



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala



Documento de apoyo: salud mental para trabajadores de salud frente a la pandemia por Covid-19



**Departamento de Pediatría Hospital General San Juan de Dios,
Guatemala, Postgrado Psiquiatría Infanto-juvenil
(EEP-FCCMM-USAC)**

Rocío Cabrera
Mónica Toledo
Virginia Ortiz M.Sc.

Residente I
Residente I
Docente Titular,
Responsable Postgrado

Guatemala, mayo de 2020



Directorio

Universidad de San Carlos de Guatemala

M. Sc. Ing. Murphy Olympo Paiz Recinos
Rector

Arq. Carlos Enrique Valladares Cerezo
Secretario General

Facultad de Ciencias Médicas

Dr. Jorge Fernando Orellana Oliva
Decano

Dr. Mario Raúl Gálvez González
Secretario

Dirección General de Investigación

Dr. Félix Alan Douglas Aguilar Carrera
Director General de Investigación

Ing. Agr. MARN Julio Rufino Salazar Pérez
Coordinador General de Programas

Unidad de Publicaciones y Divulgación

M.A. Marlene Pawlova Pérez Muñoz
Jefa Unidad de Publicaciones y Divulgación

Lic. Mynor S. Alexander Alegría Monterroso
Diseño y Diagramación

©Universidad de San Carlos de Guatemala, Dirección General de Investigación, 2020
Los textos publicados en este documento son responsabilidad exclusiva de su autor.





Índice

Introducción.....5

 ¿Qué es una pandemia?.....6

 ¿Qué es la COVID-19?.....6

 ¿Cuáles son los síntomas principales?.....6

 ¿Cómo se propaga?.....6

 ¿Quiénes corren mayor riesgo?.....7

Cuarentena y aislamiento: efectos en los trabajadores sanitarios.....7

Objetivo general.....7

Objetivos específicos.....8

Estrategias.....8

Referencias.....15

Bibliografía.....15



Introducción

En enero del presente año, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el brote de la enfermedad por el nuevo coronavirus 2019 (COVID-19) como una emergencia de salud pública de importancia internacional; en marzo declaró que estábamos frente a una pandemia (2020). En una situación de emergencia sanitaria, donde existe alta demanda de trabajo y condiciones inseguras, los trabajadores de salud pueden llegar a presentar respuestas psicológicas al estrés. Cuando un individuo se enfrenta a situaciones sociales y ambientales estresantes, se desencadenan reacciones físicas y psicológicas que suponen una dificultad para quien las experimenta (Shaanxi Normal University General, 2020). Estas situaciones de estrés nos enfrentan a una serie de problemas emocionales, por su parte, los pacientes infectados, quienes tienen temor por su enfermedad y son aislados sin el acompañamiento familiar, de manera independiente a su edad, y por su parte, el personal de salud, preocupado por el alto riesgo de contagio, la sobrecarga de trabajo, la escasez de recursos materiales y humanos, a lo que se suma la dificultad en la toma de decisiones con respecto al tratamiento. Todos estos son factores que deben tomarse en cuenta dado que pueden afectar la salud mental del médico (Ministerio de Salud y Protección Social Bogotá, 2020).

Hasta este momento en este centro hospitalario no se cuenta con lineamientos de abordaje de salud mental para el personal sanitario de primera línea en casos de emergencias sanitarias, por lo que surge la necesidad de crear este documento para apoyar el bienestar psicosocial y la salud mental durante la pandemia COVID-19. La importancia de mantener una adecuada salud mental y lidiar con el estrés del personal durante la respuesta ayudará a que estén mejor preparados para cumplir sus funciones (OMS, 2020).

La primera ayuda emocional está dirigida a personal que vive una situación de estrés por un acontecimiento crítico. Sin embargo, no todos los que experimentan una situación de crisis necesitarán una primera ayuda emocional. No se debe de forzar la ayuda en aquellos que no la quieren, pero si estar disponible en caso de que alguien lo solicite.



