

AYUDANDO A LOS **PROVEEDORES DE SERVICIOS DE SALUD** A HACER FRENTE A **COVID-19**

Para cuidar a los demás ante una situación de salud, los profesionales en la primera línea de respuesta deben sentirse bien y pensar con claridad. La prevención y el manejo del estrés son fundamentales para seguir adelante con la labor.

¡IMPORTANTE!

ENTIENDA E IDENTIFIQUE EL AGOTAMIENTO Y EL ESTRÉS TRAUMÁTICO SECUNDARIO DURANTE UNA RESPUESTA.

SEÑALES DE AGOTAMIENTO PODRÍA ESTAR:

- Triste, deprimido o apático
- Frustrado fácilmente
- Culpando a otros; irritable
- Con falta de sentimientos; indiferente
- Aislado o desconectado de otros
- Mostrando mala higiene
- Cansado, agotado o abrumado
- Sintiendo como:
 - Un fracaso
 - Nada de lo que pueda hacer le ayudará.
 - No está haciendo bien su trabajo.
 - Necesita alcohol / otras drogas para hacer frente.

SEÑALES DE ESTRÉS TRAUMÁTICO SECUNDARIO PODRÍA ESTAR:

- Excesivamente preocupado o temeroso de que algo malo suceda.
- Fácilmente sobresaltado, o "en guardia" todo el tiempo.
- Con signos físicos de estrés (p. ej., corazón acelerado).
- Teniendo pesadillas o pensamientos recurrentes sobre la situación traumática.
- Con la sensación de que el trauma de los demás es suyo.

PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN SÍ MISMO Y EN OTROS DURANTE UNA RESPUESTA

- Compartir los hechos e información precisa sobre COVID-19 y comprender el riesgo real para usted y las personas que le importan, puede hacer que un brote sea menos estresante.
- Cuide su respuesta emocional y su salud.
- Limite su tiempo trabajando solo, procurando trabajar en equipo.

SOSTENGA SU BIENESTAR CON ESTAS ESTRATEGIAS

- Satisfacer las necesidades básicas
- Conectarse con colegas
- Tomar descansos
- Comunicarse constructivamente
- Comunicarse con la familia
- Respetar las diferencias
- Mantenerse actualizado
- Auto "check-ins"
- Reconocer el valor de su servicio

PROMUEVA EL BIENESTAR MENTAL DE LOS PACIENTES DURANTE BROTES DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS EMERGENTES, COMO EL COVID-19

- Manténgase informado.
- Eduque.
- Corrija información errónea
- Limite la exposición a los medios
- Anticipe y aconseje sobre las reacciones al estrés.
- Comuníquese constructivamente.
- Limite la exposición a los medios.
- Auto "check-ins".
- Reconozca el valor de su servicio.
- Presente estrategias para reducir la angustia, que pueden incluir:
 - Estar preparado con un plan personal / familiar para el brote.
 - Tomar medidas preventivas, como lavarse las manos con frecuencia.
 - Mantener una dieta saludable y un régimen de ejercicio.
 - Hablar con sus seres queridos sobre sus preocupaciones.
 - Participar en pasatiempos y actividades, para mejorar el estado de ánimo.
 - Si un paciente está experimentando angustia emocional severa o tiene una enfermedad mental diagnosticable, refiéralo para recibir atención especializada en salud mental.

Saber que tiene estrés y sobrellevarlo mientras responde, le ayudará a mantenerse bien; y esto le permitirá seguir ayudando a las personas afectadas.

Para obtener más detalles y consejos, acceda a: www.innovamd.com

Referencias:

Centers for Disease Control and Prevention. (2018) Emergency Preparedness and Response. Recovered from: <https://emergency.cdc.gov/coping/responders.asp>

Centers for Disease Control and Prevention. (2020) Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Stress & Coping. Recovered from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirusand-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>