



## EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL DEL PERSONAL DE SALUD FRENTE AL COVID-19

Ante la presencia del COVID-19 y su rápida propagación en el mundo, el personal de salud dio la primera respuesta exponiéndose constantemente a situaciones de incertidumbre, cansancio, estrés, que pueden generar problemas emocionales. Situación que se incrementa al pensar que debe estar siempre disponible para el otro, posponiendo sus propias necesidades.

Es en este sentido, prestar atención a la salud mental se torna relevante para poder enfrentar dichas situaciones de manera eficaz y saludable, permitiéndoles desarrollar sus actividades con una actitud positiva, favoreciendo así, el autocuidado y la posibilidad de cuidar a otros.

- ***“La postergación de las necesidades básicas como comer, beber y dormir regularmente, no solo pone en riesgo su salud mental y física; sino también, puede comprometer su capacidad para atender a los pacientes”.***

Según la Escuela de Psiquiatría de Madrid, muchos son los retos a los que diariamente se enfrenta el personal de salud, como la alta demanda de atención, viéndose muchas veces frente a situaciones que dificultan su trabajo, como el no contar con equipo o medicación suficiente, sumándose la incomodidad, alejamiento de la familia; además de estar expuestos a contraer el COVID 19; requiriendo tratamiento y guardar cuarentena.

- ***“Mantener una comunicación clara con sus colegas, identificar errores y manifestarlo de manera constructiva facilita el desarrollo del trabajo y crea un ambiente cordial que brindará la posibilidad de compartir las frustraciones y encontrar apoyo mutuo”.***

Esta situación lleva también a la posibilidad de exponer a sus familias, amigos y compañeros de trabajo, al riesgo de infección, tornándose en una situación difícil de manejar, generando en muchos casos angustia y estrés; reacciones que deben comprenderse como esperadas, ante situaciones difíciles, no siendo señal de que no pueda realizar su trabajo o de que sea débil. Comprender las reacciones como tal, ayuda a superarlas.

- ***“Compartir y mantenerse en contacto con la familia, puede ayudar y permitir que se brinden apoyo mutuamente, volviéndose un importante elemento de protección”.***

El atender su salud mental y su bienestar psicosocial en esos momentos es tan importante como cuidar su salud física, tal como lo señala la OPS en el documento “Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19”.

Recomendándose adoptar estrategias de autoayuda como descansar y hacer pausas durante el trabajo o entre turnos, alimentarse saludablemente y en cantidad suficiente, realizar actividad física; evitando estrategias de respuesta inadecuada, como es el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas.

- ***“Permitirse pedir ayuda y aplicar estrategias de regulación emocional pueden ser útiles”.***

La comunicación y el manejo adecuado de los mensajes que se brindan es de vital importancia para apoyar el trabajo y la salud física, mental y psicosocial del personal de salud que trabaja enfrentando la pandemia generada por el COVID-19; se requiere de acompañamiento y soporte constante.

- ***“Compartir las emociones con alguien que nos transmita seguridad y confianza ayuda a hacerlas más tolerables y poder regularlas”.***