En las situaciones en que la persona necesite un apoyo más avanzado se realizarán las intervenciones oportunas según la severidad del malestar.

¿Qué es una pandemia?

Se denomina así a la propagación mundial de una nueva enfermedad. Se produce una pandemia de gripe cuando surge un nuevo virus gripal que se propaga por el mundo y la mayoría de las personas no tienen inmunidad contra él. Comúnmente, los virus que han causado pandemias con anterioridad han provenido de virus que infectan a los animales (Ministerio de Salud y Protección Social Bogotá, 2020).

¿Qué es la COVID-19?

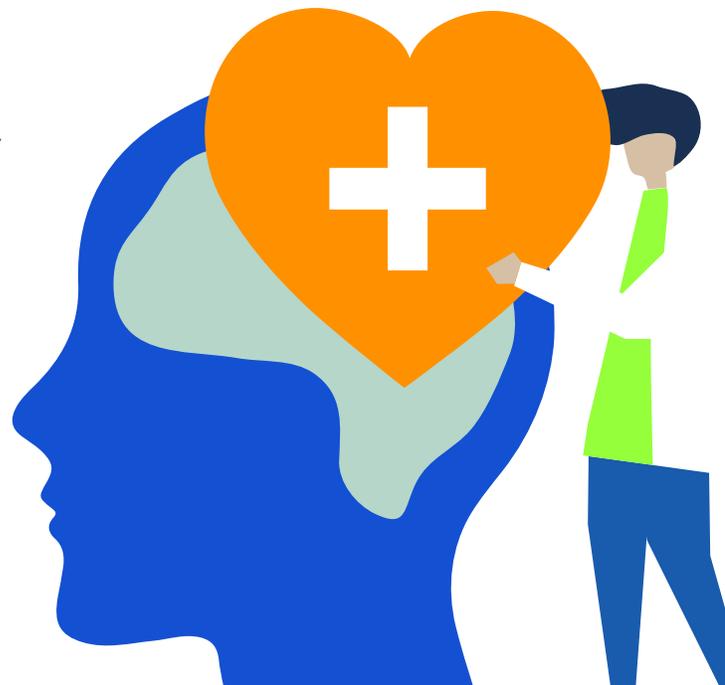
Es una enfermedad causada por un coronavirus nuevo que no se había detectado anteriormente en seres humanos. Los coronavirus son una gran familia de virus que se encuentran tanto en animales como en los seres humanos (OMS, s.f.).

¿Cuáles son los síntomas principales?

En la mayoría de los casos, la COVID-19 provoca síntomas leves, como secreciones nasales, dolor de garganta, tos y fiebre. Puede ser más grave para algunas personas y causar neumonía o dificultad para respirar. En algunos casos, la infección puede causar la muerte (OMS, s.f.).

¿Cómo se propaga?

La COVID-19 parece propagarse más fácilmente por medio del contacto con una persona con la infección. Cuando alguien que tiene COVID-19 tose o estornuda, se liberan gotículas. Si usted está demasiado cerca, podría inhalar el virus (OMS, s.f.).



¿Quiénes corren mayor riesgo?

Todavía tenemos que aprender más acerca de la forma en que la COVID-19 afecta a los seres humanos. En el ambiente hospitalario quienes corren mayor riesgo son el personal de primera línea, ya que son los que tienen contacto directo con casos sospechosos o confirmados, esto incluye al personal médico, paramédico y de intendencia. Para disminuir los niveles de estrés ante la pandemia, los profesionales de salud que están en la atención a pacientes COVID-19 deben ser dotados de todo el equipo de protección personal (EPP) necesario, con el fin de minimizar el miedo al contagio.

