

Tratar la ansiedad de los trabajadores sanitarios sobre el coronavirus (COVID-19)

El nuevo brote de coronavirus (COVID-19) en los Estados Unidos sigue evolucionando, y más casos de contagio y cuarentena aparecen en todos los noticieros. Cuanto más se acerca a los hogares, más se preocupa la gente. ¿Pero qué hay de las personas que tratan directamente a los enfermos?

Los enfermeros, los médicos y otros profesionales médicos que están realizando pruebas y tratando el COVID-19 tienen un mayor riesgo de contraerlo que la población en general. ¿Qué pueden hacer para cuidarse a sí mismos, física y emocionalmente?

Tal como Kushal, Gupta y Mehta declararon en *Study of Stress among Health Care Professionals: A Systemic Review* (Estudio del estrés entre los profesionales de la salud: una revisión sistémica), "el estrés relacionado con el trabajo es una posible causa de preocupación entre los profesionales de la salud y se asocia a una disminución en la satisfacción laboral, días de licencia, ansiedad, depresión, insomnio, errores médicos y descuidos". Los turnos largos y trabajar con personas enfermas (algunas de las cuales están gravemente enfermas) pueden provocar agotamiento y ansiedad durante el trabajo habitual.

Los profesionales de la salud ya sobrecargados se enfrentan ahora a las incógnitas y exigencias del COVID-19, además de tener que atender a personas que son casos confirmados del virus. Si bien pueden sentir que están a la merced del virus, hay cosas que los profesionales de la salud pueden hacer para controlar su entorno de trabajo y su miedo o ansiedad.

Conozca cuáles son los planes de su organización.

Lea el plan de continuidad del negocio y conozca su propio rol. Hable con los miembros de su equipo acerca de la capacitación cruzada y cómo reemplazarse entre sí si uno de ustedes se enferma. Además, asegúrese de seguir los protocolos adecuados de limpieza y prevención de la propagación. Visite [cdc.gov](https://www.cdc.gov) para obtener información útil. Esto es particularmente importante para los proveedores de servicios de salud mental que no siempre piensan en las precauciones universales.

Rodéese de plantas.

Si su centro lo permite, traiga algunas plantas para animar su entorno. Estar rodeado de plantas tiene un efecto calmante en las personas. Los empleados que trabajan en oficinas con plantas tienden a sentirse más satisfechos con su trabajo, se preocupan menos y toman menos días de licencia por enfermedad.¹ Si no puede tener plantas en su espacio, tómese un tiempo para mirar algún espacio verde por la ventana. Puede darse cuenta de que es suficiente para un breve descanso mental y un cambio de perspectiva.

Utilice herramientas pequeñas para crear un ambiente calmante.

Una pequeña caída de agua; un espacio con arena o un reloj de arena; bolas antiestrés y otros objetos pueden ayudarlo a refrescar su mente rápidamente. O simplemente dé un paso atrás, respire profundamente, estírese o medite.

Busque a alguien con quien hablar.

Algunos hospitales tienen capellanes presentes en el lugar o de guardia; acuda a ellos. No tenga miedo de hablar con sus colegas sobre cómo se siente. Lo más probable es que ellos se sientan igual y estén dispuestos a tener una conversación. Muchos entornos médicos realizan mesas redondas donde se habla del impacto emocional de cuidar a un paciente determinado o de algún tema en particular. Los grupos de discusión semiestructurados similares con colegas pueden ser muy útiles para manejar el estrés y prevenir la aparición de un TEPT.²

Busque ayuda profesional.

Esté dispuesto a ponerse en contacto con su programa si está sufriendo "fatiga por compasión", en la que su deseo de ayudar a los demás lo desgasta.

Limite su exposición a los medios de comunicación.

Los medios de comunicación tienden a crear sensacionalismo en torno a las historias, por lo que es importante elegir noticias cuidadosamente y con un ojo crítico.

Además, haga lo habitual para cuidarse: trate de comer comidas saludables y bien balanceadas, haga ejercicio regularmente, duerma mucho y evite el alcohol y las drogas. Estas cosas pueden tener un impacto positivo en su salud mental y ayudarlo a controlar la ansiedad.

Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, todos los días del año. No hay situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llámenos o visite el sitio web de su programa para comenzar.

Para obtener más información y consejos, visite MagellanHealth.com/COVID-19. Le damos las gracias de todo corazón por todo lo que está haciendo para combatir este brote.

1. <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/ss/slideshow-health-benefits-houseplants>.
2. <https://www.theschwartzcenter.org/programs/schwartz-rounds>