




Asociación de Enfermería de Entre Ríos – Per. Jur N°2420
asociacionenfermeriaentrieros@gmail.com



AeerAsoc Enfermería ER 



Recomendaciones para el cuidado de la Salud Mental del Personal de Enfermería- COVID-19- 29 de Marzo de 2020

Desde AEER queremos hacerle llegar información para cada uno de ustedes, estimados, considerando que cuidar y mantener la Salud Mental de nuestros colegas. Es fundamental en este tiempo que estamos transcurriendo el desarrollo de nuestras actividades institucionales, familiares y personales sean lo más llevaderas posibles.

Nuestro objetivo es brindarles acciones simples y precisas, obtenidas de distintas Redes en que los miembros de esta asociación se encuentran participando activamente con el fin de adquirir herramientas de carácter nacional e internacional para socializar con el colectivo enfermero de la provincia.

Recomendaciones.

Cuidar las necesidades básicas.

El personal sanitario suele pensar que siempre hay que estar disponible para el otro y que sus necesidades son secundarias, sin pensar que no comer y no descansar produce agotamiento. Asegúrese de comer, beber y dormir regularmente. No hacerlo pone en riesgo su salud mental y física y también puede comprometer su capacidad para atender a los pacientes.

Descansar.

Siempre que sea posible, permítase hacer algo no relacionado con el trabajo que encuentre reconfortante, divertido o relajante. Escuchar música, leer un libro o hablar con un amigo puede ayudar. Algunas personas pueden sentirse culpables si no están trabajando a tiempo completo o si se están tomando el tiempo para divertirse cuando tantos otros están sufriendo. Entienda que tomar un descanso adecuado derivará en una mejor atención a los pacientes.


Planifique una rutina fuera del trabajo.

Trate de mantener los hábitos que permitan las medidas de restricción. Como el cambio de hábitos es muy drástico, explore de forma creativa otras opciones que pueda hacer en aislamiento en casa: rutinas diarias de ejercicio, de cuidado físico, de lectura, llamar o videoconferencia a seres queridos.



Asociación de Enfermería de Entre Ríos – Per. Jur N°2420
asociacionenfermeriaentrieros@gmail.com



AcerAsoc Enfermería ER 



Recomendaciones para el cuidado de la Salud Mental del Personal de Enfermería- COVID-19- 29 de Marzo de 2020

Mantener el contacto con compañeros.

Hable con sus compañeros y reciba apoyo mutuo. El aislamiento debido al brote infeccioso puede producir miedo y ansiedad. Cuente su experiencia y escuche la de los demás.

Respeto a las diferencias.

Algunas personas necesitan hablar mientras que otras necesitan estar solas. Reconozca y respete estas diferencias en usted, sus pacientes y sus compañeros.

Compartir información constructiva.

Comuníquese con sus colegas de manera clara y alentadora. Identifique errores o deficiencias de manera constructiva para corregirlos. Todos nos complementamos: los elogios pueden ser motivadores poderosos y reductores del estrés. Comparta sus frustraciones y sus soluciones. La resolución de problemas es una habilidad profesional que proporciona una sensación de logro incluso para pequeños incidentes.

Estar en contacto con la familia y seres queridos.

Póngase en contacto con sus seres queridos, si es posible. Son su sostén fuera del sistema de salud. Compartir y mantenerse conectado puede ayudarles a apoyarle mejor. También ellos agradecerán su parte vulnerable. Sentirse útil mutuamente es un elemento protector colaborativo.

Manténgase actualizado.

Confíe en fuentes fiables de conocimiento. Participe en reuniones virtuales para mantenerse informado de la situación, planes y eventos. Pero no deje de hacer actividades (lectura, juegos de mesa, películas, actividad física en la medida de lo posible) no relacionadas con todo lo que tenga que ver con la pandemia.


Limitar la exposición a los medios de comunicación.

Las imágenes gráficas y los mensajes preocupantes aumentarán su estrés y pueden reducir su efectividad y bienestar general. Utilice mecanismos de protección psicológica permitiéndose poner límites a las demandas que puedan surgir por grupos de WhatsApp y otros medios digitales sobre ofrecer información al respecto o consultas personales, tratando de preservar el tiempo de descanso para poder



Asociación de Enfermería de Entre Ríos – Per. Jur N°2420
asociacionenfermeriaentrieros@gmail.com



AcerAsoc Enfermería ER 



Recomendaciones para el cuidado de la Salud Mental del Personal de Enfermería- COVID-19- 29 de Marzo de 2020

continuar esta carrera de fondo.

Permítase pedir ayuda.

Reconocer signos de estrés, pedir ayuda y aprender a pararse para atenderlos es un modo de regulación interna que favorece la estabilidad frente a una situación de estrés mantenido en el tiempo.

Utilice la ventilación emocional.

La competencia profesional y la fortaleza no es incompatible con sentir: confusión, inquietud, sensación de descontrol, miedo, culpa, impotencia, tristeza, irritabilidad, insensibilidad, labilidad... Son precisamente las emociones las que nos hacen humanos. Compartir las emociones con alguien que nos transmita seguridad y confianza ayuda a hacerlas más tolerables y poder regularlas.

Auto observación: sea consciente de sus sensaciones y emociones.

Sentir emociones desagradables no es una amenaza, es una reacción normal, de defensa de nuestra mente ante el peligro. Sin embargo, vigílese a lo largo del tiempo para detectar cualquier síntoma de depresión o de ansiedad: tristeza prolongada, dificultad para dormir, recuerdos intrusivos, desesperanza. Hable con un compañero, supervisor o busque ayuda profesional si es necesario.

Aplique las estrategias de regulación emocional que conozca.

Las técnicas de respiración, atención plena, el ejercicio físico... pueden ser útiles para la desactivación emocional, fisiológica y/o cognitiva.


Recuerde que lo que es posible no es probable.

Los profesionales sanitarios estamos en exposición continua a la cara más dramática de esta epidemia, la muerte y el sufrimiento en condiciones desoladoras. Esto moviliza una importante carga emocional que a nivel cognitivo se traduce en una ideación obsesiva donde se confunde lo posible con lo probable. Es importante no perder la esperanza y recordar también que una parte importante de las personas enfermas padecen este virus en otras formas más leves.



Asociación de Enfermería de Entre Ríos – Per. Jur N°2420
asociacionenfermeriaentrerios@gmail.com



AcerAsoc Enfermería ER 



Recomendaciones para el cuidado de la Salud Mental del Personal de Enfermería- COVID-19- 29 de Marzo de 2020

Reconocer al equipo asistencial.

Recuerde que a pesar de los obstáculos o las frustraciones, está cumpliendo una gran misión: cuidando a los más necesitados. Reconozca a sus colegas, ya sea formal o informalmente. Hay que recordar que todos los que en estas circunstancias están trabajando en hospitales, hagan lo que hagan, son los auténticos héroes de la población general.

**NECESITAMOS QUE TE CUIDES PARA SEGUIR
CUIDANDO Y CONTAGIAR
SALUD.**