

CORONAVIRUS COVID-19

HERRAMIENTAS PARA EL CUIDADO Y PROTECCIÓN
DE LOS EQUIPOS DE SALUD

Nº 1

Ministerio de
Salud



GOBIERNO DE
LA PAMPA





CUIDADO Y PROTECCIÓN DE LA SALUD MENTAL DE LOS EQUIPOS DE SALUD

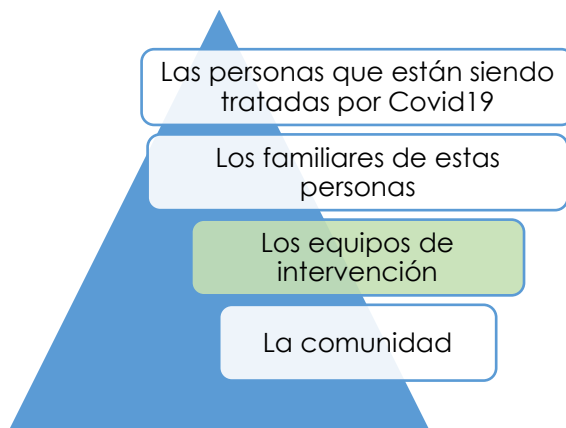
Contamos con **varios documentos** que Intentan acercar conceptos relacionados con la Salud Mental a todo el Equipo de Salud y brindar herramientas para el **abordaje de las situaciones que involucren este aspecto de la salud en general.**

Cuidar nuestra Salud Mental es tan importante como protegernos del contagio.

Es necesario saber que:

- Todo trabajador o trabajadora de salud que atraviese la pandemia no permanecerá inalterado
- Las reacciones son respuestas normales a una situación laboral extrema

Hay distintos niveles de afectación en esta situación:

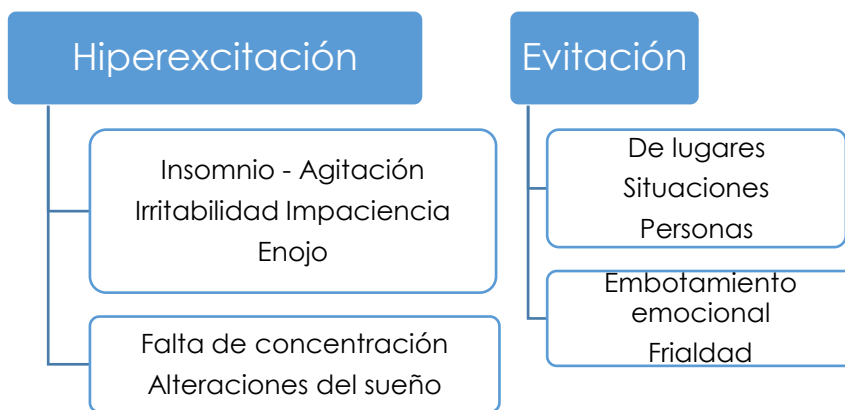


Los integrantes de los equipos de salud se ven permanentemente **expuestos a situaciones potencialmente perturbadoras.** Estas situaciones, no son habituales y pueden elevar el nivel de ansiedad. Si no atendemos esto, las emociones se exteriorizan a través de la acción, y no de la palabra, y surgen los desencuentros, las peleas, los enojos y la baja tolerancia a la frustración. Algunos factores pueden modular el impacto de esta situación:

- El soporte social y familiar (los amigos, la familia)
- La capacidad subjetiva (control interno, herramientas de afrontamiento)
- La seguridad en la tarea (estudio/ entrenamiento)
- El trabajo en equipo.

Manifestaciones clínicas: son las reacciones específicas ante un Incidente Crítico (potencialmente traumático)





Las intervenciones sobre equipos de salud apuntan a **poder poner en palabras malestares, para evitar el sufrimiento**. Como integrante del equipo de Salud esté atento a estos signos.



¿Qué podemos hacer en EQUIPO?

Los equipos de primer nivel que cuenten con expertos¹, **deberían gestionar espacios de contención y organización para el cuidado y protección de la Salud Mental**. Aquellos que no cuentan con psicólogos/as pueden organizarlo igualmente. Si es necesario, solicitar ser acompañados en forma remota por el equipo CODES (SMAPS). **No es necesario conocer ni aplicar técnicas, sólo se debe hablar de los que nos pasa como equipo**. Crear un espacio que sea catártico, pero también productivo. Si solo nos invade la queja no avanzaremos.

Reunirse todo el equipo al menos una vez a la semana. Es común que se reúnan médicos/as y enfermería y quede por fuera el resto del equipo: administrativos/as, conductores de ambulancia, otros especialistas, servicios generales. Realizar reuniones específicas es productivo, no obstante, todos deben conocer las tareas de todos.



