

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.

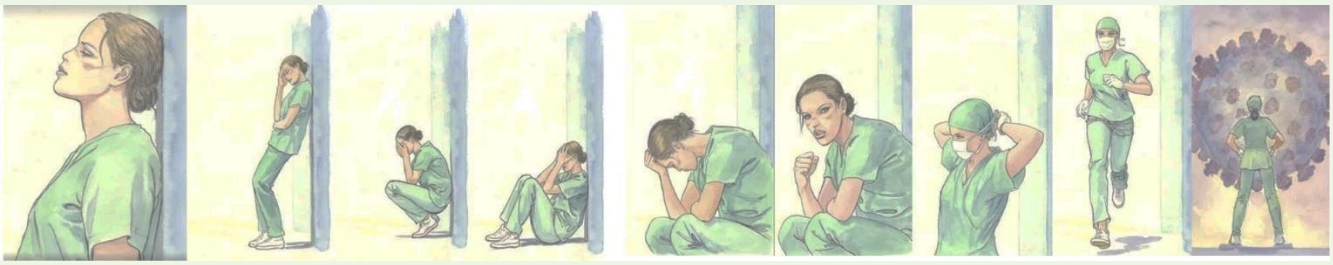
  Reconocer lo que sentimos, es el único paso que conduce a poder modificarlo.

- 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 trasmitirles 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.

