



---

# **Autocuidado del personal sanitario.**

Cómo gestionar  
el estrés físico  
y emocional

02

MONOGRÁFICO

# Sumario

---

**Introducción**

---

**Dificultades en el desarrollo de la actividad profesional**

---

**Síntomas psicológicos más frecuentes**

---

**11 estrategias de autocuidados necesarias**

---

**Conclusiones**

---

**Referencias bibliográficas**

# Introducción

Vocacional y esencial, la medicina es también un ámbito de alto impacto emocional. Este impacto se ha multiplicado ahora con la crisis sanitaria causada por la Covid-19. Esta guía pretende ofrecer orientación y recursos a los profesionales sanitarios para que puedan promover un adecuado autocuidado físico y emocional. Porque si tu te cuidas, todos ganamos.

La práctica sanitaria, requiere una serie de competencias psicológicas que los profesionales deben desarrollar para hacer frente a su trabajo día a día. Numerosos estudios<sup>1</sup> revelan más síntomas de “Bournout o agotamiento emocional”, en personal que desarrolla su labor profesional en el ámbito de urgencias y servicios de UVI, y esto es debido a la alta demanda de respuesta que implica la atención de estos pacientes y familiares, a la vez que la gestión emocional que debe hacer el profesional de manera constante. Este ‘desgaste profesional’ también se ha evidenciado en el caso de los médicos de atención primaria<sup>2</sup>.

La crisis sanitaria debido al COVID 19, que se inicia en España a mediados de marzo del 2020, ha requerido un gran esfuerzo de los profesionales sanitarios, responsables de dar respuesta a la alta demanda de atención de un gran número de pacientes. El personal sanitario de China, tal y como publica la revista The Lancet, fue el primero en enfrentarse al COVID 19, mostrando síntomas de sobrecarga de trabajo, frustración, agotamiento físico y mental y emociones negativas como consecuencia del enorme esfuerzo que requería el cuidado de los pacientes en la pandemia.

La situación, en nuestro país no ha sido diferente: “Aunque el **impacto** no es el mismo para todos los profesionales sanitarios, pero todos están afectados por una situación de **sobrecarga de estrés enorme**”, asegura a *Redacción Médica* **Fernando Chacón**<sup>3</sup>, presidente del Co-

1 Bernaldo M, Labrador Encinas F. Evaluación del estrés laboral y burnout en los servicios de la urgencias extrahospitalaria. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2007, Vol. 7, N° 2, pp. 323-335

2 Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid: Un 65 % de los médicos asistenciales de Atención Primaria presentan síntomas de desgaste profesional de grado medio. 2019. <https://www.icomem.es/comunicacion/noticias/3425/Un-65-de-los-medicos-asistenciales-de-Atencion-Primaria-presentan-sintomas-de-desgaste-profesional-de-grado-medio>

3 Redacción Médica (2020) El Estado de Alarma en personal sanitario: “estrés y agotamiento emocional”. <https://www.redaccionmedica.com/secciones/otras-profesiones/estado-alarma-personal-sanitario-estres-agotamiento-emocional--1810>

# 53%

Éste el porcentaje de profesionales sanitarios que presentan valores compatibles con estrés postraumático

legio Oficial de la Psicología de Madrid. Con el añadido, explica, de estar en contacto con medios de infección y de contagio, lo que provoca un incremento de la ansiedad.

“Pero la incidencia -añade- es mucho mayor en personal de **emergencias** y de unidades de cuidados y de vigilancia intensiva (UVI y UCI). A la sobrecarga de trabajo se añade el **agotamiento emocional** y las decisiones que tienen que tomar muchas veces sobre las vidas humanas; el decidir a quién van a cuidar más, porque tienen más probabilidades de sobrevivir, y cuáles memos. Es un **desgaste emocional enorme** que, día tras día, lleva a un **burnout extremo**”.

Los resultados preliminares de la investigación ‘Sanicovid-19: impacto emocional frente al trabajo por la pandemia del **covid-19** en personal sanitario’<sup>4</sup>, llevado a cabo por el Laboratorio de Psicología del Trabajo y Estudios de Seguridad de

la Universidad Complutense, ha puesto de manifiesto que el 53% de estos trabajadores sanitarios presenta **valores compatibles con estrés postraumático**, tras la primera oleada de atención hospitalaria por covid-19.

