

Recomendaciones de **cuidado de salud** mental para personal de salud por COVID-19

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA Colmena Seguros S.A.

En esta **edición especial** te compartiremos información que te ayudará a seguir ejerciendo tu importante labor.



Colmena
Seguros



1 Autocuidado Físico

Pág. 4

2 Autocuidado Emocional

Pág. 5

3 Hábitos Saludables

Pág. 6

4 Cuidado Mental y Emocional

Pág. 7

5 Estrategias para Reducción del Estrés

Pág. 9

6 Resiliencia

Pág. 10

7 Manejo de Emociones

Pág. 11

8 Llegando a Casa

Pág. 12

Gracias por tu dedicación y compromiso de servicio.

Es **normal** que en la situación actual, los profesionales de la salud se sientan “preocupados, estresados y agotados”.

Ellos son el soporte de pacientes y casos sospechosos del Covid-19; son cuidadores, esto puede generar una sobrecarga, agotamiento y temores sobre su bienestar, el de sus compañeros y sus familias, incluso por atender las necesidades de los pacientes, desatienden sus propias necesidades.

Esta situación de estrés sostenido con tareas repetitivas, con sensación de falta de control sobre el resultado final, puede agotar las reservas psicofísicas de los trabajadores de salud atendedores de pacientes, generando desmotivación, fatiga, agotamiento e irritabilidad. Algunas consecuencias que pueden presentarse a lo largo del tiempo en estas situaciones incluyen estrés, síndrome de Burnout, trastornos de ansiedad, depresión, insomnio, consumo de sustancias psicoactivas.

Para que quienes cuidan puedan seguir cumpliendo con los deberes de su labor, pero también protegiendo su salud tanto física como mental proponemos 8 estrategias de autocuidado físico y emocional, fortalecimiento de la resiliencia, apoyo social (familia-amigos-compañeros), hábitos saludables y apoyo terapéutico entre otros.

Acompáñanos a revisarlas.

El mundo y nosotros te necesitamos bien, por eso te compartimos y recomendamos lo siguiente:

1 Autocuidado Físico

Separar los espacios trabajo vs. casa, cada cosa en su propio espacio.

Es importante seguir en todo momento los protocolos establecidos por las instituciones de salud y entidades gubernamentales, bioseguridad:

- Lavado de manos en los cinco momentos:
 - 1 Antes del contacto con el paciente.
 - 2 Antes de realizar tarea aséptica.
 - 3 Después del riesgo de exposición a líquidos corporales.
 - 4 Después del contacto directo con el paciente o su entorno.
 - 5 Después del contacto con el entorno del paciente
- Uso de elementos de protección personal,
- Manejo de ropa y elementos utilizados en el trabajo por separado de la ropa de calle y elementos personales,
- Distanciamiento social: Mantén una distancia entre 1 y 2 metros con otras personas, y que no supere 15 minutos para evitar el contacto estrecho. Evita asistir a sitios de alta afluencia de personas.
- Desinfección de elementos en contacto como celular, llaves, billetera, manijas. entre otros.

Estos cuidados no sólo deben seguirse en el momento de atención de pacientes, sino en todo momento durante la estancia en los lugares de trabajo, así mismo es necesario mantener las precauciones en los desplazamientos hacia sus viviendas y al estar con su familia y amigos.

El **Autocuidado físico** es la herramienta más importante para prevenir el contagio del Covid-19 y otro tipo de enfermedades, es necesario estar atento a la exposición al riesgo y síntomas, para reportarlos de manera oportuna.



2 Autocuidado Emocional

Identificar mis emociones y los pensamientos que las producen.

Cuando se habla de **Autocuidado Emocional**, se incluyen las acciones que asumen las personas con el fin de mantener la salud mental, de acuerdo a la definición de la OMS, “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, por lo tanto, tan importante como el autocuidado físico es el emocional, el cual está encaminado a mejorar y mantener la salud mental.

Para lograr un proceso de autocuidado emocional es necesario:

- Aceptar las propias emociones, creencias y comportamientos respecto a la labor que se realiza, por ejemplo:

- ✓ Reconocer la emoción: miedo “me puedo contagiar”, preocupación “¿Y si mi familia se contagia?”, ansiedad “El virus está en cualquier parte.
- ✓ Identificar el origen, el pensamiento o creencia que está detrás: “Es un virus altamente contagioso”.
- ✓ Buscar un pensamiento o creencia positiva que lo contrarreste: “Si se cumplen las medidas sanitarias definidas se controla el contagio y se disminuye en un 50%”.
- ✓ Realizar las acciones coherentes con el pensamiento positivo: “Hago el lavado de manos frecuente, cambio mi ropa al salir del trabajo, comparto mi conocimiento y la información verdadera y positiva, hablo de ello con otros”.

