

COVID-19

Recomendaciones para equipos de salud mental en el cuidado de la salud mental de trabajadores, profesionales, no profesionales en hospitales generales

1 DE ABRIL DE 2020



**Ministerio de Salud
Argentina**

RECOMENDACIONES PARA EQUIPOS DE SALUD MENTAL EN EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL DE LOS TRABAJADORES, PROFESIONALES Y NO PROFESIONALES EN HOSPITALES GENERALES.

1 DE ABRIL DE 2020.

Documento elaborado por la Dirección Nacional de Salud Mental y Adicciones.

El actual contexto de pandemia que estamos transitando exige adaptar las lógicas y dinámicas de funcionamiento instituidas en los Servicios de Salud Mental para dar respuesta a una nueva realidad marcada por el dinamismo, la incertidumbre y una cantidad de medidas preventivas entre las cuales se incluye el distanciamiento social. En este marco de gran exigencia para el sistema de salud en general, resulta clave contar con un marco de referencia que habilite flexibilidad para generar las modificaciones que se consideren necesarias, acordes con las demandas que se van presentando, desde distintos niveles de intervención y también hacia adentro del sistema.

Los Servicios de Salud Mental, que habitualmente dirigen su capacidad de respuesta hacia los usuarios/as del sistema, son llamados también a funcionar como apoyo para los equipos de salud que están asistiendo a las personas afectadas con distintos niveles de complejidad.

Sabemos que, a medida que pase el tiempo, las características de las demandas y las formas de respuesta irán cambiando, y la participación y capacidad de adaptación de los distintos actores y sectores que componen el funcionamiento del hospital general cobrarán más protagonismo.

El propósito de este documento es brindar pautas y lineamientos generales a los equipos de salud mental de los hospitales generales para que puedan brindar apoyo al equipo de salud. Además, las mismas pueden servir de guía para sostener y acompañar al resto de los actores del establecimiento cuyo rol hoy es de suma relevancia: personal de administración, limpieza, ambulancias, cocina, camillas y seguridad, entre otros.

El dinamismo de la situación requiere y requerirá modificaciones en la organización del Servicio de Salud Mental y las formas de abordaje:

- Modificar la lógica instituida de funcionamiento de los Servicios de Salud Mental previo acuerdo con las autoridades de cada efector. Se sugiere evitar que la población se acerque en forma presencial a solicitar turnos; evitar tiempos de espera innecesarios en las salas, pasillos y demás espacios comunes (si esto fuera imposible, asegurar en todo momento una distancia interpersonal mínima de 1 metro); mantener las entrevistas presenciales solo en los casos indispensables; garantizar la prescripción y entrega de medicación de modo tal que las personas no deban acudir con frecuencia al establecimiento, entre otras. Se sugiere, además, mantener contacto vía telefónica con los usuarios/as en tratamiento previo a la pandemia.
- Considerar el establecimiento de un sistema de triage al momento de la admisión para identificar pacientes con síntomas respiratorios que concurren a

los efectores de salud por motivos relacionados a la atención de la salud mental.

- Reforzar la implementación de las medidas de higiene y prevención en el propio servicio, con las personas que acuden y con el resto de los trabajadores del hospital.
- Brindar apoyo de salud mental a los equipos de salud de acuerdo al grado de estrés que están vivenciando por la evolución misma de la pandemia. Incluir al resto de los trabajadores que también están experimentando una situación extraordinaria.
- Trabajar internamente en el Servicio de Salud Mental el propio cuidado de la misma a través de encuentros y otras modalidades de acuerdo a las posibilidades de cada situación y realidad local.

Recuerde que a medida que aumenta la demanda de asistencia, la angustia de las familias y del personal de salud puede ser más difícil de abordar, aún para equipos con experiencia. La sobrecarga, el paso del tiempo 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. Esto puede impactar en el estado emocional generando sensaciones de ansiedad, impotencia, frustración, miedo, irritabilidad, tristeza y anestesia emocional, entre otros.

También puede afectar las funciones cognitivas generando confusión o pensamientos contradictorios, dificultades de concentración para pensar de forma clara o para tomar decisiones, dificultades de memoria, pensamientos obsesivos, dudas y pesadillas.

Aunque cada uno reacciona de modo distinto en situaciones estresantes, en una situación de pandemia como la que estamos atravesando (que implica la necesidad de medidas como el distanciamiento social y/o el aislamiento) es esperable que en algún momento se experimente ansiedad y/o preocupación en relación a:

- Su propio estado de salud.
- El estado de la salud de otros que se hayan podido contagiar.
- La preocupación de ser posible vector y contagiar a otros.
- La experiencia de estar en autoobservación u observado por otros por síntomas y signos de haber contraído la infección.
- La incertidumbre o frustración en relación a cuánto tiempo durará esta situación.
- La preocupación de que familiares y amigos tengan que hacer cuarentena como consecuencia de haber estado en contacto con usted.
- El impacto por no estar conectado/a con la rutina habitual de su vida.
- La aparición de síntomas depresivos como desesperanza, irritabilidad, cambios en el apetito o alteraciones del sueño.