Cuarentena y aislamiento: efectos en los trabajadores sanitarios

Durante y después de un brote, uno de cada seis proveedores de salud que han tenido contacto con pacientes afectados desarrollan síntomas de estrés. Afortunadamente, incluso sin una intervención significativa, esos síntomas remitirán con el tiempo. Cerca del 11% de los trabajadores de salud desarrollaron síntomas de reacción al estrés, como ansiedad, depresión, hostilidad y somatización. Particularmente afectada fue la población a quienes se les ordenó laborar en unidades especializadas para el manejo de pacientes contagiados por periodos prolongados de tiempo, debido a la falta de personal (OPS, 2020). Los trabajadores de salud están sujetos a estresores adicionales y debido al nivel de participación en el evento puede que estén preocupados por su propia salud y la de sus familias.

En el caso del SARS, aproximadamente el 10% de los proveedores de atención médica que habían estado en cuarentena había experimentado altos niveles de síntomas de estrés postraumático desde el brote en 2003. Sin embargo, aquellos que trabajaban en salas de SARS, o tenía amigos o parientes cercanos que contrajeron SARS, eran dos a tres veces más propensos a tener síntomas postraumáticos severos (OPS, 2020).

Objetivo general:

- Dar apoyo emocional al personal del área de pediatría durante la pandemia COVID-19 con el fin de mantener la salud mental.



Objetivos específicos:

- Brindar asesoría a quienes tienen personal a su cargo.
- Apoyar a los trabajadores del área de pediatría que requieran intervenciones individuales.
- Apoyar al personal médico en la comunicación con familiares y pacientes.
- Establecer canales de comunicación donde se pueda compartir información respaldada científicamente acerca del afrontamiento psicológico eficaz ante el malestar generado por la COVID-19.
- Compartir información con trabajadores del área de pediatría que promueva la salud mental durante la pandemia COVID-19.

Estrategias:

1- Cuidar al equipo, responsabilidad del jefe de departamento y secciones

Establecer horarios de trabajo adecuados de manera que el personal de salud tenga tiempo y espacio suficiente para el descanso y una adecuada alimentación. Idealmente deben tener espacios cercanos al hospital en donde puedan estar aislados de su familia para evitar el contagio, lo que les permitirá descansar con mayor tranquilidad.

El jefe del departamento deberá tener la capacidad de abordar temas difíciles o dolorosos con su equipo. Es necesario que haga énfasis con lo que cuentan para desarrollar su trabajo de manera que refuerce los aspectos positivos. Se recomienda que reconozca públicamente las capacidades, conocimientos y habilidades de los miembros del equipo

Es necesario que el personal de salud mantenga comunicación con amigos, familiares y con otras personas para poder externar sus emociones y sentimientos.



Puede haber personal que experimente problemas familiares, personales o de cualquier otro tipo. A ellos es necesario prestarles especial atención, guardando la confidencialidad en cada caso.

Nota: Si la jefa del Departamento lo considera necesario, podrá pedir apoyo a la docente responsable del Postgrado de Psiquiatría Infanto-juvenil para completar el equipo de salud mental.

2. Identificar el peligro en el personal de salud

Los profesionales que requieran ayuda por presentar un malestar emocional deben saber a qué profesional acudir; tener autorización y facilitársele tiempo suficiente para contactar con el profesional de salud mental. En este caso, los especialistas deberán contactar a la jefa de la clínica quien será quien realice la primera evaluación.

- Señales de peligro:

Pensamientos pesimistas: sólo pienso en contagiar a otros y contagiarme.

Sentimientos de: impotencia, incertidumbre, angustia, miedo, desesperanza, tristeza, ira, coraje, enojo y culpa.

