

AYUDANDO A LOS PROVEEDORES DE SALUD MENTAL A ENFRENTAR 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!

ENTENDER E IDENTIFICAR 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.

CONSEJOS PARA PSIQUIATRAS Y OTROS PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL

- Manténgase informado.
- Corrija información errónea.
- Limite la exposición a los medios.
- Eduque: los psiquiatras y los profesionales de la salud mental están en una posición importante para influir en el comportamiento de los pacientes.
- Procure tener un sueño reparador, coma bien y haga ejercicio.
- Limite el uso de alcohol, tabaco y otras drogas.
- Hable con sus seres queridos sobre preocupaciones.
- Practique estrategias calmantes que incluyen respiración diafragmática y relajación muscular.
- Participe en pasatiempos y actividades agradables.
- Consulte la atención especializada de salud mental o la evaluación de emergencia cuando un paciente: experimente angustia emocional severa, desarrolle una recurrencia o empeoramiento de una enfermedad mental, use regularmente sustancias para controlar las emociones negativas o piense en lastimarse a sí mismo o a otros.
- Identifique y apoye a pacientes de alto riesgo, con:
 - Alucinaciones
 - Pensamientos y comportamientos obsesivo-compulsivos.
 - Un predominio de síntomas somáticos.
 - Otros síntomas activos y no controlados.
 - Aquellos previamente expuestos a traumas severos pueden ser particularmente vulnerables.
- El contacto clínico más frecuente (usando Tele-Health según sea necesario) puede ayudar a abordar las preocupaciones emergentes, lo que puede ayudar a evitar exacerbaciones u hospitalizaciones graves.
- Asegúrese de que los pacientes tengan suministros adecuados de medicamentos para evitar la interrupción de la dosificación en caso de que las cadenas de suministro de farmacias deban suspender operaciones.

ESTRATEGIAS PARA SU BIENESTAR

- Cuídese a sí mismo y a sus seres queridos.
- Monitórease a sí mismo para detectar reacciones de estrés.
- Asegurándose de que su familia, oficina u organización estén seguras, tenga un plan para monitorear el curso del brote y ajustar su respuesta para garantizar el cumplimiento de la orientación más actualizada.
- Conéctese con colegas.
- Comuníquese constructivamente.
- Limite la exposición a los medios.
- Auto "check-ins".
- Reconozca el valor de su servicio.

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>