Si usted identifica que alguno de los integrantes del equipo de salud –o de otros sectores- está experimentando alguna de las reacciones enunciadas durante más de quince días, no dude sugerir una consulta con un profesional de salud mental para valorar si precisa una atención especializada. Acerque los recursos necesarios disponibles para cuidar a quienes hoy están cuidando en la primera línea de atención.

Algunos de los aspectos que hacen al cuidado de la salud mental del personal sanitario y demás trabajadores, que pueden abordarse desde los equipos de salud mental, son los siguientes:

1. Reconozca al equipo asistencial: reconozca a sus colegas, tanto formal como informalmente, en la medida de lo posible. Todos los trabajadores sanitarios del establecimiento, cualquiera sea el lugar que ocupen en el sistema asistencial, están realizando una tarea fundamental para recomponer la salud de la población.

2. Promueva el cuidado de sus necesidades básicas: el personal sanitario suele pensar que siempre hay que estar disponible para el otro y que sus necesidades son secundarias. Visibilice la importancia de que el personal mantenga las rutinas de alimentación, hidratación y descanso para cuidar su salud mental y física y para que no se comprometa su capacidad para atender a los pacientes.

3. Sugiera planificar una rutina fuera del trabajo: es importante que el personal sanitario pueda permitirse hacer algo no relacionado con el trabajo que encuentre reconfortante, divertido o relajante: escuchar música, leer un libro o hablar con un amigo. Algunas personas pueden sentirse culpables si no están trabajando a tiempo completo o si se están tomando un tiempo para divertirse cuando tantos otros están atravesando situaciones complejas en relación a su salud. Entienda que tomar un descanso adecuado derivará en una mejor atención a los pacientes.

4. Recomiende mantener el contacto con compañeros, familiares y seres queridos: es recomendable que los equipos de salud puedan recibir apoyo mutuo, y evitar el aislamiento en la tarea, que puede producir miedo y ansiedad. El contacto con seres queridos son un sostén clave por fuera del sistema de salud, con quienes se sugiere compartir experiencias. También ellos lo agradecerán. Sentirse útil mutuamente es un importante factor protector de la salud mental.

5. Comparta información de manera constructiva: la forma de comunicación en contextos de emergencia resulta fundamental para cuidar a los trabajadores. Es recomendable que la comunicación sea propositiva y alentadora y que los errores o deficiencias se identifiquen de manera constructiva para corregirlos. 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.

6. Promueva mantenerse actualizado en su lugar de trabajo: debido al constante cambio de la situación laboral en contexto de emergencia, es importante que los trabajadores no dejen de participar en reuniones para mantenerse informado de la situación, planes y eventos.

7. Sugiera un límite a la exposición a los medios de comunicación: el exceso de información y los mensajes preocupantes aumentan el estrés y pueden reducir la efectividad en el trabajo, así como el bienestar general. Se sugiere colaborar con la

implementación de mecanismos de protección psicológica permitiéndose poner límites a las demandas que puedan surgir por grupos de WhatsApp y otros medios digitales, tratando de preservar el tiempo de descanso.

8. Recuérdeles la importancia de ser consciente de sus emociones, compartirlas con otros y permitirse pedir ayuda: los equipos de salud y trabajadores en general, deben saber que sentir emociones desagradables no es una amenaza sino una reacción normal de defensa ante situaciones de riesgo potencial. Es importante estar atento para detectar cualquier síntoma de depresión o de ansiedad -como tristeza prolongada, dificultad para dormir, recuerdos intrusivos, desesperanza- y compartirlo con alguien que nos transmita seguridad y confianza. Esto ayuda a hacerlas más tolerables y poder regularlas. Promover el pedido de ayuda y atención de los requerimientos emocionales favorece la estabilidad frente a una situación de estrés mantenido en el tiempo.

Además, recomiende a los trabajadores de los equipos de salud y demás trabajadores del hospital:

- En la medida de lo posible, intentar hacer cosas que habitualmente le resulten placenteras.
- Hablar con personas de confianza como una forma de reducir la ansiedad, la depresión, la soledad y el cansancio del trabajo diario.
- Mantener operativa la capacidad de enviar correos electrónicos, utilizar telefonía móvil y otras tecnologías para seguir comunicados con sus familiares y sus amigos, aunque no se puedan ver.

El estrés que conlleva la asistencia sanitaria durante un brote epidémico como el de coronavirus (COVID-19), exige especial atención a las necesidades de apoyo emocional de los equipos de salud, y el resto del personal del establecimiento, para que puedan continuar brindando las tareas de asistencia y cuidado.

Es importante cuidar a los que cuidan.

Ministerio de Salud de la Nación
Salud Responde: 0800-222-1002
Para consultar información actualizada:
<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/cuidarnos>

argentina.gob.ar/salud