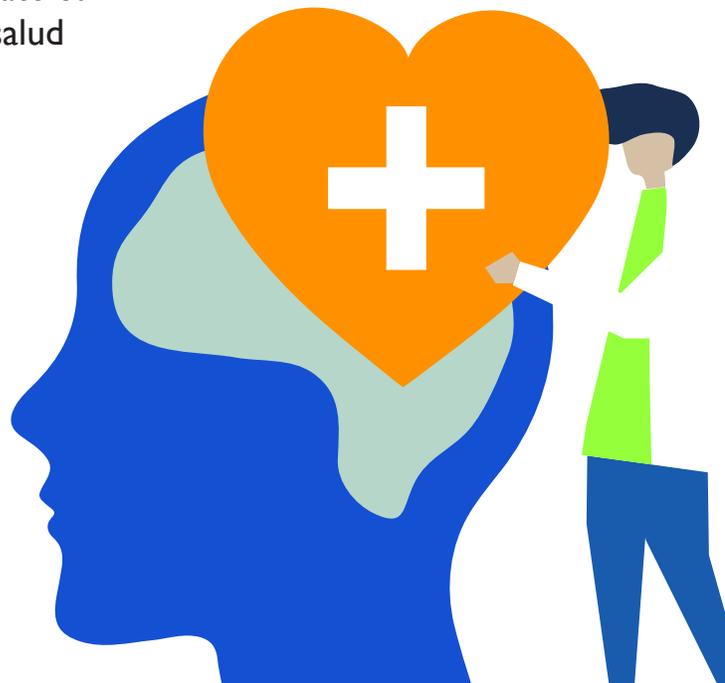
Comportamientos: impulsivos, renuncia, evitación.

De detectarse alguna de estas alarmas, el personal de salud deberá notificarlo inmediatamente a su jefe inmediato superior y éste referir inmediatamente al equipo de salud mental para su adecuado abordaje y apoyo.

- ¿Qué haremos para apoyar al personal de salud en medio de la pandemia?

A. Le pediremos que reconozca si presenta dos o más de los siguientes síntomas:

- Cambios en los hábitos de alimentación/ sueño
- Irritabilidad



- Sensación de intranquilidad
- Sensación de opresión en el pecho
- Dificultad para respirar
- Dificultad para relacionarse con el resto de personas
- Cambios drásticos de humor

De ser así, solicitaremos autorización al jefe inmediato superior para hacer una intervención breve, dado que puede estar cursando con un cuadro de ansiedad que impida el adecuado desempeño y ponga en riesgo su salud, la de sus pacientes y los compañeros de trabajo.

B. En caso de que los niños deban ser ingresados solos por riesgo de contagio para familiares, acompañaremos al personal de salud para dar información a los familiares y/o al paciente. Es probable que el personal esté desbordado, por lo que recomendamos mantener una adecuada comunicación con el equipo de salud mental para que podamos nosotros dar la información en caso de que otro miembro del equipo médico no pueda hacerlo. El objetivo de esto es cumplir una función de mediador y transmisor de información en la medida de lo posible para que ambas partes se sientan acompañadas, de esta manera aliviamos la carga emocional que para el equipo médico implica el contacto con la familia.

- Información básica a los familiares:

- Situación en la que se encuentra el/la paciente en cuanto a evolución, posible sedación paliativa y pronóstico.
- Si es posible, dar la posibilidad de ver al paciente por video llamada. Si es así, debemos explicarles que van a ver a su ser querido por unos minutos, por lo tanto, deben pensar lo que hablarán en esta “visita”.
- Informarle a la familia de la atención que va a tener su familiar por parte del equipo médico y de enfermería.
- Transmitir a la familia que el paciente está informado del motivo por el cual no está acompañado por sus seres queridos.



- Si el paciente no es capaz de comunicarse, contactaremos primero con el médico a cargo para recoger las últimas comunicaciones que haya hecho y repetir dicha información a los familiares.

-Información para dar al paciente (si sus condiciones lo permiten):

- Informarle de la preocupación y la presencia de sus familiares en la distancia.
- Ofrecerle la posibilidad de transmitirle a sus familiares algún mensaje y facilitarlo con los medios con los que contamos.
- Darle la opción de que pregunte y exprese lo que necesita.

3. Intervención grupal

Se realizará con personal de enfermería y de intendencia de los diferentes servicios del área de pediatría. Esta actividad estará a cargo de las residentes del postgrado.

- a. Realización de FODA (fortalezas, oportunidades, debilidades, amenazas) para conocer la percepción de los trabajadores frente a la pandemia de la COVID-19 y en base a esto proponer estrategias asertivas para el manejo del estrés en situaciones de riesgo.