- Identificar los riesgos a los que se está expuesto.
- Reconocer las señales de alerta por malestar en las dimensiones física, mental, emocional, espiritual.
- Establecer los recursos personales que se pueden potenciar: conocimiento, experiencia, sentido del humor, autoconfianza, autocuidado, seguridad.
- Tomar la decisión de implementar estrategias de cuidado emocional.
- Reconocer cuando se necesita ayuda profesional.



3 Hábitos Saludables

Mantener una rutina saludable.

- Descanso: dormir las horas necesarias para recuperación, en un entorno adecuado y tranquilo.
- Ejercicio: incluir actividad física en la vida diaria, puede construirse una rutina de ejercicios para realizar en casa.
- Alimentación: debe ser balanceada, con porciones y horarios adecuados.
- Evitar consumo de alcohol y sustancias psicoactivas.
- Consultar al médico en caso de síntomas.



4 Cuidado Mental y Emocional

Reconocer mis emociones, gestionarlas y compartirlas.

- Reconocer las emociones, es sentirlas, expresarlas y gestionarlas.
- Expresar emociones: equivale a conversar con alguien (compañero-amigo), sobre las cargas laborales y situaciones agobiantes o angustiantes y juntos identificar y compartir los elementos positivos, como logros y aprendizajes.
- Identificar pensamientos que generan malestar y sustituirlos por pensamientos positivos, por ejemplo:

- ✓ El 80% de los contagiados tienen síntomas leves.
- ✓ El lavado de manos disminuye en un 50% el riesgo de contagiarse de cualquier infección respiratoria.
- ✓ Miles de pacientes se han curado.
- ✓ La tasa de mortalidad en países donde se ha controlado es muy baja.
- ✓ Si mi familia está aislada y yo uso los elementos de protección adecuadamente, no me voy a contagiar ni los voy a contagiar.
- ✓ La comunidad está tomando conciencia de la importancia de cuidarse para que todos estemos protegidos.
- ✓ Las autoridades sanitarias y gubernamentales están tomando medidas para nuestro beneficio.

- Separar los espacios personales de los laborales: implica aprovechar el tiempo libre para descansar y compartir con la familia y amigos, se recomienda evitar que las conversaciones giren alrededor del tema laboral, desconectarse sanamente y de no llevar trabajo a la casa.
- Estimular la creatividad aprendiendo y conversando sobre de temas diversos y diferentes.
- Mantener la comunicación asertiva con compañeros de trabajo, pacientes y visitantes.



• Valorar los esfuerzos que se realizan y reconocer los éxitos alcanzados aunque sean pequeños, aprender positivamente de la experiencia. Por ejemplo:

- ✓ Yo soy parte de la solución.
- ✓ Yo estoy aportando a disminuir la transmisibilidad del virus.
- ✓ Doy lo mejor de mí y reconozco mis limitaciones.
- ✓ Hago mi mejor esfuerzo para cuidarlos pero no puedo salvarlos a todos.

- Reconocer los límites, aceptando aquellas cosas que no puede cambiar ni influir.
- Manejar la tensión con sentido del humor, aprender a reír a pesar de las dificultades.
- Aprender a decir no, sin sentirse culpable por ello.
- Evitar el aislamiento, puede estar en contacto con familia y amigos en tiempo real utilizando herramientas tecnológicas.
- Asumir la responsabilidad de las emociones, pensamientos y comportamientos.
- Seleccionar la información que lee y recibe con noticias y redes sociales que hablan sobre el tema del Covid-19. Buscar fuentes confiables y científicas, consultar y comparar información antes de aceptarla como verdadera.

• Es posible que tenga reacciones de irritabilidad y enojo, identifíquelas, modere sus respuestas y tono emocional para con sus pacientes, sus familiares y colegas, esto disminuye su malestar emocional y el de otros en la relación.



5 Estrategias para reducción del estrés

Aplicar lo aprendido y que funcionó en el pasado.

- Realizar ejercicios de respiración profunda.
- Aplicar técnicas de relajación (yoga, meditación, mindfulness).
- Aprovechar el tiempo libre: lectura, ejercicio, escuchar música, conversaciones con familia y amigos
- Hablar acerca de las emociones y reacciones con los compañeros de trabajo o amigos en los momentos apropiados.
- Identificar las estrategias de afrontamiento al estrés que han funcionado en el pasado y usarlas.
- Auto regularse mezclando actividades de alto y bajo estrés, incluyendo pausas activas físicas y cognitivas.
- Planificar el tiempo: planear objetivos realistas, establecer tareas prioritarias diferenciando lo urgente de lo importante.
- Delegar tareas cuando sea posible.



