

Lineamientos para el Cuidado de la Salud Mental

Dirigido a Proveedores de Salud

PANDEMIA COVID-19

GUATEMALA ABRIL 2020

Lineamientos para el Cuidado de la Salud Mental
Dirigidos a Proveedores de Salud
COVID-19

Objetivo

Fortalecer a proveedores de salud de recursos internos y estrategias de afrontamiento, para la mitigación de trastornos mentales en los proveedores de salud que atienden la pandemia de COVID – 19.

Alcance

Proveedores de salud que trabajan en la respuesta de la Pandemia de COVID – 19, con énfasis en el personal de primera línea de atención a pacientes comprometidos con coronavirus.

Antecedentes

La enfermedad coronavirus, causada por el virus COVID-19, se detectó por primera vez en Wuhan, China, en diciembre de 2019. El 30 de enero de 2020, el Director General de la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró que el brote actual constituía una emergencia de salud pública de preocupación internacional. Ante la presencia de la enfermedad COVID-19, en Guatemala se confirma la primera persona positiva a COVID – 19, el día viernes 13 de marzo de 2020.

En el marco de prevención, contención, respuesta y atención del COVID19, los proveedores de salud se enfrentan a situaciones de alta demanda de trabajo y de condiciones inseguras, especialmente en situaciones de emergencia, como la que Guatemala enfrenta en este momento, pueden llegar a presentar ansiedad o manifestaciones emocionales alteradas, ya que, en el ambiente hospitalario y comunitario (casos comunitarios), además de trabajar con sus propias emociones y conflictos, los trabajadores deben abordar también las necesidades emocionales y físicas de las y los usuarios de los servicios de salud.

Esas demandas acaban desencadenando fatiga física y emocional, tensión, estrés y ansiedad en los equipos de salud multidisciplinarios. Además la preocupación actual por el riesgo de la vida, la sobrecarga de trabajo, la dificultad para aceptar la muerte, el dolor, la escasez de recursos materiales y humanos.

Se suman condiciones que puedan generar discomfort emocional, así como la interrelación constante entre las mismas personas del equipo, la toma de decisiones conflictiva, el mantenido miedo, preocupación y estresores psicosociales afines al trabajo en respuesta al COVID – 19, puede tener consecuencias a largo plazo, ya que son factores que pueden desencadenar o detonar trastorno mental. También puede haber **experiencias positivas** en algunas/os proveedoras de salud, como encontrar formas de afrontamiento y resiliencia. Frente a crisis las personas pueden experimentar una gran satisfacción al ayudar a otros.

I. Principios de actuación

1. **Mantener comunicación actualizada**, precisa, oportuna y de buena calidad para todo el personal sobre la información, recomendaciones y las herramientas comunicacionales emitidas por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, como fuente oficial para el país, en relación con el comportamiento del brote de COVID-19, sus características, mitos y realidades, potenciales mecanismos de transmisión, identificación de personas con mayor riesgo, prácticas para la prevención del contagio a través del autocuidado individual y familiar, entre otras.
2. Establecer medidas que permitan un trabajo coordinado, controlado y seguro.
3. Establecer ambientes que brinden apoyo, vigilen el estrés y refuercen los procedimientos de seguridad para la salud mental.
4. Disponer de condiciones y talento humano entrenado para identificar y atender de manera inicial (Primeros Auxilios Psicológicos) las necesidades urgentes de salud mental y canalizar a los servicios de salud mental, en caso de ser necesario.
5. Potenciar las redes de apoyo psicosocial virtual y presencial a nivel local.
6. Propiciar espacios de apoyo mutuo con la participación de la comunidad.

II. Situaciones de riesgo psicosocial

Hay circunstancias, dentro de las vidas de las personas que, en una situación de estas características, pueden suponer mayores riesgos psicosociales, como son:

1. Dificultad para comprender el estado de alarma

2. Riesgo de incumplir las medidas restrictivas
3. Movilidad reducida
4. Consumidores y dependientes de sustancias psicoactivas (alcohol, tabaco y otras drogas)
5. Ausencia de vínculos con los que mantener una comunicación activa
6. Ausencia de recursos personales para el entretenimiento
7. Baja capacidad o acceso a la tecnología
8. Obligación de acudir a su puesto laboral
9. Soledad no deseada y ausencia de redes de apoyo
10. Pérdida de puesto laboral
11. Precariedad económica y ausencia de recursos económicos