¿Qué podés hacer VOS para cuidarte?

- **Descansá y alimentate en forma saludable.**
- **Desaconsejamos en estos momentos de alto impacto en lo emocional utilizar estrategias de afrontamiento poco saludables como el alcohol, el tabaco o el uso inadecuado de psicofármacos.**
- **Realizá actividad física y recreativa.**
- **No te sobre exijas.**
- **Podés experimentar cierto distanciamiento de familiares o vecinos por miedo al contagio. Es comprensible y si es necesario explica que tomas todos los recaudos necesarios para evitar el contagio.**

¹ Psicólogos/as, Trabajadores/as Sociales.



- **Compartí tus emociones** con tus compañeros, pueden estar atravesando momentos similares.
- **Mantené comunicación con tus afectos.**
- **Hablá sobre tus preocupaciones y miedos.**
- **Evitá la exposición excesiva a noticias o información.**
- **Tomete tiempo** para el **juego y la recreación.**
- **Compartí actividades familiares** durante tus descansos y no los utilices sólo para estudiar o completar conocimientos que te sometan las 24hs al tema pandemia.
- Si notas que ha variado tu capacidad laboral, la relación con el resto del equipo, tu estado de ánimo o tu relación familiar **buscá ayuda** con un especialista.

Es recomendable para aquellos espacios de asistencia de primera línea o respuesta, generar rotaciones o acompañamiento por aquellos profesionales que se ven menos expuestos.



NORMAS DE BIO SEGURIDAD Y PROTECCIÓN PERSONAL PARA LOS TRABAJADORES DE SALUD MENTAL

La estrategia sanitaria y el abordaje del COVID 19 requieren **preparación, predisposición para el trabajo en equipo y altos grados de cooperación y articulación.** Los trabajadores de Salud Mental deben conocer perfectamente la forma de protegerse para intervenir y no transformarse en una tarea más para los equipos médicos que requieran nuestra ayuda. Por tal razón deben pensar que pueden tener que **intervenir en situaciones donde se requiera utilizar E.P.P..** De manera que recomendamos conocer su uso y entrenar su colocación y retiro junto con el equipo de salud.

En otro orden, **deberían** también los trabajadores del campo de la Salud Mental **conocer claramente los signos y síntomas de la enfermedad y tener estrategias básicas para referenciar casos sospechosos.** Conocer y realizar recomendaciones de cuidado y protección a la población y a los usuarios en particular no sólo las referidas a la salud mental sino las relacionadas con el Covid 19: **aislamiento social, distancia preventiva, lavado de manos, etc.**

Se recomienda especialmente conocer y hacer triage al ingreso de los servicios especializados para detectar personas con síntomas respiratorios.

Es recomendable para aquellos espacios de asistencia de primera línea o respuesta, generar rotaciones o acompañamiento por aquellos profesionales que se ven menos expuestos.



- Si sos un trabajador/ra del campo de la Salud Mental: pedí a un compañero/a que le enseñe.
- Si sos médico/a o enfermero/a, enséñele al resto del equipo que no sabe.



Una última mención para los y las trabajadoras del campo específico de la Salud Mental (Psicólogos y psicólogas, psiquiatras, trabajadores y trabajadoras sociales, músico - terapeutas, psicopedagogos/os, etc.) a quienes **recomendamos considerar varias situaciones en el trabajo cotidianos** en esta pandemia. En primer lugar, el rol, como lo adelantáramos en el documento anterior, deberá no sólo ampliar la clásica atención de consultorio o el abordaje psicoterapéutico y el trabajo comunitario para alcanzar también las intervenciones con los equipos de salud, los compañeros de trabajo; tarea poco frecuente en el caso de los especialistas

Coordinación de Desastres y Emergencias Sanitarias; Dirección de Atención Primaria de la Salud y Gestión Sanitaria.
Ministerio de Salud. Gobierno de La Pampa.

Este documento amplia y completa algunos de los temas abordados en el primer documento de CoDES – A.P.S. con recomendaciones para equipos de salud con respecto al área Salud Mental SMAPS. Como tal, no pretende ser completo ni acabado, sino **una guía para organizar y gestionar el riesgo de forma tal que estemos preparados para dar respuesta en situación de pandemia.**

Bibliografía consultada:

- ✓ Recomendaciones psicológicas para afrontar la pandemia UBA psicología 2020
- ✓ Red PROSAMIC 2016
- ✓ Psicoanálisis y el Hospital N° 7 La Salud Mental
- ✓ Apoyo Psicosocial en emergencias y desastres OPS
- ✓ Ministerio de Salud 2020 <https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/cuidarnos>
- ✓ Guía IASAC

