



## **RECOMENDACIONES DE SALUD MENTAL PARA LOS EQUIPOS DE SALUD POR LA PANDEMIA COVID-19**

A medida que las noticias sobre el coronavirus (COVID-19) dominan los titulares en los medios y aumenta la preocupación pública, es importante tener en cuenta que cuidar su salud mental es tan importante como cuidar su salud física.

### **Apoyos para trabajadores de salud en situación de pandemia**

Estas situaciones pueden generar sobrecarga emocional y estrés que afectan la salud de los y las trabajadores y trabajadoras de salud.

Usted puede experimentar:

- Irritabilidad
- Cambios bruscos en el humor
- Ansiedad
- Hiperactividad
- Dificultades para conciliar el sueño y descansar
- Aumento de la atención involuntaria
- Enojo
- Necesidad de continuar con la tarea y dificultades para detenerse

### **Es muy importante que pueda cuidarse para seguir cuidando**

Está trabajando bajo presión. Estar atento/a a su salud es fundamental para poder seguir.

Trate de hacer pausas para descansar, para alimentarse, mantenga comunicación con sus afectos y con colegas para compartir sentimientos y experiencias.

Hablar sobre sus preocupaciones y sentimientos lo ayudará a encontrar formas de atravesar este momento y también puede ayudar a los otros.

Recibir apoyo y atención de otros puede brindar alivio y evita la sensación de soledad.

**Dirección Nacional de  
Salud Mental y Adicciones**



**Ministerio de Salud  
Argentina**

Esta es una situación única y sin precedentes para muchos trabajadores y trabajadoras de la salud. Haga uso de todas las estrategias que le sean útiles para aliviar el estrés.

**Tenga presente que esta no es una carrera de velocidad,  
es una maratón a largo plazo.**

- Evite la exposición excesiva a las noticias: actualice su información principalmente para tomar medidas prácticas.
- Es conveniente actualizar su información una o dos veces al día en un mismo horario.
- Busque información precisa de fuentes confiables.
- Límitese a leer sólo información oficial.
- Si manifiesta un cambio importante en el modo de actuar en relación con su forma de ser anterior a esta situación, si el malestar o estrés le impiden realizar tareas habituales, si pierde la capacidad de disfrutar o su estado de ánimo se altera, no dude en buscar el apoyo de un profesional de la salud mental.

**Para cuidar a quienes cuidan es necesario trabajar en equipo**

- Establecer acuerdos durante periodo de trabajo, que garanticen los cuidados básicos necesarios, como el descanso entre turnos o las medidas de distanciamiento social e higiénicas requeridas.
- Trate de mantener hábitos saludables en la medida de lo posible. Se recomienda ingerir 2 litros de agua diarios y realizar algún tipo de actividad física.
- Incremente las medidas de autocuidado si tiene alguna enfermedad crónica.
- Consulte de forma inmediata ante la presencia de fiebre y síntomas respiratorios (tos, dolor de garganta o dificultad respiratoria), no se automedique, no subestime ninguna manifestación clínica. Siga las recomendaciones de la jurisdicción en la que reside en relación con la modalidad de consulta. Se recomienda que sea a través de la atención telefónica para disminuir el riesgo y organizar la consulta posterior.

**Dirección Nacional de  
Salud Mental y Adicciones**



**Ministerio de Salud  
Argentina**

Si usted atiende a una persona considerada caso sospechoso o confirmado, podría ocurrir que algunas personas de su entorno tengan alguna conducta de evitación con el contacto físico.

Sepa que este tipo de conductas no son un verdadero rechazo hacia usted, sino que son conductas irracionales producidas por el miedo que provoca esta pandemia.

No se paralice ni aísle usted mismo ante esta situación, procure continuar con sus vínculos a través del teléfono, redes sociales y otros medios de comunicación a distancia.

**Ministerio de Salud de la Nación**

**Salud Responde: 0800-222-1002**

**Para consultar información actualizada:**

**<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/cuidarnos>**