



**Grupo de Intervención en Crisis.**  
**Dpto. de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud.**

**RECOMENDACIONES PARA PROFESIONALES DE LA SALUD ANTE LA CRISIS SANITARIA (COVID-19)\***

\*Estas recomendaciones son también aplicables a los miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado

Los/as profesionales de la salud se encuentran en primera línea de atención en crisis sanitarias por pandemia como la que estamos viviendo. Se trata por tanto de un colectivo muy vulnerable para padecer problemas de salud mental futuros, ya que en ellos/as confluyen diversas circunstancias:

- La carga de trabajo asistencial que deben soportar, ya alta antes de la pandemia, ha aumentado exponencialmente.
- La cantidad de enfermos graves y fallecimientos les enfrenta de manera continuada y casi sin tiempo de recuperación emocional al sufrimiento de los/as pacientes que atienden. Las medidas de protección frente al virus dificultan el contacto físico, pero también emocional, con pacientes y familiares, lo que lleva a una sensación de “alejamiento” y de impotencia frente al sufrimiento de las personas atendidas. Por tanto, además de la carga de trabajo aumentada, pueden aparecer sentimientos de frustración y de que el trabajo y el esfuerzo realizados son inútiles, no sirven para nada.
- A todo esto se une el miedo al propio contagio y, sobre todo, a la transmisión a familiares y allegados/as. De hecho, muchos/as profesionales de la salud se están alojando estos días en viviendas diferentes de la habitual, solos, alejados de sus familias. O si esto no es posible, siguen estrictas normas de aislamiento y alejamiento de sus familiares en sus propias casas (no abrazos, no besos, mantener distancia de seguridad, no compartir estancias, etc). Esto les puede llevar fácilmente a vivir un sentimiento de soledad que se acrecienta por no poder compartir sus emociones con nadie. Hay que tener en cuenta que en sus jornadas de descanso, los/as profesionales de la salud están sometidos/as al mismo estado de confinamiento que el resto de la población, por lo que las opciones de ocio y desconexión son muy reducidas.
- Así, pueden aparecer entre los/as profesionales ideas de frustración, miedo y culpa (por no trabajar lo suficiente, por no conseguir salvar más vidas, por poner en riesgo a sus hijos, parejas o padres, por muchas razones acumuladas) que les hace sentirse desbordados/as y agotados/as no solo físicamente, sino también emocionalmente.

La exposición continuada a este nivel de estrés puede tener consecuencias a corto pero también a largo plazo. Por ello es necesario actuar durante esta situación para reducir el impacto actual y prevenir problemas futuros relacionados con el bienestar emocional y la salud mental.

**Grupo de Intervención en Crisis.**  
**Dpto. de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud.**

SI ERES PROFESIONAL DE LA SALUD EN ACTIVO te sugerimos algunas acciones que puedes realizar, tanto en el trabajo como en casa, para mantener tu bienestar

**En el trabajo**

- Las necesidades de tus pacientes son importantes, pero también lo son tus propias necesidades y tu bienestar. Además, hay otras personas que están ayudando. No todo depende de ti. Procura no sentir una responsabilidad excesiva. Eres parte de un equipo.
- No es egoísta tomar descansos. Parar para descansar no significa que seas un mal o una mala profesional. Durante los descansos PARA (no solo físicamente, también mentalmente), respira, haz algún movimiento consciente y enfócate en tu propio cuerpo y en ti misma. Obsérvate. Busca un refugio interno.
- Intenta identificar aquellos pensamientos o situaciones que te desgastan y aquellas que te alivian. Sólo así podrás manejarlas, favorecer las que te alivian y limitar aquellas que te angustian o te preocupan. Es normal que te pase, pero no te viene bien; PUEDES PARAR.
- Lo ideal es estar alerta y relajado al mismo tiempo. Es difícil y requiere cierta práctica, pero no es imposible: cuando se activa el sistema de alarma interno es muy probable que aparezcan anticipaciones negativas sobre el futuro, provocando una respuesta inconsciente de alarma. Para ayudarte, trae tu mente de manera consciente al momento presente, al ahora, a lo inmediato. Respira lenta y profundamente o déjate caer sobre un sillón, una silla, un rincón. Dos o tres minutos son suficientes. Te ayudarán a conectar contigo y a desconectar del entorno.
- Procura mantener una actitud de “dar y recibir”. Esto significa que, ante el dolor y el sufrimiento de tu alrededor, puedes mantenerte presente y sostener este deseo en la mente: “Ojala se pueda aliviar el sufrimiento de esta persona y de las que están pasando por una situación parecida”. También es bueno mantener esta actitud ante las alegrías o las pequeñas celebraciones de estos días. En estas circunstancias puedes pensar “ojalá haya muchas más personas que estén experimentando un momento como este ahora mismo”.
- Puede ser de utilidad establecer “sistemas de compañeros y compañeras”. Es un sistema de ayuda mutua en el que dos profesionales se asocian para apoyarse mutuamente y monitorear el estrés, la carga de trabajo y la seguridad del otro/a. De este modo, dos compañeros/as que trabajen en la misma unidad pueden compartir experiencias y emociones de manera más estrecha, se pueden permitir hablar de otros temas (familia, aficiones...) durante los descansos para facilitar la desconexión; y pueden ayudarse



## Grupo de Intervención en Crisis.

### Dpto. de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud.

mutuamente a reconocer los momentos difíciles así como los pequeños logros. También se pueden animar recíprocamente a tomar descansos y ayudarse en algunas necesidades básicas (compartir comida, compartir momentos de respiración/relajación, etc). Estar abierto/a a dar y recibir ayuda significa estar presente y ser consciente del sufrimiento compartido.

