
 <p><b>INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE SALUD</b> NORTE DE SANTANDER</p>	<p><b>DIRECCIONAMIENTO ESTRATEGICO</b></p>	 <p><b>Gobernación de Norte de Santander</b> Instituto Departamental de Salud</p>
<p>Código: F-DE-PE05-03 Versión: 04</p>	<p><b>COMUNICACION EXTERNA</b></p>	<p><b>Página 1 de 3</b></p>

ABRIL 2020

## ¿CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL DEL TALENTO HUMANO QUE ESTÁ ATENDIENDO LA EMERGENCIA GENERADA POR COVID-19?

La alta demanda de trabajo, las condiciones de incertidumbre, la exposición al agente infeccioso, el ambiente hospitalario de emergencia, el estigma asociado al personal de salud que atiende la emergencia, las obligaciones familiares y el manejo de las emociones de los pacientes y sus familiares, hace que el personal de salud use al máximo sus recursos y fortalezas para afrontar la situación. No obstante lo anterior, esta es una situación novedosa que puede desencadenar reacciones en el personal de salud que ameriten un abordaje en salud mental, coordinado entre los **Prestadores de Servicios de Salud**, las **Empresas Administradoras de los Planes de Beneficio (EAPB)** y las **Administradoras de Riesgos Laborales (ARL)**.

Dentro de las **reacciones que podría presentar el personal de salud**, están:

- **Conductuales:** Aislamiento, evitación de ciertas circunstancias, llanto; dificultades en las relaciones interpersonales, para desconectarse del trabajo o para seguir prácticas de autocuidado (comer sano, hacer pausas activas, descansar o dormir); estrés por agotamiento laboral y accidentes laborales por pérdida de atención; uso de sustancias psicoactivas, e incluso intento de agresión o de suicidio. Otras personas reaccionan de manera diferente mostrándose hiperactivas, con dificultad para terminar las tareas que se le asignan, hablando mucho.
- **Afectivas y emocionales:** Sentimientos acerca de los comportamientos anteriores. Presencia de ansiedad, ira, depresión, temor, impotencia, frustración, culpa, tristeza, entre otros. Adecuación, distorsión o negación de las emociones.
- **Somáticas y físicas:** Presencia de tics, temblores, dolores de cabeza, malestar estomacal, presión en el pecho, estado de tensión permanente, hiperventilación, sudoración excesiva, cefaleas, contracturas musculares, dolor de espalda, taquicardias, parestesias, agotamiento físico, insomnio, alteraciones del apetito y sensibilidad en la visión, tacto, gusto, olfato o audición.
- **Interpersonales:** Dificultades en la interacción con otros a partir del brote de COVID -19, con dificultad para afrontar la resolución de conflictos (asertivo, agresivo, aislado). Es posible que se vean marcados los rasgos de personalidad y la forma de interactuar con otros (Suspica, manipulador, explotador, sumiso, dependiente).
- **Cognoscitivas:** Representaciones mentales distorsionadas de la realidad, alteraciones en la autoimagen y cambios adversos en las metas vitales. Ideas que todo va a terminar en una catástrofe, sobregeneralizaciones de la realidad, delirios, alucinaciones, hablarse a sí mismo de manera irracional; ideas de desesperanza frente al presente y al futuro, recuerdos recurrentes, confusión o pensamientos contradictorios; duelo y dilemas bioéticos y dilemas éticos y toma de decisiones; dificultades para concentrarse, para tomar decisiones o de memoria; pensamientos obsesivos, pesadillas, imágenes intrusivas, fatiga por compasión, negación, sensación de irrealidad.

En el contexto anterior, **es necesario que los prestadores coordinen acciones para el cuidado de la salud mental del personal de salud** (profesionales de la salud, personal de apoyo, auxiliar, administrativo y personal de servicios generales), con las EAPB y las ARL, para ello es necesario:

1. Establecer e implementar un plan de trabajo coordinado entre los 3 actores, para el abordaje de los riesgos, los problemas y trastornos mentales del personal de salud. Lo anterior, incluye el desarrollo de las acciones de atención en salud mental por parte de las Administradoras de Riesgos Laborales (ARL), de acuerdo con los lineamientos establecidos por el MSPS y Ministerio de Trabajo: <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GPSG03.pdf>





2. Realizar seguimiento permanente a la implementación del plan de trabajo concertado, de acuerdo con la fase en la que se encuentre la emergencia.

