

## CUIDANDO LA SALUD MENTAL DEL PERSONAL SANITARIO DURANTE LA ASISTENCIA DE COVID-19

Estimad@s amig@s: la pandemia del COVID19 está produciendo un nivel de estrés sin precedentes que afecta de forma intensa a los/las profesionales sanitari@s. Tal como indica la OMS, la incertidumbre, el temor y el estrés que conllevan las dificultades en la atención médica durante un brote epidémico como el de COVID-19, exigen una especial atención a las necesidades de apoyo emocional del personal sanitario. Cuidarse a sí mismo y animar a otros a autocuidarse mantiene la capacidad de cuidar a los pacientes.

A continuación os aportamos, por su interés y claridad, un documento elaborado **por Instituto de Psiquiatría y Salud Mental Marañón, del hospital GU Gregorio Marañón**, que os puede resultar útil, además del apoyo psicológico que se pueda y deba recibir en los distintos departamentos.

Y, la final, un esquema de las **recomendaciones para personal sanitario con hijos** que han elaborado en el Hospital Puerta de Hierro de Majadahonda.

## CUIDANDO LA SALUD MENTAL DEL PERSONAL SANITARIO

La incertidumbre, el estrés que conlleva las dificultades en la atención médica durante un brote epidémico como coronavirus (COVID-19), exige una especial atención a las necesidades de apoyo emocional del personal sanitario. Cuidarse a sí mismo y animar a otros a autocuidarse mantiene la capacidad de cuidar a los pacientes.

### Retos a los que se enfrenta el personal sanitario durante esta crisis del CORONAVIRUS

#### 1 Desbordamiento en la demanda asistencial

Mientras muchas personas acuden reclamando atención sanitaria, el personal sanitario también enferma o ve a sus personas cercanas enfermar. Máxime en circunstancias como la del COVID-19 en las que los profesionales se contagian y deben guardar cuarentena o ellos mismos precisan atención médica.

#### 2 El riesgo de infección no se detiene

Existe un mayor riesgo de contraer enfermedades temidas y transmitir las a familiares, amigos y otras personas en el trabajo.

#### 3 Equipos insuficientes e incómodos

El equipo puede ser insuficiente, poco confortable, limita la movilidad y la comunicación y la seguridad que produce puede ser incierta.

#### 4 Proporcionar apoyo y atención sanitaria

Conforme aumenta la demanda y la asistencia, la angustia del paciente y las familias puede ser cada vez más difícil de manejar para el personal sanitario.

#### 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.



Son reacciones esperables en situaciones de esta magnitud e incertidumbre. Comprenderlas como reacciones normales ante situación anormal contribuye a cuidarse.

#### 6 Exposición al desconsuelo de las familias

La crisis del COVID-19 está exponiendo 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.

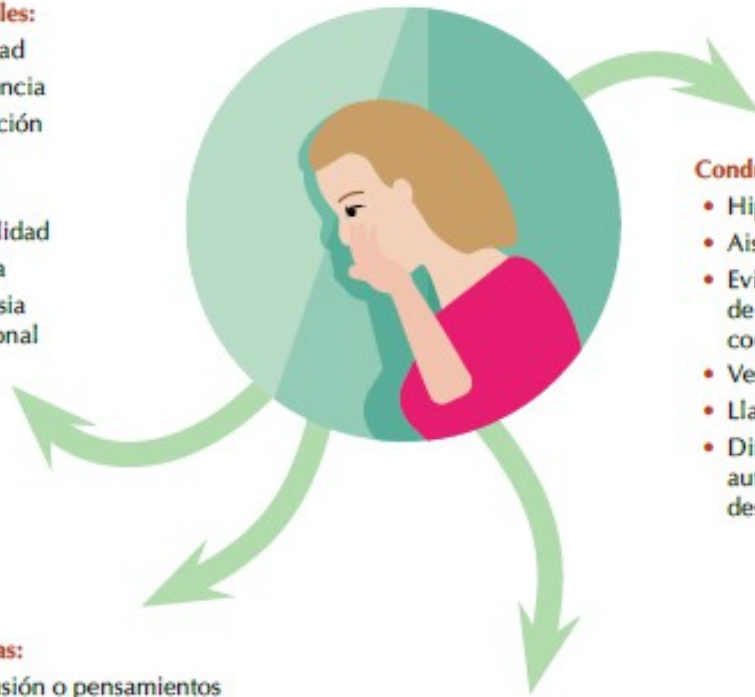
#### 7 Dilemas éticos y morales

La falta de medios, la sobrecarga 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.