Cuidar al profesional es una parte inseparable de la humanización de la atención médica en general y de la calidad de la atención brindada<sup>5</sup>. De lo contrario, la pérdida de profesionales de la salud y su talento puede ser irreversible, así como el abandono de la profesión.

Los autocuidados, tienen que ver con la capacidad de ofrecernos confort y calidad de vida en momentos de dificultad. Siendo responsable de nosotros mismos a través de diferentes herramientas que pueden aprenderse. Herramientas indispensables para ayudar a proteger a quienes nos protegen.

El objetivo de este monográfico, es identificar síntomas de alerta, para prevenir el “agotamiento emocional”; así como enseñar diferentes estrategias de afrontamiento, ante situaciones de estrés que enfrentan los sanitarios en su quehacer, favoreciendo la salud mental de los mismos.

A la sobrecarga de trabajo se le añadido un agotamiento emocional por las decisiones que hay que tomar sobre las vidas humanas.

4 Diario Sanitario (2020) La mitad de los sanitarios sufre estrés postraumático <https://diariosanitario.com/estres-postraumatico-personal-sanitario/>

5 Gálvez-Herrer, M., Gómez, J.M., Martín, M.C., Ferrero, M. (2017). Humanizing Healthcare and Occupational Health: Implications, State of Issue and Proposal from HU-CI Project. Medicina y Seguridad en el Trabajo, 63(247), 103-119. Retrieved from <http://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v63n247/0465-546X-mesetra-63-247-00103.pdf>

# Dificultades en el desarrollo de la actividad profesional

## **La demanda asistencial no se detiene**

La crisis por la COVID 19, ha requerido amplios turnos de trabajo, poco descanso, presión asistencial aguda y gran sufrimiento del paciente, su familia y la sociedad en general. Lo normal es estar sobrepasado psicológicamente por asumir la responsabilidad y la carga de trabajo que esto conlleva.

## **Riesgo de infección y enfermedad**

La atención a los pacientes implica un mayor riesgo de contagio propio, y en el entorno familiar, lo que genera miedo, aislamiento, preocupación y estrés.

## **Equipos de protección incómodos e insuficientes**

El desempeño del trabajo, requiere una indumentaria muy incómoda que nos limita en la comunicación y en la movilidad esto nos hace estar poco confortables.

## **Atención de las demandas emocionales del paciente y la familia**

La incertidumbre, el aislamiento y el miedo ante lo desconocido produce mucho sufrimiento en los pacientes y sus familiares, lo que exige una alta demanda de información y cuidados, que no siempre podemos dar. Esto genera impotencia, rabia, frustración y muchas otras veces bloqueo emocional.

## **Altos niveles de estrés en la atención directa**

La activación que requiere la atención continua y constante de pacientes enfermos, en turnos amplios de trabajo, con limitados recursos y con pocas posibilidades de descanso, terminan por agotarnos física y emocionalmente, lo que trae consigo síntomas.

## **Aislamiento familiar**

La exposición al virus y los amplios turnos de trabajo han implicado para la mayoría de los profesionales, renunciar a pasar tiempo con la familia, bien sea por guardar cuarentena o por incompatibilidad de horarios.

## **Acompañamiento en duelo**

Asistir a personas en situaciones de pérdida y final de la vida, puede ocasionar, si no se está formado para ello, fatiga por compasión.

## **Presión social**

La sociedad ha estado muy solidarizada con los sanitarios, esto genera también presión, pues se espera mucho de nosotros y es difícil asumir que no podemos con todo.

## **Dilemas éticos**

En muchos casos se han tenido que tomar decisiones complejas, generando intensos dilemas morales y culpa.

# Síntomas psicológicos más frecuentes

Ante estas demandas es normal presentar algunos de estos síntomas:



## Emocional

- Ansiedad
- Impotencia
- Frustración
- Miedo
- Culpa Irritabilidad
- Tristeza
- Rabia
- Cambios repentinos en el estado de ánimo
- Anestesia o bloqueo emocional



## Físico

- Dificultades respiratorias: presión en el pecho, Sudoración excesiva
- Temblores
- Cefaleas
- Mareos
- Molestias gastrointestinales
- Contracturas musculares
- Taquicardias
- Parestesias
- Agotamiento físico
- Insomnio
- Alteraciones del apetito
- Hiperventilación



