

# COVID-19

## Consideraciones y recomendaciones para la protección y el cuidado de la salud mental de los equipos de salud

### Introducción

La protección de la salud mental de los trabajadores de la salud es un componente indispensable y permanente en la gestión de los sistemas y servicios de salud, que se ha manifestado de forma contundente con la pandemia de la enfermedad por el nuevo coronavirus (COVID-19).

En palabras del Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General de la Organización Mundial de la Salud (OMS): “La pandemia de COVID-19 nos ha recordado a todos el papel fundamental que desempeñan los trabajadores de la salud para aliviar el sufrimiento y salvar vidas” (1).

Desde antes de la declaración de la pandemia de COVID-19, los trabajadores de la salud presentaban alteraciones de salud mental relacionadas con los efectos negativos de las tareas desempeñadas. Múltiples estudios coinciden en un incremento en los indicadores de consumo de alcohol y sustancias psicoactivas en el personal de salud, así como en las tasas de prevalencia de ansiedad, depresión y suicidio, que duplican y hasta triplican las de la población general (2-5); además, cabe esperar el aumento de los síndromes de desgaste profesional y de fatiga por compasión.

En una declaración reciente de la OMS a propósito del Día Mundial de la Seguridad del Paciente, se afirma que “antes de que comenzara la pandemia de COVID-19, los profesionales de la medicina ya corrían un mayor riesgo de suicidio en todas partes del mundo” (1). Asimismo, se cita un estudio reciente sobre profesionales de la salud donde se afirma que, durante la pandemia de COVID-19, “uno de cada cuatro estaba sufriendo depresión y ansiedad, y uno de cada tres, insomnio” (6).

El comunicado de la OMS afirma que, durante la pandemia de COVID-19, se evidenció “un aumento de la notificación por parte de los trabajadores de la salud de episodios de acoso verbal, discriminación y violencia física” (1).

La seguridad de los trabajadores de la salud y la seguridad de los pacientes están interconectadas. Los riesgos para la salud y la seguridad del personal de salud pueden causar riesgos, daños y efectos adversos en los pacientes. Los trabajadores de la salud sanos, tanto en el aspecto físico como el psicológico, tienen menos probabilidades de cometer errores, lo que contribuye a una atención más segura. Por lo tanto, la seguridad de los trabajadores de la salud repercute de manera directa en la seguridad de los pacientes.

Las condiciones laborales actuales causan mucho estrés en el personal de salud debido al incremento de la carga horaria de trabajo, la demanda y la saturación de los servicios, el ausentismo y la deserción, el temor y la exposición al contagio propio y de los seres queridos, la morbilidad y mortalidad por COVID-19 elevadas, la estigmatización y el maltrato que reciben, y los sentimientos de frustración e impotencia ligados a la necesidad de mantener la eficiencia. Todo esto agrava el riesgo de padecer depresión, ansiedad y síndrome de desgaste profesional, y aumenta el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, tal como lo muestran numerosas investigaciones en curso y otras que aportan datos preliminares (4, 7-10).

## Consideraciones generales

Ante esta situación, la OMS hace un llamamiento enfático a “garantizar la seguridad de los trabajadores de la salud para preservar la de los pacientes” (1).

Con el fin de avanzar de manera sostenible, es fundamental que los países formulen y apliquen políticas orientadas a la protección permanente del bienestar y la salud mental de los trabajadores de la salud.

La situación de crisis actual es una oportunidad invaluable para la aplicación urgente de estrategias de cuidado, que deben contemplar al menos las **tres dimensiones básicas** siguientes:

- 1) **Formación** (en el corto, medio y largo plazo): capacitación en el ámbito laboral e inclusión en la formación de grado y de posgrado del desarrollo de habilidades y competencias para identificar y proveer protección y autocuidado de la salud mental, tanto para la población asistida como para el equipo de salud, dado que trabajar con personas en condición de sufrimiento puede ser un factor de riesgo para el desgaste y el deterioro de la salud y del bienestar psicosocial de los trabajadores.
- 2) **Promoción**: fomento y desarrollo de estrategias para la protección y la promoción de la salud mental en el nivel individual y en los equipos de salud, así como su abordaje en el nivel comunitario; esto incluye la prevención y el afrontamiento del estigma, la discriminación y la violencia y, por lo tanto, fomenta el respeto y la valoración de los trabajadores de la salud.
- 3) **Estrategias organizacionales**: se aplican con el fin de garantizar condiciones laborales apropiadas y un entorno de trabajo seguro y saludable, física y psicológicamente, en el sector sanitario.

