

# COVID-19



#AsegurateDeHacerTuParte

## SALUD MENTAL EN PERSONAL MÉDICO Y ASISTENCIAL **GUÍA DE COMPRENSIÓN PARA PROTEGERLA EN TIEMPOS DEL COVID-19**

Es justo iniciar haciendo un reconocimiento especial y otorgando la mayor comprensión al personal médico y asistencial y su labor.

Es importante brindarles pautas básicas para disminuir el impacto psicológico ante la ocupación laboral dedicada a la atención a los casos sospechosos o confirmados del COVID-19 en territorio colombiano.

# COMPRENSIÓN DEL CONTEXTO ACTUAL

- Existen pocos estudios que permitan orientar o recomendar acciones al personal de salud ante situaciones de impacto psicológico de la ocupación de personal médico y asistencial en momentos de pandemias.
- Ante la situación del COVID-19, es indudable que el personal médico y asistencial se vea expuesto a situaciones de estrés por el impacto directo en su desarrollo técnico-profesional, ocupación en la incertidumbre por la ruptura en la habituación laboral o cotidiana, afrontamiento emocional y familiar.

---

## ¿QUÉ ES NECESARIO AFRONTAR?



- Reconocimiento real de las características a las cuales se ve enfrentado el personal de salud desde el punto de vista profesional, emocional, social y familiar.

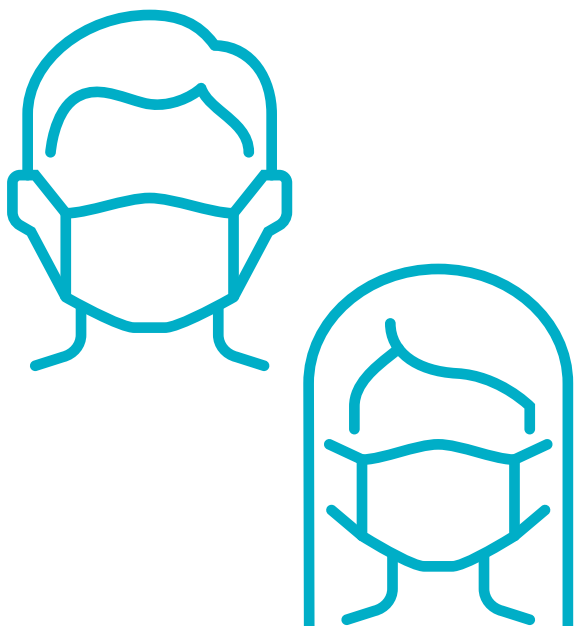


- Valoración y reconocimiento por el trabajo misional del personal de salud frente a un fenómeno de impacto social, entendiendo que muy seguramente algunas personas sentirán miedo y no estarán lo suficientemente listas para afrontar el desafío o la incertidumbre actual.

---

## CARACTERÍSTICAS LABORALES QUE IDENTIFICAN EL PERSONAL DE SALUD

- La percepción del peligro personal está exacerbada por la incertidumbre. La modificación a cada momento de los protocolos para control de la infección y las recomendaciones de salud pública incrementa esta incertidumbre. Además, esta percepción de peligro personal aumenta por la letalidad de la enfermedad en algunos casos.
- El cubrimiento intenso por parte de los medios sobre el COVID-19 y sus efectos aumenta en el personal de salud niveles de estrés y ansiedad.



- Las interacciones entre miembros de los hospitales o entidades de salud receptoras de casos sospechosos o confirmados son desincentivadas, puede existir momentos de soledad.
- Los empleados que tengan un contacto potencial o real con el COVID-19 entrarán necesariamente a una cuarentena de 14 días. Y es lógico que el personal que entre a este proceso de cuarentena, estarán con nivel de preocupación sobre su salud personal, sobre transmisión de la enfermedad a miembros de su familia, sobre estigmatización y de aislamiento interpersonal.

---

## CARACTERÍSTICAS EMOCIONALES, SOCIALES Y FAMILIARES DEL PERSONAL DE SALUD

- El personal de salud está afectado severamente por el miedo de contagio y de contagiar a la familia, amigos y colegas.
- Recibir un trato de pacientes por parte de sus colegas es emocionalmente difícil para ellos. La incertidumbre y la estigmatización son temas de gran impacto emocional y profesional para el personal de salud.
- Las instrucciones sobre evitar reuniones entre trabajadores del hospital y sobre no laborar en instituciones de atención general de salud, deja al personal con algún grado de incertidumbre.
- Algunos profesionales y personal asistencial de salud pueden sentirse estigmatizados en sus comunidades por el trabajo realizado y es conveniente tomar medidas de no identificarse como trabajadores de salud en su comunidad.
- Las respuestas individuales más predominantes que pueden evidenciar los miembros del área de la salud pueden estar asociadas o relacionadas con el miedo, la ansiedad, la ira y la frustración.

---

# AFRONTAMIENTO DE LA REALIDAD Y PREVENCIÓN DEL IMPACTO EMOCIONAL EN PERSONAL DE SALUD

Dirigido a todas las personas expuestas a situaciones traumáticas generadoras de reacción a estrés como el personal de atención en salud.

## Acciones orientadoras

---

Apoyo psicosocial básico.

---

Favorecer la escucha activa, sin presionar a la persona para que hable.

---

Facilitar la obtención de elementos para la satisfacción de sus necesidades básicas.

---

Desarrollo de estrategias de afrontamiento.

---

Entrenamiento en el manejo de la ansiedad y el estrés.

---

Identificar y tratar las causas físicas del insomnio o falta de descanso.

---

Orientar en técnicas de higiene del sueño.

---

Técnicas para la desensibilización sistemática ante situaciones de ansiedad.

---

Atención en crisis y primeros auxilios psicológicos.

Para más información visita  
[www.segurossura.com.co/covid](http://www.segurossura.com.co/covid)