6 Resiliencia

La **resiliencia** se ha definido como la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, condiciones de vida difíciles y de traumas graves, es decir, un ajuste saludable a la adversidad. Para los profesionales de la salud, *requiere otra forma de mirar la realidad, para detectar y movilizar los recursos personales, los de su entorno y las redes sociales con las que cuenta y así lograr una adaptación positiva en un contexto de adversidad.*



Existen 8 características personales que ayudan al desarrollo de la resiliencia:

- **Independencia:** se define como la capacidad de establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos; distancia emocional y física, sin llegar al síndrome de Burnout.
- **Introspección o capacidad de insight:** es la capacidad de mirarse a sí mismo, detectar y reconocer las propias emociones.
- **Capacidad de relacionarse o interacción:** es la habilidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas, es crear vínculos.
- **Iniciativa:** es la capacidad de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.
- **Humor:** alude a la capacidad de encontrar el espacio para reír.
- **Creatividad:** es la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden, es hacer todo a partir de la nada.
- **Moralidad:** se refiere a la conciencia moral informada, a la capacidad de comprometerse con valores y de discriminar y priorizar entre lo bueno y lo malo.
- **Autoestima:** es el conjunto de percepciones, juicios y afectos sobre sí mismo.

Para desarrollar la resiliencia es necesario:

- Cultivar una visión positiva de sí mismo
- Poner las cosas en perspectiva equilibrada y objetiva.
- Establecer relaciones positivas de apoyo y brindar ayuda.
- Evitar ver las crisis como obstáculos insuperables.
- Aceptar que el cambio es parte de la vida.
- Reconocer la capacidad de decisión.
- Buscar oportunidades para descubrirse a sí mismo.
- Nunca perder la esperanza.
- Aplicar autocuidado.

7 Manejo de Emociones

Fortalecer mis emociones positivas: esperanza, alegría, amor y gratitud.

Las emociones hacen parte de la vida diaria, en momentos de crisis como el actual pueden presentarse cuatro emociones que afectan tanto física como mentalmente: miedo, rabia, tristeza y frustración; para su manejo es necesario diferenciarlas, identificar cuales están afectando, no ignorar los sentimientos o creerse lo suficientemente fuerte para no atenderlas, llorar si es necesario, buscar apoyo y cuidar la salud.

Así como existen emociones que pueden generar efectos negativos a nivel físico y mental, existen emociones que pueden ayudar a manejar situaciones difíciles y facilitar la resiliencia: *esperanza, alegría, amor y gratitud.*



No se trata de negar o evitar las emociones, el reto es: al experimentar una de las emociones que afecta el bienestar, reconocerla y acompañarla de una emoción positiva.



8 Llegando a casa

Cuidar a los que amo y me esperan en casa

Llegar a casa, luego de estar en turno en una institución hospitalaria, puede generar sentimientos ambiguos, inseguridad y temor de afectar a algún miembro de la familia, **es importante tener en cuenta:**

- Antes de salir del lugar de trabajo, realizar los procesos de desinfección que existan en la institución: lavado de manos, cambio de ropa y disposición de la misma.

- Al llegar a casa:

- ✓ Quitarse los zapatos antes de entrar, echarles alcohol al 70% por arriba y abajo
- ✓ Lavarse las manos y desinfectar elementos con los que se haya tenido contacto: celular, llaves, tablet, computadores, lentes, audífonos, etc, antes de saludar a la familia.
- ✓ Cambiarse de ropa al llegar antes de sentarse en las sillas o la cama.
- ✓ Desechar cualquier recibo o papel que pueda estar contaminado.

- Enseñar a los integrantes de la familia los procesos de cuidado individual: lavado de manos, distanciamiento social, limpieza de superficies, uso de elementos de protección en caso de síntomas o por contacto estrecho.

- Limitar la cantidad de tiempo que se escuchan noticias o se revisan redes sociales sobre el tema.

- Conversar con la familia sobre las experiencias positivas vividas en el trabajo, compartir los logros y aprovechar los espacios de reunión para hablar sobre temas diferentes.

- Reconocer la familia como factor protector, fortaleciendo los vínculos afectivos, realizar actividades de esparcimiento juntos: juegos de mesa, conversaciones, ver películas.

- Dedicar tiempo para descansar.



Toda crisis es una
oportunidad de **aprendizaje**
y cambios positivos.



Colmena
Seguros

