

Cuidar la salud mental de los que curan

Taking care of the health Team's mental health

Sr. Editor

En el último tiempo nos hemos visto expuestos a una crisis sanitaria prolongada que requiere enfrentamiento directo, lo cual produce agotamiento físico y mental en los operadores de salud. En nuestro país –como en muchos otros– nunca se dimensionó una crisis como ésta, por tanto golpea a la población con “el factor sorpresa” que aumenta el estrés.

Al respecto, se han descrito dos cuadros característicos de la exposición prolongada al trauma como profesional de la salud, éstos son el estrés postraumático secundario¹ con síntomas similares al Trastorno por estrés postraumático (TEPT) y el burnout o desgaste profesional que es definido por Freudenberg como “un estado de fatiga o frustración que aparece como resultado de la devoción a una causa, a un estilo de vida o a una relación que no produce las recompensas esperadas”².

Se plantea que los funcionarios de la salud podrían experimentar: cansancio, trastornos del sueño, angustia por la propia salud y por no poder hacer nada por los otros; frustración por lo que parece incompetencia de las autoridades locales; sensación de sobrecarga por tener que realizar la contención emocional al paciente, además de llevar a cabo las labores propias de su quehacer, entre otros.

El modelo demanda –control– soporte de Johnson & Hall³ ha resultado ser efectivo para la prevención y manejo del burnout y del TEPT secundario. Éste plantea que las demandas altas, el bajo control del entorno y el bajo apoyo o aislamiento contribuyen al aumento del estrés laboral^{3,4}. Por otra parte, cuando se intervie-

nen estos factores, se disminuyen las patologías señaladas, mejorando la calidad de vida.

Considerando estos aspectos, resulta de suma relevancia invitar a los equipos de salud al autocuidado individual y colectivo, a través de estos consejos:

- Aceptar que es posible sentirse mal. No son señales de debilidad el cansancio, la angustia ni la tristeza.
- Aceptar que no se puede cumplir con la rutina previa, se hace el mejor esfuerzo, pero si no resulta, ya habrá tiempo para retomar dichas actividades (rutinas de ejercicio, dietas, etc.).
- Reflexionar sobre las propias limitaciones, aceptar la falta de preparación para el manejo de este tipo de crisis sanitarias.
- Disminuir el acceso a medios de comunicación de masa. Evitar noticias alarmistas. Dejar un tiempo acotado para revisar mensajes de RRSS no imprescindibles.
- No recurrir a la automedicación y evitar el consumo excesivo de alcohol.
- En lo posible contar con quién hablar que no sea parte de la primera línea de atención. Mantener reuniones virtuales como forma de compartir experiencias.
- En los periodos de descanso: dormir; tratar de realizar una actividad satisfactoria: cocinar, escribir, hacer yoga, meditar; tratar de comer sano.

EN CASO DE SENTIRSE AGOBIADO, NO DUDAR EN BUSCAR AYUDA PROFESIONAL. Hay varios equipos de profesionales que están dando soporte emocional vía telefónica o por videoconferencia.

Jennifer Conejero S.^a

^aPsicóloga. Departamento de Pediatría y Cirugía Infantil, Facultad de Medicina, Campus Norte. Universidad de Chile. Santiago, Chile.

Correspondencia:
Jennifer Conejero S.
jconejero@uchile.cl

Referencias

1. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Emergency Responders: Tips for taking care of yourself. <https://emergency.cdc.gov/coping/responders.asp>. Última visita 28/03/2020
2. Arón AM, Llanos MT. Cuidar a los que cuidan: Desgaste profesional y cuidado de los equipos que trabajan con violencia. *Sistemas Familiares* 2004; 20 (1-2): 5-15.
3. Van der Doef M, Maes S. The Job Demand-Control (-Support) Model and psychological well-being: A review of 20 years of empirical research, *Work & Stress* 1999; 13 (2): 87-114. DOI: 10.1080/026783799296084. Última visita 28/03/2020.
4. Grant A. Burnout Isn't Just in Your Head. It's in Your Circumstances. *NYTimes*. March 23, 2020, Section B, Page 7 of the New York edition with the headline: Addressing Emotional Exhaustion Can Help Prevent Burnout. <https://www.nytimes.com/2020/03/19/smarter-living/coronavirus-emotional-support.html>. Última visita 28/03/2020.