

# MANTENIENDO EL BIENESTAR DEL PERSONAL DE SALUD DURANTE EL BROTE DEL CORONAVIRUS Y OTRAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS

El estrés extremo, la incertidumbre, y frecuentemente las características de los brotes como la del Coronavirus (COVID-19), hace necesario atender especialmente las necesidades del personal de salud. Cuidar de tu persona y alentar a los demás que se cuiden de ellos mismos es esencial para poder cuidar de los necesitados.

Cuidar de tu persona y alentar a los demás que se cuiden de ellos mismos es esencial para poder cuidar de los necesitados.

## Retos para el Personal de Salud Durante los Brotes de Enfermedades Infecciosas

- **Aumento en las necesidades de atención médica.** A la vez que mucha más gente solicita atención médica, más personal de salud se enferma o tiene que cuidar de su familia.
- **Riesgo continuo de infección.** La preocupación por el riesgo de contraer la enfermedad y transmitirla a la familia, amigos y otras personas en el trabajo.
- **El reto del equipo.** El equipo de protección personal puede ser incómodo, limitar la movilidad y la comunicación, y ser de beneficio incierto; su escasez ocurre como resultado de uso excesivo y a veces innecesario.
- **Dar atención médica y proveer apoyo.** El malestar del paciente puede ser cada vez más difícil de manejar por el personal.
- **Estrés psicológico en los distintos ámbitos del brote.** Ayudar a aquellos que lo necesitan puede ser gratificante, pero también da lugar a que el personal de salud sienta miedo, duelo, frustración, culpa, insomnio y agotamiento.

## Estrategias para Mantener el Bienestar del Personal de Salud

- **Asegúrese de las necesidades básicas.** Asegúrese de comer, hidratarse y dormir de forma regular. No satisfacer esas necesidades le pone en riesgo y limita

su capacidad para cuidar a los demás.

- **Tome descansos.** Descanse de ver pacientes. Cuando le sea posible, haga cosas que sean placenteras, divertidas,

o relajantes, y que no tengan que ver con su trabajo. Ayuda hacer una caminata, escuchar música, leer un libro o hablar con amigos. Algunas personas se sienten culpables de no trabajar o de tomarse un tiempo para distraerse mientras los demás siguen sufriendo. Haga conciencia de que tomar descansos le hará atender los pacientes más apropiadamente.

- **Establezca comunicación con sus colegas.** Hable con sus colegas y reciba y brinde apoyo. Los brotes pueden impedir que las personas expresen su miedo y ansiedad. Cuente su historia y escucha la de los demás.
- **Comunique constructivamente.** Comuníquese con sus colegas de forma clara y de manera optimista. Cuando identifique errores o fallas, siempre corríjalos de manera constructiva. Dé y reciba sugerencias que pueden ser motivadores poderosos y disminuir el estrés. Comparta tanto la frustración como su manera de manejarla. Solucionar problemas es una habilidad profesional que a menudo da un sentimiento de logro, aun para los problemas pequeños.
- **Contacte a su familia.** Cuando sea posible, comuníquese con sus seres queridos. Ellos, fuera del sistema de salud, son su apoyo. Compartir y mantenerse en contacto con ellos les permitirá dar mejor apoyo.
- **Respete la diversidad humana.** Algunas personas necesitan hablar, mientras otras prefieren estar solas. Considere y respete estas diferencias en usted mismo, sus pacientes y sus colegas.
- **Manténgase al tanto de la noticias.** Use solo fuentes de información confiables. Participe en reuniones para estar informado de la situación, los planes y los eventos.

*Continuado*

■ **Evite sobreexponerse a los medios de comunicación.**

Las imágenes muy gráficas y los mensajes con contenidos alarmantes aumentan su estrés, reducen su funcionamiento, y reducen su bienestar general.

■ **Monitoree su bienestar.** Evalúe la presencia de síntomas de depresión o de trastorno por estrés: tristeza persistente, dificultades para dormir, recuerdos intrusivos y desesperanza. Si es necesario, hable con un compañero, con su supervisor o busque ayuda profesional.

■ **Valore su actividad profesional.** Recuerde constantemente que, a pesar de obstáculos y frustraciones, usted está cumpliendo con un noble llamado: cuidar de aquellos que más lo necesitan. Reconozca, de manera formal o informal, el servicio que sus colegas hacen.

**Traducción**

Asociacion Psiquiatrica Mexicana, AC.  
[www.psiquiatriasapm.org.mx](http://www.psiquiatriasapm.org.mx)

Sustaining Well Being of HCP COVID19 (SP) (07-2020)



Center for the Study of Traumatic Stress  
Department of Psychiatry  
Uniformed Services University  
4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799  
[www.CSTSONline.org](http://www.CSTSONline.org)