## REACCIONES POSIBLES EN SITUACIONES DE ESTRÉS INTENSO

### Emocionales:

- Ansiedad
- Impotencia
- Frustración
- Miedo
- Culpa
- Irritabilidad
- Tristeza
- Anestesia emocional



### Conductuales:

- Hiperactividad
- Aislamiento
- Evitación de situaciones, de personas o de conflictos
- Verborrea
- Llanto incontrolado
- Dificultad para el autocuidado y descansar/ desconectarse del trabajo

### Cognitivas:

- Confusión o pensamientos contradictorios
- Dificultades de concentración, para pensar de forma clara o para tomar decisiones
- Dificultades de memoria
- Pensamientos obsesivos y dudas
- Pesadillas
- Imágenes intrusivas
- Fatiga por compasión
- Negación
- Sensación de irrealidad

### Físicas:

- Dificultades respiratorias: presión en el pecho, hiperventilación...
- Sudoración excesiva
- Temblores
- Cefaleas
- Mareos
- Molestias gastrointestinales
- Contracturas musculares
- Taquicardias
- Parestesias
- Agotamiento físico
- Insomnio
- Alteraciones del apetito

## CONSEJOS PARA MEJORAR EL BIENESTAR DE LOS PROFESIONALES SANITARIOS

### 1 Cuidar las necesidades básicas

El personal sanitario suele pensar que siempre hay que estar disponible para el otro y que sus necesidades son secundarias, sin pensar que no comer y no descansar produce agotamiento. Asegúrese de comer, beber y dormir regularmente. No hacerlo pone en riesgo su salud mental y física y también puede comprometer su capacidad para atender a los pacientes.

### 2 Descansar

Siempre que sea posible, permítase hacer algo no relacionado con el trabajo que encuentre reconfortante, divertido o relajante. Escuchar música, leer un libro o hablar con un amigo puede ayudar. Algunas personas pueden sentirse culpables si no están trabajando a tiempo completo o si se 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 Planifique una rutina fuera del trabajo

Trate de mantener los hábitos que permitan las medidas de restricción. Como 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 Mantener el contacto con compañeros

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 Respeto a las diferencias

Algunas personas necesitan hablar mientras que otras necesitan estar solas. Reconozca y respete estas diferencias en usted, sus pacientes y sus compañeros.

### 6 Compartir información constructiva

Comuníquese con sus colegas de manera clara y alentadora. Identifique errores o deficiencias de manera constructiva para corregirlos. 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 Estar en contacto con la familia y seres queridos

Póngase en contacto con sus seres queridos, si es posible. Son su sostén fuera del sistema de salud. 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

Confíe en fuentes fiables de conocimiento. Participe en reuniones para mantenerse informado de la situación, planes y eventos. Pero no deje de hacer actividades (lectura, juegos de mesa, películas, actividad física en la medida de lo posible) no relacionadas con todo lo que tenga que ver con la pandemia.





### 9 Limitar 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 digitales sobre ofrecer información al respecto o consultas personales, tratando de preservar el tiempo de descanso para poder continuar esta carrera de fondo.

### 10 Permítase pedir ayuda

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.

### 11 Utilice la ventilación emocional

La competencia profesional y la fortaleza no es incompatible con sentir: confusión, inquietud, sensación de descontrol, miedo, culpa, impotencia, tristeza, irritabilidad, insensibilidad, labilidad... Son precisamente las emociones las que nos hacen humanos. Compartir las emociones con alguien que nos transmita seguridad y confianza ayuda a hacerlas más tolerables y poder regularlas.

## CUIDANDO LA SALUD MENTAL DEL PERSONAL SANITARIO

### 12 Autoobservación: sea consciente de sus emociones y sensaciones

Sentir emociones desagradables no es una amenaza, es una reacción normal, de defensa de nuestra mente ante el peligro. Sin embargo, vigílese a lo largo del tiempo para detectar cualquier síntoma de depresión o de ansiedad: tristeza prolongada, dificultad para dormir, recuerdos intrusivos, desesperanza. Hable con un compañero, supervisor o busque ayuda profesional si es necesario.

