cuente su experiencia y escuche la de los demás.
- 5- **Respete las diferencias entre compañeros:** algunos prefieren no hablar tanto, otros se sienten mejor y animados compartiendo sus experiencias.
- 6- **Mantenga conversaciones constructivas:** comuníquese con sus colegas de manera clara y alentadora. Identifique errores y deficiencias de manera constructiva para corregirlos, sin juzgar a las personas. Todos nos complementamos: los elogios pueden ser motivadores poderosos y reductores del estrés. Comparta sus frustraciones y sus soluciones. La resolución de problemas es una habilidad profesional que proporciona una sensación de logro incluso para pequeños incidentes.
- 7- **Mantenga el contacto con sus seres queridos:** su familia y seres queridos son su sostén fuera del sistema de salud. Cada vez que pueda, póngase en contacto con ellos a través del teléfono y otros medios virtuales. Compartir y mantenerse conectado puede ayudarles a apoyarle mejor. También ellos agradecerán su parte vulnerable. Sentirse útil mutuamente es un elemento protector colaborativo.
- 8- **Manténgase actualizado:** consulte fuentes confiables de información. Participe en reuniones para mantenerse informado de la situación, planes y eventos. Pero no deje de hacer actividades no relacionadas con todo lo que tenga que ver con la pandemia (lectura, películas, juegos de mesa, actividad física en lo posible).
- 9- **Limite la exposición a los medios de comunicación:** las imágenes gráficas y los mensajes preocupantes aumentarán su estrés y pueden reducir su efectividad y bienestar general, Utilice mecanismos de protección psicológica permitiéndose poner límites a las demandas que puedan surgir por grupos de WhatsApp y otros medios de información sobre consultas personales o del trabajo, tratando de preservar el tiempo de descanso para poder continuar esta carrera de fondo.
- 10- **Conforme grupos de ayuda mutua y/o autoayuda:** un grupo de autoayuda se conforma de manera voluntaria entre colegas con el propósito de conversar en un ambiente de confianza y confidencialidad acerca de sus preocupaciones y angustias.



Las actividades se llevan a cabo al menos una vez por semana en un ambiente de confianza y confidencialidad entre personas que están compartiendo circunstancias similares. Si el grupo observa que algún miembro está en riesgo de sufrir un problema en su salud mental, pongan el alerta al líder del equipo.

- 11- **Autoobservación de emociones y sensaciones:** vigile y observe sus emociones y reacciones a lo largo del tiempo. Sentir emociones desagradables no es una amenaza, es una reacción normal, de defensa de nuestra mente ante el peligro. Este atento a sus cambios para detectar cualquier síntoma de depresión o trastorno de estrés: tristeza prolongada, confusión, inquietud, sensación de descontrol, miedo, culpa, impotencia, irritabilidad, insensibilidad, labilidad, dificultad para dormir, recuerdos intrusivos, desesperanza, cambios en el apetito. Reconozca sus signos de estrés y pare para atenderlos. Si percibe que esto le está ocurriendo, hable con un compañero, colega o supervisor y busque ayuda profesional si es necesario. Tenga presente los criterios para pensar cuando una reacción normal, esperable, se está convirtiendo en sintomática. *El autocuidado es su responsabilidad.*

12- **Aplique las técnicas de regulación emocional que conozca:** usted probablemente sepa cómo aliviar el estrés y no debe dudar en mantenerse psicológicamente bien. Las estrategias que en otras ocasiones le han ayudado a manejar el estrés pueden ser útiles también en este momento. Las técnicas de respiración, atención plena, el ejercicio físico...pueden ser útiles para la desactivación emocional, fisiológica y/o cognitiva. El humor y las prácticas religiosas/espirituales son estrategias que pueden ayudar.

13-**Permítase pedir ayuda:** la competencia profesional y la fortaleza no son incompatibles con sentir emociones desagradables...Son precisamente las emociones las que nos hacen humanos. Compartir las emociones con alguien que nos transmita seguridad y confianza ayuda a hacerla más tolerables y poder regularlas. Reconocer signos de estrés, pedir ayuda y aprender a pararse para atenderlos es un modo de regulación interna que favorece la estabilidad frente a una situación de estrés mantenido en el tiempo.

14- **Recuerde que lo que es posible no es probable:** los profesionales de la salud están en exposición continua a la cara más dramática de esta epidemia, la muerte y el sufrimiento en condiciones desoladoras. Esto moviliza una importante carga emocional que a nivel cognitivo se traduce en una ideación obsesiva donde se confunde lo posible con lo probable. Es importante no perder la esperanza y



recordar también que una parte importante de las personas enfermas padecen este virus en otras formas más leves e incluso asintomáticas.

15- **Honre su trabajo:** recuerde que a pesar de los obstáculos o las frustraciones, está cumpliendo un llamado noble: *cuidando a los más necesitados*. Reconozca a sus colegas, ya sea formal o informalmente, por su servicio y trabajo, sobre todo si usted cumple un rol de liderazgo. Hay que recordar que todos los que en estas circunstancias están trabajando en hospitales e instituciones de salud, hagan lo que hagan, son los auténticos héroes de la población general.

#### **Referencias bibliográficas:**

- OMS/OPS 2008: “Protección de la salud mental en situaciones de epidemias”
- OMS/OPS 2020: “Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19”
- OMS/OPS 2020: “Cuidando la salud mental del personal sanitario durante la pandemia COVID-19”
  - SEP 2020: “Cuidando la salud mental del personal sanitario”
- MSA- Dirección Nacional de Salud Mental y Adicciones 2020: “Recomendaciones de salud mental para los equipos de salud por la pandemia COVID-19”
- SAME 2020: “Psicoeducación breve personal de salud COVID-19”