

**Consejos de autocuidado
para profesionales sanitarios:**
cómo ayudarnos a mantener
un buen ajuste emocional



Consejos de autocuidado para profesionales sanitarios: cómo ayudarnos a mantener un buen ajuste emocional

En las crisis sanitarias como la que vivimos con el COVID-19 es necesario que nos responsabilicemos de un cuidado apropiado de nosotros mismos como profesionales expuestos a una situación de gran incertidumbre y estrés.

Toda situación crítica está cargada de estrés, el cual se divide en distintos tipos. Desde el conocido eutrés, al estrés acumulativo, el estrés disfuncional y el estrés por un incidente crítico.

Conocemos que un brote epidémico conlleva dificultades de atención médica y sanitaria por lo que para afrontarlo de una manera adecuada y no sucumbir a la extenuación debemos poner especial atención a nuestras necesidades emocionales. Cuidarse a sí mismo y ayudar a otros a autocuidarse nos ayuda a sostener una buena disposición anímica para ayudar a los demás.

Los estresores ocupacionales serán los que afectarán más a los profesionales de urgencias y sanitarios por el tipo de tareas que realizan como atender, cuidar y curar bajo situaciones de desbordamiento y afectación a las personas afectadas por coronavirus.

Los estresores más comunes son:

- 1. Presiones de tiempo, especialmente cuando está en juego la vida de la persona.**
- 2. Responsabilidad sobrecargada: demandas físicas, demandas mentales, demandas emocionales...**
- 3. Áreas de trabajo de alta presión como son las áreas de triage.**
- 4. Recursos limitados.**

Otras situaciones estresantes que debemos gestionar son: el riesgo de infección, la exposición continuada a escenas de sufrimiento intenso, gran estrés en zonas de atención directa, proporcionar apoyo y confort emocional a enfermos y familiares, dilemas éticos y morales que obligan a tomar decisiones complejas.

Por ello, resulta imprescindible entrenarse en **identificar las señales de estrés** que se expresan en el ámbito físico, emocional, cognitivo y conductual:

REACCIONES FÍSICAS

Son a menudo los primeros en surgir en una situación de estrés agudo:

- Aumento del ritmo cardíaco, respiratorio y presión sanguínea.
- Náuseas, trastornos digestivos, diarrea y pérdida de apetito.
- Sudores o escalofríos.
- Temblores musculares.
- Insomnio.

REACCIONES CONDUCTUALES Y COMPORTAMENTALES

- Aislamiento de la familia o amigos porque creen que no les van a entender o porque quieren protegerles de algunos aspectos de su trabajo.
- Incremento del uso del alcohol, tabaco.
- Hiperactividad.
- Incapacidad para descansar.
- Periodos de llanto.

REACCIONES COGNITIVAS

- Flashback.
- Sueños recurrentes sobre lo ocurrido u otros sueños traumáticos.
- Confusión, problemas de concentración.
- Desorientación.
- Pensamientos negativos o intrusivos respecto al suceso y a sí mismo (ideación suicida).
- Lentitud del pensamiento.
- Amnesia retrógrada y selectiva.

REACCIONES EMOCIONALES

- Fuerte identificación con las víctimas.
- Tristeza, cambios de humor, depresión.
- Apatía, preocupación por la salud de los demás.
- Sentimientos de impotencia, vulnerabilidad, inadecuación.
- Anestesia afectiva.
- Miedo a perder el control.
- Irritabilidad, agresividad.

ESTRATEGIAS DE INTERVENCION Y MENSAJES A TRASMITIR A TRABAJADORES SANITARIOS

- Sentirte estresado es una experiencia que tú y muchos de tus compañeros/as probablemente estéis experimentando, de hecho, es natural a la situación excepcional que atravesamos. Puedes llegar a sentir que no estás haciendo un trabajo suficientemente bueno, o que existe una gran demanda sobre ti. Estás sometido también a nuevas presiones adicionales que incluyen la necesidad de seguir estrictos protocolos de seguridad y autoprotección.

- El estrés y los **sentimientos asociados** a él, no significan que no puedas realizar tu trabajo o que eres débil, aunque haya momentos en los que te sientas así.