### 13 Aplique las estrategias de regulación emocional que conozca

Las técnicas de respiración, atención plena, el ejercicio físico... pueden ser útiles para la desactivación emocional, fisiológica y/o cognitiva.

### 14 Recuerde que lo que es posible no es probable.

Los profesionales sanitarios estamos 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.

### 15 Reconocer al equipo asistencial

Recuerde que a pesar de los obstáculos o las frustraciones, está cumpliendo una gran misión: cuidando a los más necesitados. Reconozca a sus colegas, ya sea formal o informalmente. Hay que recordar que todos los que en estas circunstancias están trabajando en hospitales, hagan lo que hagan, son los auténticos héroes de la población general.

## PERSONAL SANITARIO CON HIJOS/AS

Recomendaciones para su bienestar emocional

Ante la situación de emergencia sanitaria por COVID-19 es posible que como sanitario/a y padre/madre puedas preocuparte por cómo les está afectando a tus hijos/as.

NO SOMOS HEROES. SOMOS PERSONAS, GRANDES PROFESIONALES, QUE TENEMOS FAMILIA POR LA QUE TAMBIÉN NOS PREOCUPAMOS

### ENTORNO FAMILIAR

Tensión y preocupación en el trabajo  
Cansancio físico y carga emocional  
Temor al contagio de uno mismo y la familia

Irritabilidad  
Aislamiento  
Tristeza

### REACCIONES NORMALES EN LOS NIÑOS /AS Y ADOLESCENTES

Preocupación por los padres, pequeños más demandantes, más irritables; adolescentes más aislados; ansiedad, estrés, tristeza .

### RECOMENDACIONES

- **HABLA CON TUS HIJOS/AS:** haz preguntas abiertas, averigua qué piensan y saben, ¿qué te parece todo esto? ¿te preocupa? ¿te da miedo?
- **NO RESTES IMPORTANCIA A SUS PREOCUPACIONES.** Préstale toda tu atención. Demuestra que los entiendes y que es normal estar preocupado.
- **ASEGÚRALE QUE TÚ ESTÁS TOMANDO TODAS LAS PRECAUCIONES PARA PROTEGERTE.** Que tú eres quien mejor sabe cómo cuidarse y lo estás haciendo.
- **RECUÉRDALÉ QUE LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS NO SE PONEN MUY ENFERMOS** y hay muchos profesionales que los están cuidando.
- **PROTÉGELE DE LA INUNDACION DE INFORMACIÓN** (hablar mucho sobre el COVID-19 en su presencia, TV, Redes, etc.)
- **MANTÉN RUTINAS CON CIERTA FLEXIBILIDAD.** Importante el descanso.
- **REALIZA UNA ACTIVIDAD DIARIA CON ELLOS/AS** para compartir tiempo relajados, que suponga una interacción.
- **EXPRESA VERBALMENTE AFFECTO Y CARIÑO:** diles que los quieres.

**SOBRE TODO, CUÍDATE TÚ: SI TU ESTÁS BIEN, ELLOS/AS ESTARÁN BIEN**

Si consideras que necesitas ayuda

### CONTACTA CON NOSOTROS

[psiquiatria.hpth@salud.madrid.org](mailto:psiquiatria.hpth@salud.madrid.org) Tels 91 1916523 Tels 91 1916012  
Consultas Área Z Psiquiatría y Psicología Clínica del Niño y el Adolescente

Para cualquier aclaración que necesitéis podéis dirigiros a los delegados asignados a los diferentes departamentos de salud.