4. Creación de grupos de WhatsApp

Tendrán un administrador que pueda fortalecer el intercambio y dar un seguimiento sostenible de salud mental al personal médico. Esta actividad está a cargo de jefe de clínica de Psiquiatría Infanto-juvenil y residentes de postgrado.

- b. Médicos consulta externa
- c. Médicos jefes de servicios
- d. Médicos residentes

5. Promover la salud mental mediante material visual



DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES

para un afrontamiento psicológico eficaz ante el malestar generado por el brote de Covid-19



1

PRESTA ATENCIÓN A TUS EMOCIONES

Es normal sentirse saturado, frustrado, asustado, enfadado, confuso... Estamos ante una situación novedosa en la que continuamente se están produciendo cambios que suponen tener que readaptarnos. Es probable que ante todo esto, aparezcan variaciones en tu estado emocional.



2

ADOPTA UNA VISIÓN AJUSTADA A LA REALIDAD

No hay que ponerse en lo peor, pero tampoco minimizar el riesgo real al que puedes estar expuesto.



3

EVITA CONDUCTAS DE RIESGO

Sigue los protocolos de seguridad y los procedimientos técnicos establecidos por las autoridades sanitarias.



4

CONFÍA EN TI

Eres un buen profesional que sabe hacer muy bien su trabajo. Centrate en ello y no intentes abarcar más de lo que puedes.



5

NO NIEGES EL IMPACTO QUE ESTA SITUACIÓN PUEDE OCASIONARTE

Ten en cuenta tus emociones e interpretalas adecuadamente para saber hasta donde puedes llegar.



6

EXPRESA TUS EMOCIONES

Siempre que lo necesites, permítete expresar tus emociones y hablar sobre lo que está pasando, evitando transmitir informaciones alarmistas a tu entorno. Busca apoyos y trata de encontrar espacios de comunicación con otros compañeros.



7

IDENTIFICA TUS RESPUESTAS

Es importante que valores si estás atravesando un momento vital estresante que pudiera interferir en el desarrollo eficaz de tu tarea. Conocer tus respuestas habituales al estrés y tu nivel de tolerancia, te ayudará a poner en marcha estrategias con las que poder afrontarlo.



8

CUÍDATE, DESCANSA Y DESCONECTA

Alliméntate adecuadamente, respeta los turnos de trabajo, intenta dormir lo necesario y busca "un espacio libre de estrés" en tu tiempo de descanso. Si no estás bien, tu ayuda no será eficaz.



9

BUSCA ESPACIO DE ENCUENTRO

Propicia un espacio de encuentro con otros compañeros donde puedan tratar no sólo aspectos técnicos sino también emocionales, en un ambiente de confianza. Establécelo como rutina.



10

MUESTRA SEGURIDAD Y TRANQUILIDAD

Recuerda que las personas a las que tratas y sus familiares pueden estar nerviosos y asustados. Necesitan que muestres seguridad y tranquilidad en lo que estás haciendo para poder reducir su preocupación.



PROTEJA A SU PERSONAL

¡Esté preparado!
Asegúrese de que el personal de salud y los encargados del triaje:



Reciban capacitación sobre la importancia, la selección y el uso adecuado de equipo de protección personal



Reciban capacitación para detectar los síntomas de un posible caso de COVID-19 y ofrezcan una mascarilla quirúrgica a los casos presuntos



Conozcan la definición de caso y tengan un diagrama de decisiones en un lugar donde puedan consultarlo fácilmente en el puesto de triaje



