

RETOS QUE LA SITUACIÓN ACTUAL SUPONE PARA EL PERSONAL SANITARIO

La actual pandemia de COVID-19 está suponiendo un estresor importante para toda la población y, en especial, para el personal sanitario que se está viendo expuesto a una creciente presión asistencial y una necesidad de adaptarse de manera rápida a cambios en su puesto laboral.

Esta situación genera una serie de **estresores psicológicos**, algunos de los cuales son previsibles y abordables previamente a su aparición, y otros de los cuales requieren de nuestra capacidad de adaptación para gestionarlos "sobre la marcha".

El hecho de que la situación sanitaria que enfrentamos sea **novedosa**, con un desarrollo **incierto** y demande del personal sanitario un **sobreesfuerzo sostenido**, hace de ella una situación altamente estresante.

CONTÁCTANOS

SERVICIO DE PSIQUIATRÍA Y PSICOLOGÍA
CLÍNICA DEL CAUB

LUNES A VIERNES de 9h a 14h:
Extensiones 36818 y 36782

TARDES Y FINES DE SEMANA:
Extensión 162288



Algunos de los **RETOS** a los que están sometidos los profesionales sanitarios son los siguientes:

- A medida que la pandemia se despliega, aumenta el **desgaste físico y psicológico** del personal sanitario y al mismo tiempo aumenta el número de casos y la demanda asistencial.
- También va aumentando el **riesgo** de contagiarse y contagiar, a su vez.
- El nivel de seguridad con el que se lleva a cabo la asistencia sanitaria puede no ser la ideal, y la necesidad de utilizar equipos de seguridad puede entorpecer en cierta manera el desempeño laboral. La escasez de equipos de seguridad supone un importante estresor.
- Exposición prolongada a las reacciones emocionales de los pacientes. Muchas veces las **demandas de soporte emocional** superan los recursos del personal sanitario.

¿QUÉ RESPUESTAS EMOCIONALES SON NORMALES?

Existen algunas reacciones de tipo emocional, cognitivo y conductual que pueden aparecer en respuesta a esta situación y no constituyen en sí mismas procesos patológicos, sí pueden llegar a afectar nuestro funcionamiento a nivel laboral y social si se intensifican o se prolongan en el tiempo.

Los profesionales más expuestos al foco (y al pico) de la pandemia pueden experimentar sentimientos de **pérdida, ira, frustración y dificultades como fatiga e insomnio**. En un gran número de casos **la persona se adapta** a la situación cambiante y estos síntomas se mitigan.

Algunos de los factores que pueden facilitar nuestra adaptación pueden ser el apoyo social, las rutinas de autocuidado (descanso, actividades de ocio, ejercicio físico, alimentación...) y una adecuada comunicación dentro de nuestro equipo de trabajo. Por el contrario, el aislamiento social, un descanso insuficiente, una inadecuada ventilación emocional o las **conductas de riesgo para nuestra salud** como el consumo de alcohol pueden promover que esta respuesta de estrés se mantenga en el tiempo y nos suponga un importante desgaste a nivel físico y psicológico.

¿CUÁNDO SE RECOMIENDA BUSCAR APOYO PROFESIONAL?

Hay una serie de **signos de alarma** que debemos vigilar, sobre todo si persisten en el tiempo:

- De tipo **emocional**: elevada angustia, sentimientos de culpa y desamparo, agitación e irritabilidad.
- De tipo **cognitivo**: confusión, dificultad de concentración, problemas de memoria, disminución del rendimiento laboral y bloqueo a la hora de tomar decisiones.
- De tipo **físico**: fatiga, insomnio, tensión muscular, cefalea, molestias digestivas y desajuste en los hábitos alimentarios.
- De tipo **interpersonal**: dificultades de relación y comunicación con los compañeros o seres queridos, agresividad, inhibición y aislamiento social.

Si estos síntomas se prolongan durante **más de cuatro semanas**, o bien existe una sensación importante de desbordamiento a nivel emocional, se recomienda una intervención especializada.

CONTÁCTANOS

SERVICIO DE PSIQUIATRÍA Y PSICOLOGÍA
CLÍNICA DEL CAUB

LUNES A VIERNES de 9h a 14h:
Extensiones 36818 y 36782

TARDES Y FINES DE SEMANA:
Extensión 162288



RECOMENDACIONES PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

Aun a riesgo de resultar repetitivos, existen una serie de recomendaciones que pueden ayudarnos a regular nuestra respuesta de estrés y mantenernos en el mejor estado de salud y bienestar posible:

01 06

Cubrir necesidades básicas de **hidratación, alimentación y sueño**. No cubrir estas necesidades no sólo nos pone en riesgo biológico sino que también predispone a una mayor vulnerabilidad emocional.

Limita tu exposición a los medios de comunicación: el estar sobreexpuesto a mensajes alarmistas puede tener un impacto negativo en tu bienestar emocional.

02 07

Los descansos son necesarios: Siempre que sea posible, permítete realizar alguna actividad que te resulte **reconfortante, divertida o relajante**. Estos descansos forman parte del autocuidado básico y nos permiten mantenernos en el mejor estado posible para asistir a los demás.

Respetar las diferencias en la necesidad de comunicación. Algunas personas necesitan comunicarse con otras cuando están estresadas, otras se repliegan sobre sí mismas. Es necesario respetar este aspecto en los pacientes, en nuestros compañeros y en nosotros mismos.

03 08

El contacto y **apoyo entre compañeros** es imprescindible. Muchas veces el miedo y la ansiedad nos llevan a aislarnos. El apoyo de un equipo de trabajo nos protege del estrés de estos momentos.

Chequéate por si aparecieran respuestas afectivas y de estrés problemáticas. No dudes en buscar apoyo profesional si crees que lo necesitas.

04 09

Comunícate de manera constructiva: es necesario que la comunicación en los equipos sanitarios sea clara y optimista. Reforzar el trabajo de los demás funciona como un fuerte motivador y regulador del estrés. Comparte tus frustraciones y las soluciones que vayas encontrando.

Actualiza tu información para poder ajustar tu respuesta.

05 10

Contacto con seres queridos: todos necesitamos apoyo y un ancla emocional en momentos de estrés extremo.

Reconoce tu labor y la de tus compañeros.