## Cognitivo

- Confusión o pensamientos contradictorios
- Dificultades de concentración, para pensar de forma clara o para tomar decisiones
- Dificultades de memoria
- Pensamientos obsesivos y dudas
- Pesadillas
- Imágenes intrusivas
- Fatiga por compasión
- Negación
- Sensación de irrealidad



## Conductual

- Hiperactividad
- Aislamiento social
- Abuso de sustancias (comida, alcohol, etc)
- Impulsividad
- Verborrea
- Llanto incontrolado
- Evitación de situaciones, de personas o de conflictos
- Dificultad para el autocuidado y descansar/ desconectarse del trabajo

# 11 estrategias de autocuidados necesarias



01

## **Atiende tus necesidades**

Date un respiro y contactar con tus emociones, exprésalas, compártelas con otros y normalízalas. No es sano no estar mal, cuando una situación es tan difícil, *eres humano*, permítetelo, te sentirás mejor.

02

## **Descansa y desconecta**

El descanso mental es prioritario para poder hacer frente a la demanda asistencial y ofrecer una atención de calidad. Cuando no estés trabajando dedica tu tiempo libre a hacer actividades que te *resulten placenteras* intenta mantenerte desconectado de lo que sucede en tu ambiente laboral.

03

## **Practica la empatía**

Trátate con amabilidad y acepta tus debilidades, así como tus fortalezas sin juzgarte, aplica empatía hacia ti mismo.

04

## **Promueve el contacto emocional**

El aislamiento produce sensación de soledad y tristeza, mantén el contacto con las personas importantes para ti y comparte lo que necesites, busca el momento para hacer video llamadas, quedar, o escribirles; aquello que quieras o necesites, cultiva tus afectos.

‘No pienses en soluciones que no están a tu alcance ni dependen de ti. Evita el ‘síndrome superhéroe’

05

#### **Cuida tu cuerpo**

“Mente sana en cuerpo sano” es importante mantener hábitos de vida saludables, dormir, descansar, alimentarnos de forma equilibrada, hidratarnos y realizar actividad física.

06

#### **Piensa en aquello que está bajo tu control**

Reconoce aquello que sí puedes hacer y controlar y actúa en base a esto, no pienses en soluciones que no están a tu alcance ni dependen de ti. Evita el “síndrome del superhéroe”

07

#### **Aprende o practica estrategias de regulación emocional**

Permítete pausas de 5 minutos, respira lentamente, realiza ejercicios cortos de relajación, meditación, visualización, o cualquier estrategia que conozcas que te permita liberar tensión.

08

#### **Selecciona tus fuentes de información**

Puede que estés sobre informado y esto influye directamente en cómo te sientes y percibes la realidad. Elige tus fuentes de información y los momentos para ello y el resto del tiempo dedícalo a hacer otras cosas.





## 09

**Recupera estrategias de afrontamiento**

Recuerda y utiliza aquellos recursos que te hayan servido o te sirvan a diario para afrontar y/o superar situaciones pasadas, seguro que ahora te serán de utilidad.

## 10

**Fomenta la relación con los equipos de trabajo**

El trabajo colaborativo, hace más fácil lo difícil, comparte con tu equipo, confía en él, trátalo de manera amable, disfruta de los logros, comparte las dificultades y pídele ayuda si lo necesitas.

## 11

**Busca ayuda profesional en caso de necesitarlo**

El 53% de los sanitarios necesitarán ayuda psicológica<sup>6</sup>, después de la crisis COVID-19, si eres uno de ellos y tu malestar no disminuye, según pasan las semanas, busca ayuda psicológica, podrás aprender recursos que te permitan sentirte bien.

6 Diario Sanitario (2020) La mitad de los sanitarios sufre estrés postraumático <https://diariosanitario.com/estres-postraumatico-personal-sanitario/>

**RECUERDA**

La COVID-19 nos afecta a todos, a ti también que dedicas tu tiempo a cuidar a los demás. Por eso, cuídate, te necesitamos.

**Las señales que debes tener en cuenta para buscar esta ayuda**

- Dificultad para realizar actividades cotidianas incluido el trabajo.
- Estás durmiendo mal y/o tu apetito ha cambiado
- Te sientes desconectado o aislado emocionalmente.
- Evitas las relaciones sociales
- Tienes emociones intensas que no puedes regular tales como: la tristeza, el miedo, estrés o ansiedad
- No puedes dejar de pensar en la situación vivida, incluso en tus momentos de descanso.
- Te cuesta disfrutar de las cosas que normalmente disfrutabas
- Estás apático y te cuesta comunicar tus pensamientos y emociones.

