

RVE: Resumen Conferencia

EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Mental health care in times of pandemic

María Lourdes Santos Rojas

Artículo recibido: 21-05-2022

Artículo aceptado: 07-06-2022

María Lourdes Santos

Rojas

lourdessantosrojas@gmail.com

ORCID:0000-0003-0873-4175

Lcda. en Enfermería con Diplomados en Emergenciología y Cadiotelemedicina.

Coordinadora de Área Emergencias en Centro Médico Docente La Trinidad.

RESUMEN CONFERENCIA

La situación que ha creado la Pandemia de Covid 19 y las medidas sociales han generado cambios sociales en la población general y en especial a los trabajadores de la salud que se encuentran en atención de paciente con infección sospechada o confirmada. Estudios recientes han detectado en ellos síntomas de depresivos y ansiosos y síndrome de Burnout.

La infección por SARS- COV-2 que causa la COVID-19 fue catalogada como pandemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en marzo de 2020. Esta enfermedad causa una afección respiratoria leve a moderada, con recuperación espontánea en la mayoría de los casos.

Se consideran grupos de riesgo de complicaciones de los síntomas e incluso de la mayor mortalidad a las personas mayores o con problemas médicos subyacentes como enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas y cáncer, si bien es poco lo que se conoce de esta enfermedad, lo cual obliga a la generación rápida y constante de nueva información clínica para su tratamiento, a la toma de medidas de salud pública como el distanciamiento social, las cuarentenas, la adecuación de nuevos espacios de atención para el cuidado crítico de quienes se complican, lo que supone un reto para los sistemas de salud en su infraestructura y talento humano.

En cuanto a la salud mental es un componente integral y esencial de la salud. La Constitución de la OMS dice: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.» Una importante consecuencia de esta definición es que considera la salud mental como algo más que la ausencia de trastornos o discapacidades mentales.

La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

La pandemia de coronavirus requiere la atención asistencial a una gran cantidad de personas afectadas física y mental. El personal que atiende a estas personas está expuesta a una situación que implica largas horas de trabajo intenso, temor a la contaminación, incertidumbre por limitaciones del sistema de salud, entre otras condiciones que conllevan a altos niveles de estrés.

Esta situación puede afectar al personal sanitario, ocasionando sentimientos de miedo, frustración, culpa, soledad y problemas de relaciones con el sueño, apetito, agotamiento, entre otros que puedan generar ansiedad, depresión, desmotivación y desesperanza, condiciones que perjudican gravemente la realización de labores relacionados con el cuidado de las personas. Por tal motivo el cuidado de la salud mental es una tarea fundamental para lograr una adecuada atención de la población en el contexto de la pandemia por COVID -19.

Desde antes de la pandemia de COVID-19, los trabajadores de la salud presentaron alteraciones de la salud mental relacionados con efectos negativos como lo son el consumo de alcohol, consumo de sustancias psicoactivas, prevalencia de ansiedad, depresión y suicidio, y síndrome de desgaste profesional de acuerdo a varios estudios estas se han duplicado y hasta triplicado.

Así la generación de acciones de promoción y protección de la salud mental son más que nunca necesarias para cuidar del trabajador de la salud como persona y en su capacidad para atender y responder las demandas diarias en las instituciones sanitarias.

Dentro de las recomendaciones para el autocuidado del trabajador de la salud durante la COVID-19. Se propone que el trabajador desarrolle actividades individuales que le faciliten la adaptación a las nuevas exigencias laborales, la gestión emocional, el fortalecimiento de su área social y familiar y el uso del acompañamiento. Como estrategias para la adaptación a las nuevas exigencias, se propone reorganizar la rutina diaria donde se incorporen actividades de ocio que le generen bienestar, alegría o felicidad y periodos de descanso entendido como la desconexión total del ambiente estresor por al menos 10 minutos

Se propone mantener en lo posible los hábitos de alimentación y sueño, ya que pueden tender a desmejorar o ignorarse en situaciones de agitación y estrés.

La inclusión de actividades de periodos de descanso puede mejorar las funciones cognitivas de atención y concentración y la toma de decisiones en el proceso asistencial.

El estrés, los síntomas depresivos o ansiosos, el miedo y la incertidumbre se pueden experimentar como respuesta a la presión y la responsabilidad sentida en sus lugares de trabajo, al atender a una persona sintomática o encontrarse en el mismo espacio físico, ante la posibilidad de contagio y la propagación del virus a familiares, amigos, colegas y pacientes, por lo cual se propone realizar diariamente técnicas para la gestión emocional.

Como estrategias para la gestión emocional, se proponen ejercicios diarios de respiración, de atención focalizada antes de iniciar y al terminar las actividades asistenciales.

Las actividades de promoción y protección en salud mental para el afrontamiento de la emergencia sanitaria generada por la pandemia de COVID-19 pueden abarcar desde acciones individuales de autocuidado del trabajador y acciones de cuidado comunitario generado entre los miembros de los equipos de salud hasta las instituciones de salud a través de la disposición de rutas de acompañamiento organizacional durante la emergencia y después de ella articulándose como un cuidado integral, comunitario, corresponsable y mantenido.