De hecho, **puede haber un estrés útil**, aquel que te permite seguir adelante con tu trabajo y te proporciona un sentido de propósito.

- Por ello es **importante cuidar de tu bienestar emocional tanto como de tu salud física**. Así que no olvides desarrollar adecuadas estrategias de afrontamiento:

Cuida de tus necesidades básicas

- Come alimentos suficientes y saludables, bebe agua y programa una rutina de ejercicio en casa.
- Evita usar tabaco, alcohol u otras drogas. A largo plazo, empeoran tu bienestar físico y mental.

- Descansa dentro y fuera del trabajo:

a) Dentro

Recuerda hacer pausas. La pausa, aunque sea sólo un minuto en que puedes hacer una respiración, o un sencillo estiramiento, o un movimiento consciente. Observa cómo estás y procede.

Si estás muy cansado **sal del espacio de crisis**. Esto nos ayuda a cultivar espacios internos para recuperar el sosiego y la serenidad, como un refugio interno dentro de la tormenta.

b) Fuera

Programa una rutina fuera del trabajo que te permita realizar actividades placenteras acordes a la situación de confinamiento.

Permítete **pasar buenos momentos y lee un libro que te guste, habla con tus amigos, series, o películas, etc.**

Limita tu exposición a los medios de comunicación

Tu mente también necesita un descanso para estar tranquila. Esto no significa que no te mantengas informado, pero se tú quien decide cuándo y usa canales oficiales.

3. Entrénate en identificar tu emociones y sensaciones

Te ayudará a buscar mecanismos de **autorregulación emocional**:

- **Ventila** tus emociones.
- Acepta lo que en ese momento estás sintiendo. Es comprensible sentir ansiedad, **miedo** o tristeza. Acepta las emociones que surjan, no hay nada malo, simplemente eres persona.
- Acepta **tus limitaciones** y las de los **demás**.
- Evita sentimientos de **culpa** torturantes y se constructivo al revisar tus decisiones.
- Identifica que **estrategias** pusiste en marcha para superar situaciones pasadas.

4. **Mantente conectado con tus familiares y seres queridos.** Permítete espacios de comunicación y gratificación. Son lugares de sostén mutuo fuera del sistema de salud. Si fuera necesario usa dispositivos digitales como una forma de seguir conectado.

5. **Acude a tus colegas, tu jefe u otras personas de confianza** para obtener apoyo social; tus compañeros/as pueden estar teniendo experiencias similares a las tuyas y pueden entenderte y ayudarte.

6. **Reconoce y valora cada día** qué cosas has hecho bien tanto en el trabajo como fuera de él. Y, **agradécete EL SERVICIO que estás prestando.**

Es posible que este escenario sea único y sin precedentes para ti, especialmente si no has estado involucrado/a en situaciones similares. Aún así, recuerda y **emplea las estrategias te resultaron útiles en el pasado para manejar los momentos de estrés.** Las estrategias para aliviar el estrés son las mismas incluso si cambia el escenario.

Si los niveles de estrés empeoran y te sientes abrumado/a, no te culpes. **Todos experimentamos estrés y lo afrontamos de distintas maneras.** Además, comprende que las presiones actuales y pasadas de tu vida personal podrían estar afectando a tu bienestar emocional en tu desempeño diario.

Podrías observar cambios en tu forma de trabajar. Tu estado anímico podría sufrir variaciones como una **mayor irritabilidad, sentirte deprimido/a o ansioso/a;** o bien, exhausto/a crónicamente, incluso podría resultarte más difícil relajarte durante los periodos de descanso. Asimismo, también podrían aparecer molestias físicas inexplicables como dolor corporal o de estómago.

Mantente vigilante si aparece alguno de los síntomas arriba descritos.

El **estrés prolongado puede afectar a tu bienestar mental y capacidad de trabajo,** incluso continuar, aunque el brote epidémico haya mejorado.

Si observas que tus niveles de estrés se vuelven desbordantes, **acude a tu jefe o a la persona adecuada** para asegurarte de contar con el apoyo adecuado.