# Conclusiones

La crisis sanitaria COVID-19, ha supuesto para los profesionales sanitarios la exposición a factores de estrés laboral tales como: amplios turnos de trabajo, aislamiento familiar, riesgo de enfermar, limitación de recursos, atención en situaciones de alta vulnerabilidad, sobreinformación y toma de decisiones vitales en poco tiempo y de forma rápida. Todo ello, les ha colocado en una situación de riesgo para desarrollar un trastorno de estrés postraumático o síndrome de burnout.

Estudios demuestran que un alto porcentaje de sanitarios, desarrollarán en algún momento, algún tipo de síntoma psicológico derivado de la atención de pacientes COVID-19; tales como ansiedad, depresión, aislamiento, bloqueo emocional, dificultades para incorporarse al puesto de trabajo, pensamientos fatalistas, miedo a enfermar o contagiar, recuerdos traumáticos, etc.

Las estrategias de autocuidado y la atención psicológica de estos profesionales, han demostrado ser factores de protección que aseguran su bienestar y permiten la continuidad asistencial. Por ello, es importante identificar señales de alerta, y conocer las reacciones: físicas, emocionales, cognitivas y conductuales más habituales, así como recursos para su afrontamiento. De esta forma prevendremos problemas futuros y ayudaremos a cuidar a quienes nos cuidan.

---

# Referencias bibliográficas

- Aguado J, Bátiz A, Quintana S. El estrés en el personal sanitario hospitalario, el estado actual. *Medicina y seguridad del trabajo* (internet) 2013; 59 (231) 259-275
- Bernaldo M, Labrador Encinas F. Evaluación del estrés laboral y burnout en los servicios de la urgencias extrahospitalaria. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2007, Vol. 7, Nº 2, pp. 323-335
- Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., ... & Wang, J. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e15-e16. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30078-X
- Diario Sanitario (2020) La mitad de los sanitarios sufre estrés postraumático <https://diariosanitario.com/estres-postraumatico-personal-sanitario/>
- Deschamps A, Olivares S,, De la Rosa K,, Aunsolo del Barco A. Influencia de los turnos de trabajo y las guardias nocturnas en la aparición del Síndrome de Burnout en médicos y Enfermeras. *Medicina y seguridad del trabajo* (internet) 2011; 57 (224) 224-241
- Duan, L. & Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 300-302. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30073-0
- Gálvez-Herrer, M., Gómez, J.M., Martín, M.C., Ferrero, M. (2017). Humanizing Healthcare and Occupational Health: Implications, State of Issue and Proposal from HU-CI Project. *Medicina y Seguridad en el Trabajo*, 63(247), 103-119. Retrieved from <http://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v63n247/0465-546X-mesetra-63-247-00103.pdf>
- Greenberg, N., Docherty, M., Gnanapragasam, S., & Wessely, S. (2020). Managing mental health challenges faced by healthcare workers during covid-19 pandemic. *British Medical Journal*, 368. doi: 10.1136/bmj.m1211
- Moreno-Jiménez J, Gálvez-Herrer M, Moreno-Jiménez B, Garrosa E. Occupational psychosocial risks of health professionals in the face of the crisis produced by the COVID-19: From the identification of these risks to immediate action, *International Journal of Nursing Studies Advances* (2020), doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijnsa.2020.100003>
- Redacción Médica (2020) El Estado de Alarma en personal sanitario: "estrés y agotamiento emocional. <https://www.redaccionmedica.com/secciones/otras-profesiones/estado-alarma-personal-sanitario-estres-agotamiento-emocional--1810>
- Valiente M, Mendez S, Zardoya, E. Inteligencia Emocional para médicos y médicas de familia en el contexto de pandemia por COVID 19.
- World Health Organization. (2020b). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): situationreport, 70. Retrieved from <https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/20200330-sitrep-70-covid-19.pdf>

02

MONOGRÁFICO

**Autocuidado  
del personal  
sanitario.**

Cómo gestionar  
el estrés físico  
y emocional

PLM.964.05.2020