**NO HACE FALTA SER MUCH@S PARA HACER LAS COSAS BIEN, PERO CUANT@s MÁS SEAMOS MÁS COSAS ALCANZAREMOS.**

**ÚNETE A NOSOTR@s**



**SIMAP-PAS**

**SOMOS COMPAÑER@s**

Toda la información que os enviamos la encontrareis en la **web del SIMAP** junto con la actualidad sobre normativa laboral, acción sindical y política sanitaria: [www.simap-pas.es](http://www.simap-pas.es)

**Para recibir noticias de SIMAP PAS en el canal Telegram:**

<https://t.me/joinchat/AAAAAEhbCD6wPO176cRi8g>

Departamento	Teléfono	E-mail	Responsables
SIMAP SEDE	96 193 07 23	simap_administracion@simap.es simap_documentacion@simap.es simap_consultas@simap.es	
JUNTA DIRECTIVA SIMAP y SIMAP-PAS	96 193 07 23	simap_presidencia@simap.es simap_vicepresidencia@simap.es simap_secretaria@simap.es simap_tesoreria@simap.es	Concha Ferrer Noemí Alentado Pilar Martí Miguel Pastor Mariela Lucas
PREV.RIESGOS LABORALES	96 193 07 23	simap_prl@simap.es	Pilar Martí 601 185 838
CURSOS OPE	96 193 07 23	simap_cursosope@simap.es	
SIMAP-PAS Administrativos	96 193 07 23	simap-pas@simap.es	Vicent Tur 682 893 989 Carlos Alcoriza 683 282 633
RESIDENTES	96 193 07 23	simap_residentes@simap.es	Miguel Pastor Celia Monleón Noemí Alentado
SALUD MENTAL	96 193 07 23	simap_saludmental@simap-pas.es	Ana Sánchez
Vinaroz	96 193 07 23	simap_vinaroz@simap.es	Concha Ferrer
Castellón	601 215 205	simap_castello@simap.es	Raquel de Alvaro 601 215 205
La Plana	96 193 07 23	simap_laplana@simap.es	Ximo Michavila Marién Vilanova 603 112 418
Sagunto	96 233 93 87	simap_sagunto@simap.es	Ximo Michavila Marién Vilanova 603 112 418
Valencia Clínico-Malvarrosa	96 197 36 40 Ext 436 184	simap_clinico@simap.es	Celia Monleón 622 868 333
Valencia Arnau de Vilanova-Lliria	96 197 61 01	simap_arnau@simap.es simap_pas_arnau@simap-pas.es	Carmen Martín 601 155 574 Carlos Alcoriza 683 282 633
Hospital de Lliria	96 197 61 01	simap_lliria@simap.es	M <sup>a</sup> José Álvarez 601 149 426
Valencia La Fe	96 124 61 27 Ext 246 127 Ext 412 447	simap_lafe@simap.es	Carmen Álvarez 611 351 783 M <sup>a</sup> José Pons 611 351 076 Miguel Pastor
Requena	96 233 92 81	simap_requena@simap.es	Lina Ribes 618 854 342
Valencia Consorcio Hospital General	96 313 18 00 Ext 437 485	simap_consorciohgeneral@simap.es simap_chguv_hgu@gva.es	Edmundo Febré
Valencia Estatutarios Hospital General	96 193 07 23	simap_hgeneralvalencia@simap.es	M <sup>a</sup> Enriqueta Burchés 640 096 389 Mercedes Barranco

