

## CUIDADO DEL CUIDADOR ANTE EL COVID-19 (II): RECOMENDACIONES PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL DEL PERSONAL SANITARIO

Será necesaria la intervención durante el periodo de crisis sanitaria y con posterioridad a la misma, tanto desde la organización como con medidas de autocuidado.

### Organización:

- Un factor clave en la disminución de la sobrecarga y el miedo asociado al riesgo será la provisión de adecuados recursos humanos y materiales para el afrontamiento de la tarea, incluidos equipos de protección individual (EPI) y colectivos (infraestructuras de aislamiento).
- La formación y el conocimiento sobre el COVID-19, sobre la actividad sanitaria a realizar, las prácticas de autoprotección y utilización adecuada de los EPI, facilitará la sensación de control
- Siempre que sea posible, establecer turnos/rotaciones para las tareas altamente estresantes.
- Facilitar periodos de descanso y contextos en los que sea posible el acceso a comida y bebida caliente.
- Promover el apoyo entre compañeros y el liderazgo visible y disponible (supervisores y mandos)
- Dar feedback positivo por la tarea y esfuerzo realizado y mantener actitudes de mediación ante posibles conflictos interpersonales que surjan en los momentos de tensión (supervisores y mandos)
- En caso de crisis emocional en un profesional: acompañarlo a un lugar ausente de estimulación crítica y facilitar su recuperación antes de volver a la tarea mediante primeros auxilios psicológicos
- Establecer sesiones diarias del equipo multidisciplinar donde planificar el trabajo, el reparto de tareas, los objetivos comunes y se verbalicen y expongan las dificultades y posibles pautas de actuación ante las mismas. La comunicación es clave.
- Facilitar momentos de ventilación emocional, preferentemente con apoyo psicológico para su contención y ayuda para la elaboración.
- Ante incidentes críticos, valorar la posibilidad de realizar una reunión de desmovilización o *defusing*.
- Cuando la situación vuelva a la “normalidad”, promover reuniones de equipo donde se facilite el agradecimiento, el refuerzo positivo y la conciencia del sentido del trabajo realizado...
- Si se dispone del personal con formación adecuada, se podrán realizar *debriefing*.
- Detección de posibles riesgos psicosociales mantenidos o agravados y de personal que requiera asistencia psicológica.
- Facilitar la reflexión, elaborar las posibles pérdidas y el aprendizaje, tomando conciencia del crecimiento como equipo.

### Profesional sanitario:

- Practica el agradecimiento con los miembros de tu equipo.
- Practica la escucha activa y la empatía con tus compañeros, igual que tú, los demás también se enfrentan por primera vez a este tipo de situación, tienen miedo, inseguridad, y están agotados.
- Sé compasivo con los demás, pero también contigo mismo, cuida tu lenguaje interno y la autocrítica.
- Date permiso para sentir y expresar que no estás bien, así como exponer aquellas situaciones que no te parezcan adecuadas, pero procura no usar un lenguaje derrotista y catastrófico, te llevará a emociones de derrota e impotencia e impedirán la búsqueda de soluciones. No confundas asertividad con agresividad.
- Pensamientos intrusivos y anticipatorios (“me voy a contagiar”, “se lo pegaré a mi familia” ...) son frecuentes en estas situaciones, no te castigues por ello y busca concentrarte en el aquí y ahora manteniendo la atención (“ahora lo que estoy haciendo es...”)
- En momentos críticos practica: inspira en 4 tiempos-exhala en 4- espera 4 tiempos antes de llenar los pulmones y repite.
- Cuida en lo posible hábitos saludables de sueño, alimentación, higiene... no te automediques y realiza las actividades que te funcionan habitualmente para el manejo del estrés.
- Al llegar a casa intenta desconectar, disfruta de los tuyos (mantener medidas de protección no implica distanciarse emocionalmente de ellos), no te sobrecargues de información sobre el coronavirus y atiende solo a fuentes fiables
- En ocasiones, las respuestas emocionales se acentúan después de que nuestro organismo se ha expuesto de forma continuada a un elevado estrés. No te asustes si después del periodo crítico te encuentras más lábil emocionalmente.
- Toma conciencia de tu estado emocional y date permiso para sentir, expresar y compartir lo vivido.
- Recupera tus rutinas y mantente activo con metas a corto plazo, elaborar lo vivido requerirá un tiempo.
- Date un tiempo antes de tomar decisiones relevantes
- Si pasadas 4-8 semanas persiste sintomatología que afecta a tu vida personal o profesional, al sueño, revives involuntariamente momentos traumáticos, evitas situaciones, te sientes en estado de alerta permanente...no dudes en consultar a un profesional.