Población diana: son las personas afectadas (casos confirmados e ingresados en hospitales, confirmados con síntomas en vigilancia activa en cuarentena en su domicilio); sus familiares y allegados; **profesionales multidisciplinarios de los equipos de atención de salud (proveedores de salud y de otras instancias, en contacto directo con las personas afectadas) y la comunidad en general.**

III. **Retos de las y los proveedores de salud ante la crisis por COVID – 19**

Los proveedores de salud de primera línea en salud (médicos, psicólogas/os enfermeras/os, auxiliares de enfermería, conductores de ambulancia, trabajadoras/es de limpieza entre otros) tienen **estresores** ante la pandemia como:

1. Desbordamiento en la demanda asistencial, donde los miembros de los equipos multidisciplinarios también se pueden contagiar.
2. El riesgo de infección o de transmisión se acrecienta, no se ha detenido.
3. Equipos y equipamientos insuficientes que limitan la comunicación y seguridad

4. Gran estrés en los servicios de salud de atención directa, experimentando miedo, frustración, culpa, agotamiento, ansiedad, conflicto, violencia de doble vía (proveedores y usuarios de los servicios de salud).
5. Exposición a la desesperanza de familiares y amistades ante la enfermedad o muerte.
6. El no permitir el acompañamiento de familia a las personas afectadas.
7. Dilemas éticos y morales ante las tomas de decisión complejas.

IV. **Algunas reacciones en las personas ante una situación de epidemia/pandemia**

Es habitual que las personas se sientan estresadas y preocupadas. Con reacciones normales, esperadas y entendibles, durante el periodo de cuarentena o aislamiento como:

1. Miedo a enfermar y/o morir
2. Evitar acercarse a los servicios de salud por temor a contagiarse
3. Temor a no poder trabajar durante la cuarentena o el aislamiento
4. Preocupación por no generar ingresos y/o ser despedido de su trabajo
5. Temor al estigma y discriminación si es puesto en cuarentena, por coronavirus
6. Sentirse impotente por no poder proteger a sus seres queridos, y miedo a perderlos
7. Temor a la separación de sus seres queridos debido a la cuarentena o aislamiento
8. Sentimientos de impotencia, aburrimiento, soledad y tristeza
9. Miedo a vivir la experiencia de una epidemia previa u otras situaciones críticas

V. **Estresores específicos que pueden afectar en esta pandemia**

El mantenido miedo, preocupación y los estresores por el COVID-19 pueden tener consecuencias a largo plazo en las y los proveedores de salud. También puede

haber experiencias positivas en algunas/os proveedores, como encontrar formas de afrontamiento y resiliencia. Frente a crisis las personas pueden experimentar una gran satisfacción al ayudar a otros.

1. Riesgo de ser contagiado y contagiar a otros
2. Síntomas comunes con otros problemas de salud (fiebre, tos...) que pueden confundirse con COVID-19 y temer haber sido contagiado sin estarlo
3. Riesgo de empeorar su salud física y mental en personas vulnerables y que dependen de cuidadores, caso de que estos sean puestos en aislamiento, y no cuenten con otros apoyos, como es el caso de personas adultas mayores en situación de dependencia y personas con discapacidad
4. Riesgo de estigmatización hacia quienes trabajan con pacientes con COVID-19
5. Entorno laboral más demandante, con aumento de horas de trabajo y de pacientes
6. Pocas posibilidades para recurrir a su red de apoyo social por intensos horarios
7. Temor a contagiar a amigos y familiares al estar expuestos al virus por su trabajo

VI. Acciones de autocuidado emocional

1. Comunicación fluida entre miembros de los equipos y reuniones informativas
2. Mantener la calma
3. Tener una actitud positiva, proactiva y colaborativa en el desempeño
4. Focalizar la atención en otras actividades, fuera de la emergencia
5. Resolución de conflictos con respeto, en armonía, por la vía pacífica
6. Respirar despacio y profundo (evitar respiración superficial y acelerada)
7. Prácticas de relajación postural y muscular
8. Espacios de meditación, asimilación y despojo de carga de emociones
9. Desactivación emocional, cognitiva (pensamientos, atención) ante la pandemia, difícil, intentarlo
10. Evitar el uso de sustancias psicoactivas (alcohol, tabaco y otras drogas), pueden empeorar el bienestar mental y físico