Aíslen los casos presuntos con prontitud



Se higienicen las manos con frecuencia

CÓMO COMUNICARSE CON PACIENTES CON COVID-19 PRESUNTA O CONFIRMADA

- Sea respetuoso, amable y comprensivo.
- Sea consciente de que los casos presuntos y confirmados y sus acompañantes podrían estar estresados o sentir temor.
- Lo más importante que puede hacer es escuchar atentamente sus preguntas e inquietudes.
- Hable despacio.
- Responda a las preguntas y provea información correcta.
- Es posible que no sepa la respuesta para todas las preguntas: todavía es mucho lo que no se sabe acerca de la COVID-19, y está bien admitirlo.
- Si tiene folletos o material informativo, déselos a los pacientes.
- Está bien tocar o consolar a casos presuntos o confirmados si tiene puesto EPP.
- Obtenga información exacta sobre el paciente: nombre, fecha de nacimiento, antecedentes de viajes, lista de síntomas.
- Explique los procedimientos del establecimiento para la COVID-19, como el aislamiento y la limitación del número de visitantes, y los pasos siguientes.
- Si el paciente es un niño, admita a un familiar o tutor que lo acompañe.
El tutor debe recibir y usar equipo de protección personal apropiado.
- Proporcione actualizaciones a los visitantes y a los familiares cuando sea posible.

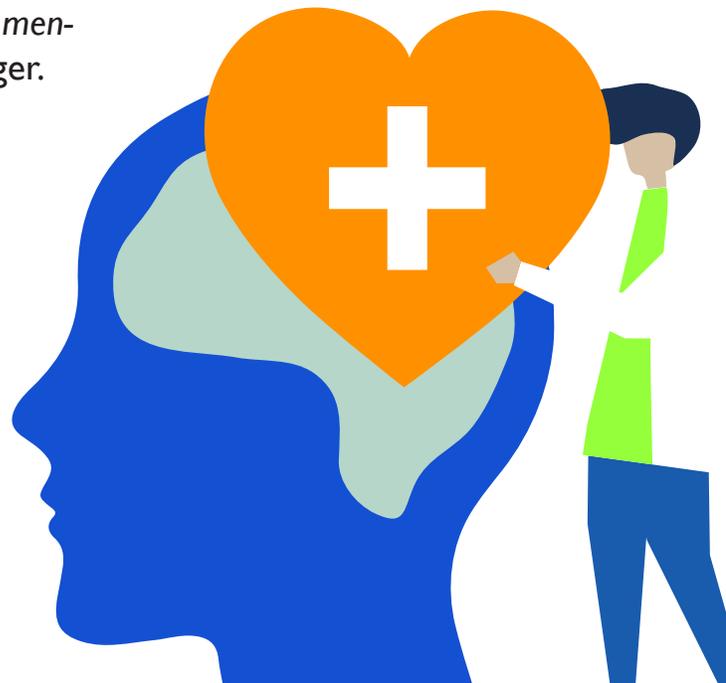


Referencias

- Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. (2020). Decálogo recomendaciones para profesionales del ámbito sanitario para un afrontamiento psicológico eficaz ante el malestar generado por el brote Coronavirus-Covid 19. https://psicologosemergenciasbalears.files.wordpress.com/2020/03/deca_logorecomendaciones-sanitaris.pdf
- Ministerio de Salud y Protección Social Bogotá (marzo de 2020). Lineamientos para abordar problemas y trastornos mentales en trabajadores de la salud en el marco del afrontamiento del coronavirus (COVID-19). Bogotá: Autor. <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GPSG03.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Organización Mundial de la Salud. (12 de marzo del 2020). Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19. <file:///C:/Users/Estudiante/Downloads/smaps-coronavirus-es-final-17-mar-20.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud. (20 de marzo del 2020). Material para la comunicación de riesgos sobre la COVID-19 para los establecimientos de salud. <file:///C:/Users/Estudiante/Downloads/COVID19-risk-communication-for=healthcare-facility-spa-v2.pdf>
- Shaanxi Normal University General (Ed.). (2020). *A guidance manual on mental health during the NCP outbreak*. China: Autor.

Bibliografía

- Huremović, D. (2020). *Psychiatry of pandemics. A mental health response to infection outbreak*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-15346-5>





USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala



El diseño y diagramación de este documento se realizó en la Unidad de Publicaciones y Divulgación de la Dirección General de Investigación de la Universidad de San Carlos de Guatemala, en mayo de 2020, Guatemala C.A.

“Id y enseñad a todos”