Entre la **población objetivo** de estas dimensiones se incluyen:

- 1) Los profesionales que realizan tareas asistenciales en los equipos de salud.
- 2) Los profesionales y voluntarios que no pertenecen al personal de salud y colaboran en la respuesta a la pandemia sin una formación específica en el ámbito de la salud.
- 3) Los cuidadores de la salud de usuarios y pacientes en entornos diferentes de los establecimientos de salud: cuidadores en hogares e instituciones de personas con discapacidad, personas mayores, personas con enfermedades crónicas como la demencia u otras, y cuidadores de personas con COVID-19.
- 4) Los gestores responsables del sistema de salud público o privado en el nivel institucional y en el nivel gubernamental.

Cabe destacar que, entre el conjunto de trabajadores de la salud, algunos grupos específicos tienen un nivel más elevado de riesgo o vulnerabilidad; suelen ser las trabajadoras de la salud en la primera línea de respuesta con responsabilidades en el cuidado de sus hijos y familiares, los trabajadores con comorbilidades, los trabajadores muy jóvenes o con experiencia limitada y las personas mayores. Se pueden identificar otros grupos en función del contexto y el entorno donde actúan, y deberían ser tenidos en cuenta en la priorización de medidas de protección del bienestar y la salud mental, así como en la adaptación particular de estas.

## Acciones transversales para los cuatro grupos que conforman los equipos de salud

Asegurar la formación y capacitación en las esferas siguientes:

- 1) Salud mental y apoyo psicosocial (SMAPS).
- 2) Primera ayuda psicológica (PAP).
- 3) Cuidado y apoyo a los equipos, detección de situaciones de urgencia y sistemas de derivación y referencia a servicios de salud mental.

Asegurar la disponibilidad de servicios de salud mental y el acceso a ellos para atender a los trabajadores de la salud que lo requieran. Entre otros:

- 1) Servicios de salud mental especialmente habilitados para trabajadores de la salud, o bien, de forma integrada, para el resto de la población. Se deben tener en cuenta principios éticos, tales como los principios de autonomía, de confidencialidad y el secreto profesional; y se debe disponer de profesionales que no pertenezcan al mismo equipo de trabajo de los colegas a quienes brindan atención.
- 2) Considerar la posibilidad de ofrecer servicios de apoyo y atención de salud mental en modalidades remotas.
- 3) Considerar la formación de grupos de autogestión en el marco de los equipos de trabajo, con reuniones periódicas de seguimiento.

## Consideraciones centradas en la promoción de la salud

Entre las medidas centradas en la promoción de la salud, cabe destacar las siguientes:

- 1) Atender las necesidades básicas.
- 2) Mantener una organización segura, con responsabilidad y compromiso desde el nivel más alto (incluidas las declaraciones oficiales, las políticas y los estatutos, así como la designación de algún especialista en seguridad e higiene en el lugar de trabajo).
- 3) Respetar el descanso y el relevo durante el trabajo y entre cada turno.
- 4) Mantener una alimentación saludable.
- 5) Realizar actividad física.
- 6) Mantener contacto con la familia y los amigos.
- 7) Evitar el consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias psicoactivas para lidiar con la situación.
- 8) Utilizar técnicas de relajación, respiración y atención plena (*mindfulness*) para el manejo del estrés.

## Medidas específicas para cada uno de los grupos que conforman los equipos de salud

### A. Medidas para quienes desempeñan tareas de salud profesionales

- 1) Usar equipos de protección personal (EPP), bioseguridad y capacitación sobre su uso.
- 2) Facilitar acceso a información y capacitación adecuadas sobre protocolos y guías.
- 3) Adoptar estrategias para el cuidado de la salud mental de las personas que formen parte de la cadena de contactos en el caso de que el profesional de salud esté contagiado.

- 4) Incorporar sistemas de detección y manejo del estrés, e indicadores de malestar y prevención del desgaste laboral.
- 5) Proporcionar acceso a los servicios de bienestar, salud mental y apoyo psicosocial.

## **B. Medidas para quienes colaboran en la respuesta sin una formación especializada en el ámbito de la salud y para cuidadores de usuarios y pacientes en entornos diferentes de los establecimientos de salud**

- 1) Facilitar ayuda especializada al detectar indicadores de malestar emocional.
- 2) Usar EPP cuando se realice una tarea que implique riesgo de contagio.
- 3) Promover la cultura de la prevención del estigma.
- 4) Adoptar estrategias para el cuidado de la salud mental de las personas que formen parte de la cadena de contactos en el caso de que el profesional de salud esté contagiado.