- Habla con los responsables y con los compañeros y compañeras de equipo sobre tus sentimientos y experiencias. Compartirlas puede ayudaros a sentirlos unidos y menos solos y solas ante esta situación. Procurad reforzar también la idea de que estamos ante una crisis temporal, que pasará, por lo que las circunstancias actuales de vuestro trabajo no serán para siempre.
- Ten en cuenta que la misma tensión y estrés que estás experimentando tú, está siendo experimentada por todos los compañeros y compañeras que te rodean. Aparecerán momentos tensos en tu relación con ellos, ellas y tus superiores. Cuando esto ocurra procura ser empático/a, compasivo/a y autocompasivo/a. Piensa en el momento de tensión compartida que estáis viviendo y esfuérzate por escuchar y ser escuchado con serenidad, y sobre todo, esfuérzate por perdonar y perdonarte.

#### En casa

- Mantente informado/a de la situación general. Cuando la pandemia se empiece a controlar, tú serás parte de ese éxito y mereces saberlo. Pero infórmate siempre en fuentes fiables, y evitando la sobreexposición a noticias o imágenes. No mires las noticias continuamente, hazlo, por ejemplo, solo al principio y al final del día.
- En la medida de lo posible, trata de mantener una dieta saludable y hacer ejercicio en casa a pesar de las medidas de confinamiento. Evita o limita el consumo de cafeína y de alcohol.
- Intenta desconectar durante los días de descansos. Si utilizas redes sociales o ciertas tecnologías y sientes que te dificultan el descanso, puedes limitar su uso. Por ejemplo, sal de los grupos que te hacen sentir mal, deja de explorar redes donde se difundan bulos que puedan añadirte miedo u otras emociones desagradables. Mantén exclusivamente los contactos de tu red de apoyo.
- Mantén el contacto con las personas que te hacen sentir bien: tu familia y tus amistades. Comparte tus preocupaciones y cómo te sientes, pero intenta también participar en momentos de esparcimiento. Mantén relaciones saludables y crea un sistema de apoyo sólido. Para ello, y dadas las medidas de confinamiento, puedes usar las tecnologías de la comunicación (videollamadas, etc.).



## Grupo de Intervención en Crisis.

### Dpto. de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud.

- Incluso estando en días o periodos de descanso, y debido a la tensión acumulada tendrás sentimientos de ira, y es posible que intentes buscar culpables de la situación. Sin embargo, en momentos de crisis necesitamos centrarnos en lo inmediato. La sociedad necesita serenidad, resiliencia y esperanza. Como profesionales tenemos la responsabilidad de no generar en la población más malestar y miedo del que ya tienen, por tanto, evita compartir en redes sociales mensajes de ira, de enfado, de búsqueda de culpables.
- Intenta recordar las estrategias que has usado en el pasado para manejar tu estrés y que funcionaron. Si son posibles, dadas las circunstancias de confinamiento por el Estado de Alarma, úsalas de nuevo (leer, ver una película, oír música...). Si no son posibles, intenta buscar estrategias lo más parecidas.
- Si crees que puede servirte de ayuda, dedica parte de tus días libres a escribir en un diario. Cuenta en él tus vivencias significativas y cómo te sientes durante esta crisis.
- Dedica algún tiempo a preparar tu mente para lo que estás viviendo. Realiza técnicas de meditación y relajación para volver a la calma, cuidarte y regularte de cara al próximo turno o al terminar uno. Procura practicarlas de forma regular para notar los beneficios. Compártelas con tus compañeros y compañeras, anímalos/as a utilizar recursos que, quizás, hasta ahora no habíais probado. Esta situación es nueva para todo el mundo. Hay que abrir la mente a nuevas posibilidades.
- Sé amable contigo mismo/a. Es comprensible sentir ansiedad, miedo o culpa. Permítete esos sentimientos, no eres una mala persona, un mal o una mala profesional por tenerlos. Estás viviendo una situación muy difícil; tus emociones están ahí y no hay nada malo en ellas. Eres una persona, un ser único y valioso. Habrá momentos de bienestar y habrá momentos de dolor y dificultad. Identifícalos para poder manejarlos.
- Permítete momentos de satisfacción. Tú los mereces en tus días de descanso. No es culpa tuya que hoy, mientras descansas, algunos/as pacientes empeoren y tus compañeros y compañeras lo estén pasando mal. Haz actividades que te resulten placenteras y disfrútalas
- Acepta el agradecimiento de quienes te rodean y de la sociedad por tu trabajo, pero agradécetelo también a tí mismo/a. Estás haciendo un gran trabajo por ti y por todos los demás, no lo olvides. Puede que no seas un héroe o una heroína, pero lo cierto es que en este momento la sociedad necesita personas como tú para seguir adelante.