



# **CUIDADOS COMPARTIDOS: REFLEXIONES Y CONSEJOS PARA LA PROTECCIÓN PSICOLÓGICA DEL PERSONAL DE LA SALUD QUE ENFRENTA LA EPIDEMIA POR EL COVID-19.**

MsC. Bárbara Zas Ros.

En la situación actual que vivimos, de enfrentamiento a la pandemia del Covid-19, la atención a la salud y la seguridad de la población, recae en un alto porcentaje, en la responsabilidad del ejercicio profesional de todo el personal de salud que participa en los diferentes niveles y espacios de atención pública.

Se trata de profesionales de alto nivel técnico científico y humano, con un elevado compromiso con sus deberes, con capacidad de construir una actitud calmada en situaciones difíciles, incluso que asumen de manera autónoma y argumentada la decisión de permanecer en sus puestos de trabajo sin flaquear. Pero esto no los hace inmune a transitar por situaciones del orden de lo psicológico, de tramas subjetivas complejas, emotivo-tensionales, potencialmente dañinas, que es necesario identificar, reconocer, prestarles la debida atención. Esto, precisamente en aras de mejorar el bienestar y la disposición general que permitirá darle continuidad a las difíciles tareas que están emprendiendo.

Es por ello que algunas reflexiones y consejos, dirigidas al personal de salud que nos está cuidando, pudieran no estar de más en estos momentos, y resultar de utilidad operativa:

- Es totalmente esperable, que puedan sentir temor, preocupación, ansiedad, inquietud y dudas profesionales, ante las posibilidades que tienen de contagio. Lo importante es que identifiquen todas sus emociones y pensamientos al respecto, como primer paso para poderlas tramitar.

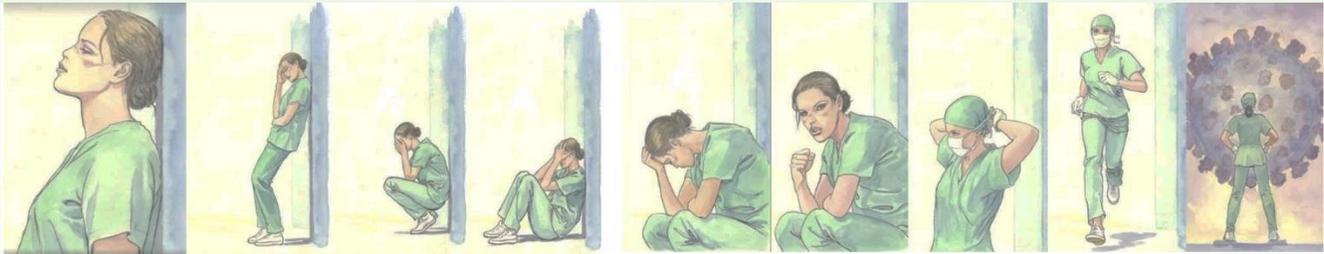
**Reconocer lo que sentimos, es el único paso que conduce a poder modificarlo.**

- Las medidas de autocuidado, las normas de protección, son sin duda alguna el escudo permanente y diario que deben utilizar. La rutina que este autocuidado impone, tiende a ser por momentos agotadora, por lo que puede aparecer la tendencia a no mantener su cumplimiento estricto. Deben prestar mucha atención, concentrada, para no omitir, o dudar ante la necesidad de cumplir con cada uno de los pasos indicados.

**Hacer lo que hay que hacer, es el recurso principal para enfrentar el temor y la incertidumbre.**

- Compartir con otros colegas de su equipo de trabajo lo que le está sucediendo a nivel personal ante esta nueva realidad laboral, es un recurso de gran utilidad. Se sorprenderá cuando escuche que a muchos le sucede algo muy parecido.

### **Comunicar es compartir, y lo que se comparte se sobrelleva mejor**



- Si presenta estados emocionales que no puede controlar, solicite ayuda psicológica a un profesional. Usted es un ser humano, que ha asumido un rol profesional, pero la situación actual existente es fuente generadora de un fuerte stress y sufrimiento.

### **Para ayudar a otros, es necesario dejarse ayudar cuando la situación lo requiera.**

- Aproveche los tiempos de descanso. Respete el tiempo de sus horarios de sueño y de descanso. Disfrute de actividades que siempre le han sido placenteras cuando el descanso sea en su hogar.

### **Un buen descanso, es la garantía de un buen desempeño**

- Cumpla con el protocolo higiénico de llegada a su casa. Con ello protege a los familiares que conviven con usted y les modela además el modo correcto en que ellos también deben hacerlo.

### **Que su casa sea territorio libre de contaminación puede empezar por Ud. No deje de hacerlo.**

- En el hogar comparta con su familia sobre todo lo positivo que logró hacer en su trabajo durante el día. Ellos están preocupados por usted, y el conocer su labor, es un modo de transmitirles un mensaje de satisfacción y seguridad. Explíqueles las medidas de autocuidado que usted toma para protegerse durante su jornada laboral.

### **El único que se preocupa no es usted. Quítele el peso de la preocupación a la familia con información y conocimiento.**

- Planifique la esperanza, visualice como con el trabajo diario que Ud. realiza, y el que realizan todos sus colegas, se va logrando cada día dar un paso adelante en el camino de ir controlando la pandemia.

**Lo que nos depara el futuro lo podemos ver desde hoy, y cada paso por pequeño que sea acorta la distancia.**