## **C. Medidas para quienes ocupan cargos de gestión de salud en el sector público o privado, institucional o gubernamental**

- 1) Adoptar políticas de promoción del bienestar y la salud mental de los trabajadores de la salud y sobre la prevención de la violencia, el acoso y el abuso de autoridad en el entorno laboral.
- 2) Incluir de forma efectiva el cuidado de la salud mental de los trabajadores de la salud en todos los programas de intervención.
- 3) Aplicar sistemas de detección y cuidado de la salud mental en las instituciones y organizaciones de salud.
- 4) Poner a disposición de los trabajadores y voluntarios servicios de cuidado de la salud mental.
- 5) Considerar el síndrome de desgaste laboral como una enfermedad profesional, y garantizar su detección y asistencia.
- 6) Promover, con y desde la comunidad y las instituciones, la prevención y el afrontamiento del estigma, la discriminación y la violencia, así como el fomento del respeto y la valoración de los trabajadores de la salud.
- 7) Poner en práctica estrategias de comunicación eficaz que promuevan el cuidado del personal de salud y el respeto por su función, y que disminuyan el miedo y la culpabilización de la población general.
- 8) Adoptar políticas de reconocimiento público de la labor del personal de salud y de asistencia durante la pandemia.
- 9) Garantizar horarios de trabajo compatibles con criterios saludables, tiempos de descanso, con sistemas de rotación de equipos en la primera línea de intervención; y considerar la rotación de los equipos de trabajo.
- 10) Considerar la salud mental de los trabajadores de la salud como una prioridad en la elaboración de perfiles de puestos, evaluación de competencias e indicadores de desempeño.

## Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. Garantizar la seguridad de los trabajadores de la salud para preservar la de los pacientes. Ginebra: OMS; 2020. Disponible en <https://www.who.int/es/news/item/17-09-2020-keep-health-workers-safe-to-keep-patients-safe-who>.
2. Organización Mundial de la Salud. Salud mental en el lugar de trabajo. Ginebra: OMS, 2020. disponible en [https://www.who.int/mental\\_health/in\\_the\\_workplace/es/](https://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/es/).
3. Organización Panamericana de la Salud. Día Mundial de la Salud Mental: 10 de Octubre del 2017 - Salud Mental en el Trabajo. Washington, D.C.: OPS; 2017. Disponible en <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2017/Salud-mental-DMSM-2017-PPT-Spa.pdf>.
4. Samaniego A, Urzúa A, Buenahora M, Vera-Villarroel P. Symptomatology associated with mental health disorders in health workers in Paraguay: COVID-19 effect. *Interam J Psychol*. 2020;54(1):e1298.
5. Mata DA, Ramos MA, Bansal N, et al. Prevalence of depression and depressive symptoms among resident physicians: a systematic review and meta-analysis. *JAMA*. 2015;314(22):2373-2383.
6. Pappa S, Ntella V, Giannakas T, Giannakoulis VG, Papoutsis E, Katsaounou P. Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Brain Behav Immun*. 2020; 88:901-907.
7. Monsalve-Reyes et al. Burnout syndrome and its prevalence in primary care nursing: a systematic review and meta-analysis. *BMC Family Practice*. 2018;19(1):59.
8. Van Mol MMC, Kompanje EJO, Benoit DD, Bakker J, Nijkamp MD. The prevalence of compassion fatigue and burnout among healthcare professionals in intensive care units: a systematic review. *PLoS ONE*. 2015;10(8):e0136955. doi:10.1371/journal.pone.0136955. 2015.
9. Potloc. Potloc Study: Canadian health workers share their insights from the front lines of the COVID-19 pandemic. Potloc; 2020. Disponible en <https://potloc.com/blog/en/potloc-study-canadian-health-workers-insights-front-lines-covid-19-pandemic/>.
10. Dai Y, Hu G, Xiong H, Qiu H, Yuan X. Psychological impact of the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak on healthcare workers in China. *MedRxiv*. 2020. Disponible en <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.03.03.20030874v1>

## Agradecimientos

Esta publicación fue preparada por el equipo regional de respuesta de salud mental y apoyo psicosocial en emergencias y Carmen Martínez Viciana de la Unidad de Salud Mental y Uso de Sustancias, ambos de la Organización Panamericana de la Salud. Cabe mencionar las contribuciones fundamentales de Silvia Bentolila, Germán Casas, Claudia Gómez, María Jovanovich e Ignacio di Pinto; así como la revisión llevada a cabo por Rubén Alvarado, Annella Auer, Malhi Cho, Jonás Gonseth-García, Claudia Niemtsoff y Anne-Gaelle Selod.

OPS/NMH/MH/21-0007

© **Organización Panamericana de la Salud, 2021**. Algunos derechos reservados. Esta obra está disponible en virtud de la licencia [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).