<b>Manises</b>	96 193 07 23	simap_manises@simap.es	<b>M<sup>a</sup> Enriqueta Burchés</b>	640 096 389
<b>Valencia Dr. Peset</b>	96 162 23 32	simap_peset@simap.es	<b>Amparo Cuesta</b> <b>Pilar Martí</b> <b>Ana Sánchez</b>	603 106 771 603 106 771
<b>Alzira Ribera Salud</b>	96 245 81 00 Ext 83 82 y 70 46	simap_laribera@simap.es simap2@hospital-ribera.com	<b>Rosario Muñoz</b> <b>Pedro Durán</b>	
<b>Alzira Estatutarios</b>	96 193 07 23	simap_alzira@simap.es	<b>Pedro Durán</b>	
<b>Xàtiva</b>	682 081 940	simap_xativa@simap.es	<b>Vicente Orengo</b>	682 081 940
<b>Gandía</b>	96 284 95 00 Ext 435 478	simap_gandia@simap.es	<b>Noemí Alentado</b> <b>Vicent Tur</b> <b>Carles Valor</b>	611 350 820 682 893 989 682 076 471
<b>Denia Marina Salud</b>	96 557 97 59	simap_denia@simap.es simap.denia@marinasalud.es	<b>Miguel A. Burguera</b> <b>Mercedes Salcedo</b> <b>Carol Ramos</b>	698 965 161
<b>Denia Estatutarios</b>	682 076 471	simap_lapedrera@simap.es simaplapedrera@gmail.com	<b>Pepa Bodí</b> <b>Carles Valor</b>	682 076 471
<b>San Juan</b>	611 350 631	sanjuan_simap-pas@simap-pas.es simap_sanjuan@simap.es	<b>Ángela Aguilera</b> <b>M<sup>a</sup> José Álvarez</b>	611 350 631 601 149 426
<b>Orihuela Elche Alcoy Vilajoyosa H.General de Alicante Elda Torrevieja Elx-Vinalopó Servicios Centrales, Salud Pública e Inspección</b>	96 284 95 00 Ext 435 478  96 197 36 40 Ext 436 184	simap_orihuela@simap.es simap_elche@simap.es simap_alcoy@simap.es simap_lavila@simap.es simap_hgalicante@simp.es simap_elda@simap.es simap_torrevieja@simap.es simap_vinalopo@simap.es simap_servcentrales.sp.inspecc@simap.es	<b>Noemí Alentado</b>        <b>Celia Monleón</b>	611 350 820        622 868 333

**Aviso legal:**

**Protección de datos.** - SINDICATO DE MEDICOS DE ASISTENCIA PUBLICA-COMUNIDAD VALENCIANA (SIMAP-CV) y SINDICATO DE FACULTATIVOS Y PROFESIONALES DE LA SANIDAD PUBLICA (SIMAP-PAS) le informan que su dirección de correo electrónico, así como el resto de sus datos personales serán usados para nuestra relación y poder prestarle nuestros servicios. Dichos datos son necesarios para poder relacionarnos con usted, lo que nos permite el uso de su información dentro de la legalidad. Asimismo, podrán tener conocimiento de su información aquellas entidades que necesiten tener acceso a la misma para que podamos prestarle nuestros servicios. Conservaremos sus datos durante nuestra relación y mientras nos obliguen las leyes aplicables. En cualquier momento puede dirigirse a nosotros para saber qué información tenemos sobre usted, rectificarla si fuese incorrecta y eliminarla una vez finalizada nuestra relación. También tiene derecho a solicitar el traspaso de su información a otra entidad (portabilidad). Para solicitar alguno de estos derechos, deberá realizar una solicitud escrita a nuestra dirección, junto con una fotocopia de su DNI: SINDICATO DE FACULTATIVOS Y PROFESIONALES DE LA SANIDAD PUBLICA, con dirección en Gran Vía Fernando el Católico, 46, 1<sup>o</sup>,1<sup>a</sup>, CP 46008, Valencia (Valencia/València). En caso de que entienda que sus derechos han sido desatendidos, puede formular una reclamación en la Agencia Española de Protección de Datos ([www.agpd.es](http://www.agpd.es)).

**Confidencialidad.** - El contenido de esta comunicación, así como el de toda la documentación anexa, es confidencial y va dirigida al destinatario del mismo. En el supuesto de que usted no fuera el destinatario, le solicitamos que nos lo indique y no comunique su contenido a terceros, procediendo a su destrucción.

**Exención de responsabilidad.** - El envío de la presente comunicación no implica la obligación por parte del remitente de controlar la ausencia de virus, gusanos, troyanos y/o cualquier otro programa informático dañino, correspondiendo al destinatario disponer de las herramientas de hardware y software necesarias para garantizar tanto la seguridad de su sistema de información como la detección y eliminación de programas informáticos dañinos. - SINDICATO DE MEDICOS DE ASISTENCIA PUBLICA-COMUNIDAD VALENCIANA (SIMAP-CV) y SINDICATO DE FACULTATIVOS Y PROFESIONALES DE LA SANIDAD PUBLICA (SIMAP-PAS) no se responsabilizan de los daños y perjuicios que tales programas informáticos puedan causar al destinatario.

SIMAP-CV / SIMAP-PAS  
Gran Vía Fernando el Católico 46-1-1<sup>a</sup>  
46008 Valencia  
Tfno 961930723