

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

A medida que crece la pandemia, los trabajadores sanitarios están experimentando un nuevo nivel de estrés y miedo. Desde nuestra primera parte sobre los trabajadores sanitarios y la salud mental, el total de casos de COVID-19 que ellos han tratado se ha vuelto más difícil de lo que cualquiera podría haber imaginado.

En primer lugar, démosles las gracias a todos ustedes, desde los EMT que responden las primeras llamadas hasta los médicos y enfermeros que atienden a los más enfermos. Su desinterés y heroísmo son inspiradores.

Hemos establecido una línea directa de asesoramiento para los trabajadores de la salud y los socorristas al 1-800-327-7451 (TTY 711). Su llamada será respondida por nuestros médicos de salud mental con licencia. Nuestro equipo está capacitado y listo para escuchar y ayudar durante este difícil momento.

Hay tantas cosas que están fuera de nuestro control. Dependemos de otros para abordar muchos aspectos del panorama general, pero hay cosas que se describen a continuación que podemos hacer por nosotros mismos y por los que están cerca de nosotros. Ninguna recomendación es suficiente por sí misma, pero cuando se toman juntas, pueden ayudar.

Hable sobre esto

Reconozca su ansiedad, miedo y dolor, y hable de ello.

Muchos de nuestros colegas y amigos dicen que apoyarse en otros trabajadores de la salud es muy difícil. El corazón de todos late un poco más rápido cuando saludan a un paciente con COVID-19 positivo, así que ¿cómo podemos pedirles que se apoyen unos a otros? Sin embargo, esto es lo que hacemos como comunidad médica diariamente. El apoyo de pares es clave.

- Si un grupo de fatiga por compasión no está disponible en su lugar de trabajo, trabaje con su empleador para armar uno.

- Si una opción de grupo no está disponible, hable con sus compañeros de trabajo sobre lo que está viendo y cómo le está afectando. Le sorprenderá saber cuántos comparten sus sentimientos, pero han tenido miedo de decir algo. Los trabajadores del hospital han hablado de cómo una reunión rápida al comienzo de su turno, durante un descanso o en otras ocasiones—hablar, orar o guardar un momento de silencio—les ha ayudado enormemente.¹
- Muchos sistemas hospitalarios han estado desplegando su fuerza de trabajo psiquiátrica como voluntarios para ayudar a los colegas que lo necesitan.² Pregúntele a su empleador si esto está disponible.
- Si no desea hablar de ello en el trabajo, busque a un antiguo compañero de trabajo o amigo de la escuela o estudios con quien hablar, o póngase en contacto con Magellan Healthcare al número de teléfono de arriba.
- Por último, si se encuentra en un punto en el que sus sentimientos afectan su capacidad para desempeñarse o sentirse cómodo en su rol, hable con su supervisor o con el grupo de recursos humanos de su organización acerca de sus programas de asistencia para empleados. Vigile sus síntomas físicos y mentales. Usted puede llegar a una posición en la que necesita ser tratado por un profesional de la salud conductual. Si eso sucede, póngase en contacto con uno tan pronto como sea posible.



Haga oír su voz

Algunos trabajadores de la salud se sienten traicionados por sus empleadores y otros.² Ya sea que se trate de la falta de equipo de protección personal (EPP), sentirse no apreciado o que se espera que trabaje horas excesivas, estos sentimientos pueden empeorar una situación ya insostenible. Si bien hay mucho que no puede controlar, no deje que eso le impida abogar por usted mismo y por los demás.

- Pida más EPP o los protocolos para saber cómo se asigna. Entender por qué están sucediendo las cosas puede ayudar a las personas a aceptarlas y permitirle a usted y a sus colegas ofrecer sugerencias desde el frente.
- Si está frustrado por las cosas que ve, piense en cómo las haría mejor. Haga una lista y discuta con sus compañeros de trabajo para encontrar soluciones. Una vez que las cosas se desaceleren, tendrá fuertes sugerencias para mejorar su entorno de trabajo.

Maintain focus

- Recuerde por qué se convirtió en un trabajador de la salud. Tal vez vio a un familiar luchar contra una enfermedad, o sintió un llamado para ayudar a la gente. Piénselo durante estos tiempos.
- Recuérdese que lo que está haciendo es noble. El impacto cognitivo de reconocer el valor que ofrece le ayudará a servir a sus pacientes de una manera positiva.
- De acuerdo con su capacitación y dedicación, mantenga su enfoque en el paciente frente a usted, en protegerse en la mayor medida posible y extender esas protecciones al entorno de origen cuando esté fuera del trabajo.
- Cuando esté fuera del trabajo, centre su enfoque en lo que está sucediendo en el momento.

Cúidese

- Reconocemos que recomendar la meditación o centrarse en respirar en medio del caos y el miedo puede no parecer útil para algunos. Piense en cómo respira cuando está estresado. Algunos de nosotros aguantamos la respiración sin darnos cuenta; otros respiran muy superficialmente. No nos damos cuenta hasta que llegamos a tomar un verdadero respiro.
- A medida que trabaja con personas con COVID-19, es posible que tenga miedo de respirar profundamente. Si puede, intente ir a un lugar donde se sienta cómodo, y respire profunda y lentamente. Algo tan simple como esto puede liberar el estrés y despejar su mente.
- Hacer ejercicio también puede parecer una meta elevada. Trate de encontrar 10 minutos para una caminata enérgica, o un conjunto rápido de saltos, sentadillas y flexiones.
- Si no tiene tiempo ni energía para cocinar, encuentre alimentos frescos fáciles de comer como plátanos, naranjas y zanahorias.
- Para ayudarse a relajarse y dormir, pruebe aplicaciones como Headspace, Calm y Balance. Los miembros de AMA pueden acceder a ellos de forma gratuita. Para problemas más graves con insomnio, visite el sitio web de su programa para comenzar con la aplicación RESTORE®.
- Finalmente, si está tomando medicamentos para una condición de salud conductual preexistente, no deje de tomarlos y comuníquese con su proveedor si sus síntomas están empeorando.

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

1. <https://www.cbsnews.com/news/coronavirus-doctors-nurses-praying-hospital-roofs-covid-19-patients-families/>
<https://www.kens5.com/article/news/health/coronavirus/san-antonio-area-hospital-photo-goes-viral-of-nurses-praying-together-before-their-shift/273-0c55cab5-a784-4705-ac0d-e4658687367a>
<https://www.nbcwashington.com/news/local/meditation-sessions-for-doctors-suffering-from-burnout/2211543/>
2. <https://www.statnews.com/2020/04/03/the-covid-19-crisis-too-few-are-talking-about-health-care-workers-mental-health/>