11. Reconocer y proveer las propias necesidades
12. Prácticas de regulación emocional
13. Reconocimiento de los propios límites
14. Erradicar prácticas de discriminación y estigmatización
15. Reconocerse como parte de un equipo de respuesta ante la emergencia, con una importante misión salubrista
16. Ingerir agua y mantener alimentación saludable
17. Liberar energía acumulada por medio de ejercicio físico
18. Gestionar la emociones (autoconocimiento)
19. Buscar ayuda si hay pérdida del manejo y control de emociones ante los retos

VII. Recomendaciones básicas sobre el manejo del estrés en el equipo

El personal de salud debe cuidarse así mismo, animar el entorno, autocuidarse favorece la capacidad de cuidar y animar más las y los usuarios de los servicios de salud

1. Tomar tiempo para reconocer fortalezas, habilidades que ayudan a enfrentar situaciones de estrés y buscar estrategias acerca de cómo relajarse
2. Tomar conciencia de que sentir tensión no es lo mismo que estar desbordado emocionalmente, exige una especial atención a las necesidades de apoyo emocional de las y los proveedores de salud
3. Contribuir con la actitud de colaboración y amabilidad, a que el ambiente sea de tranquilidad y armonía
4. Compartir sentimientos con el equipo cuando sea conveniente
5. No se está sola/o. Otras personas alrededor, están experimentando sentimientos parecidos
6. Cuidar de actividades básicas: dormir suficientes horas, comer saludable y tomarse periodos de descanso
7. Mantener rutinas diarias con flexibilidad

8. Priorizar el propio bienestar y salud mental positiva
9. Meditar o hacer ejercicio, realizar prácticas de relajación, respirar profundamente, evitar la respiración superflua, cantar, bailar, leer temas no relacionados al coronavirus, o tomarse tiempo para actividades contemplativas o meditativas, tendrá un impacto positivo en pensamientos y sentimientos. Ayudándonos podremos ayudar más, hay que ayudar a los que ayudan.

VIII. Las medidas estrictas de bioseguridad tienen algunas consecuencias entendibles ante la pandemia

1. Cansancio físico por el uso de Equipos de protección personal
2. Aislamiento físico que dificulta dar confort y apoyo a quienes están afectados (crean barrera humana)
3. Ambiente extremadamente cerrado
4. Iluminación artificial
5. Constante estado de alerta y vigilancia con procedimientos estrictos indispensables

IX. Establecer medidas que permitan, mantener el bienestar mental, en las derivaciones que las medidas de bioseguridad generan, algunas que pueden ayudar son:

1. Rotar funciones que crean un nivel alto de estrés y las que causan menos estrés.
2. Facilitar que las y los proveedores de salud sin experiencia trabajen con proveedores más experimentados.
3. Ayudarse mutuamente en la zona de trabajo a brindar apoyo, vigilar el estrés y reforzar los procedimientos de seguridad, esto provocará más seguridad.
4. Iniciar, promover y comprobar pausas cortas de descanso .
5. Establecer horarios flexibles en la medida de lo posible, en proveedores de salud, que estén directamente afectados o que tengan familiares afectados.

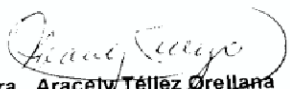
6. Hay que asegurar que se brinden espacios y tiempo para que las y los proveedores de salud se comuniquen entre sí y brinden apoyo psicosocial a sus compañeros, si es recomendable realizarlo de manera virtual.
7. Es primordial que las y los proveedores de salud, conozcan y utilicen de manera adecuada las normas de bioseguridad, a fin de resguardar su integridad física y proteger de igual manera a usuarios y pacientes en los servicios de salud.

En la actualidad existe un renovado sentido de vigilancia acerca de lo que las y los proveedores de salud, deben conocer y poner en práctica para protegerse y de este modo minimizar o evitar los riesgos de contaminación en el lugar donde se desempeña

TODOS SOMOS POBLACION DE RIESGO

BIBLIOGRAFÍA

1. Guía de apoyo psicosocial durante esta epidemia de coronavirus OME-AEN
Osasun Mentalaren Elkartea, integrada en Asociación Española de Neuropsiquiatría,
Bilbao España, 22 de marzo de 2020.
2. Lineamientos para abordar problemas y trastornos mentales, en trabajadores de la salud en el marco del afrontamiento del CORONAVIRUS (COVID – 19) Ministerio de Salud -MINSALUD-y -MINTRABAJO- Protección Social Colombia, Bogotá, marzo de 2020.


Dra. Aracely Téllez Orellana
Coordinadora Programa Salud Mental
DRPAP/MSPAS