En los planes de trabajo para el cuidado de la salud mental del personal de salud, es necesario:

- **Seguir las recomendaciones del enfoque informado**, para mantener al talento humano en salud al tanto de los temas relacionados con COVID-19, usando la información oficial disponible en la página oficial del Ministerio de Salud y Protección Social (<https://d2jsgrio60m94k.cloudfront.net/>), de tal manera que con el Equipo Multidisciplinario de Salud se definan y se tomen decisiones informadas.
- **Coordinar las acciones necesarias para asegurar los suministros de elementos de bioseguridad al talento humano en salud**, de acuerdo al riesgo del mismo en la atención de personas con infección por COVID-19; incluyendo acciones para la implementación de “Manual de bioseguridad para prestadores de servicios de salud que brinden atención en salud ante la introducción del nuevo Coronavirus COVID-19 a Colombia”, disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPM01.pdf>; así como disponer de los Elementos de Protección Personal de salud (EPP) de acuerdo con las “Recomendaciones de EPP para personal de salud según el área de atención para COVID-19. Consenso IETS- ACIN”, disponibles en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/tabla-epp-consenso.pdf>
- **Implementar acciones para el cuidado de la salud mental del personal de salud**, de acuerdo con el documento “¿Cómo cuidamos la salud mental del talento humano en salud durante la emergencia sanitaria por COVID19?”, disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/RID/salud-mental-covid-19-t.zip> o <https://d2jsgrio60m94k.cloudfront.net/> y el documento de la Organización Panamericana de la Salud sobre “Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19” <https://www.paho.org/es/documentos/consideraciones-psicosociales-salud-mental-durante-brote-covid-19>
- **Establecer y socializar la ruta para el acceso del personal de salud a los servicios en salud mental con el personal de salud**, incluyendo las modalidades virtuales.
- **Generar dinámicas de trabajo en equipo**, que incluyan:
  - a. El reconocimiento y agradecimiento permanente a la labor del personal de salud, a través de espacios de reunión, videos, mensajes en altavoz, cartelera correos electrónicos.
  - b. Horarios flexibles para el personal de salud que esté afectado emocionalmente o que tengan familiares afectados por COVID-19.
  - c. Espacios y tiempos para la escucha activa y el cuidado emocional, donde se indague sobre cómo está el equipo de salud y que requerimientos adicionales tiene; donde el personal de salud pueda intercambiar experiencias, conversar sobre sus emociones, sentimientos y pensamientos y apoyarse emocionalmente. Así mismo, este espacio puede ser usado para resolver dilemas éticos y afrontar los duelos por muerte de personas que estaban bajo la responsabilidad del equipo.
  - d. Medidas que permitan que el personal de salud haga rotaciones por las atenciones de mayor y menor estrés.
  - e. Talento humano entrenado para brindar primeros auxilios en salud mental.

A continuación, algunos recursos disponibles para el abordaje de la salud mental del personal de salud.



 <p><b>INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE SALUD</b> NORTE DE SANTANDER</p>	<p><b>DIRECCIONAMIENTO ESTRATEGICO</b></p>	 <p><b>Gobernación de Norte de Santander</b> Instituto Departamental de Salud</p>
<p>Código: F-DE-PE05-03 Versión: 04</p>	<p><b>COMUNICACION EXTERNA</b></p>	<p><b>Página 3 de 3</b></p>

RECURSOS	
<b>Información COVID-19</b>	COVID-19. Ministerio de Salud y Protección Social. Disponible en: <a href="https://d2jsqrio60m94k.cloudfront.net/">https://d2jsqrio60m94k.cloudfront.net/</a>
<b>Cuidado en Salud Mental</b>	<p>COVID-19. Protección de la salud mental durante el brote del COVID-19. ¿Cómo cuidamos la salud mental del talento humano en salud Durante la emergencia sanitaria por COVID19? MSPS. Disponible en: <a href="https://www.minsalud.gov.co/RID/salud-mental-covid-19-t.zip">https://www.minsalud.gov.co/RID/salud-mental-covid-19-t.zip</a> o <a href="https://d2jsqrio60m94k.cloudfront.net/">https://d2jsqrio60m94k.cloudfront.net/</a></p> <p>Me Cuido para Cuidar. Fundación Santa Fe de Bogotá. Disponible en: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MNd4UhmaUhU&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=MNd4UhmaUhU&amp;feature=youtu.be</a></p> <p>Lineamientos para abordar problemas y trastornos mentales en trabajadores de la salud en el marco del afrontamiento del Coronavirus (COVID-19). MSPS y Ministerio de Trabajo. Disponible en: <a href="https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GPSG03.pdf">https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GPSG03.pdf</a></p> <p>Cuidando la Salud Mental del Personal Sanitario. Sociedad Española de Psiquiatría. Disponible en: <a href="http://www.sepsiq.org/file/InformacionSM/SEP%20COVID19-Salud%20Mental%20personal%20sanitario.pdf">http://www.sepsiq.org/file/InformacionSM/SEP%20COVID19-Salud%20Mental%20personal%20sanitario.pdf</a></p> <p>Protocolo para la prevención y actuación estrés agudo en el entorno laboral. Ministerio de Trabajo. Disponible en: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yeH8L8BAjEM&amp;list=PLiem-j_TihXs8Vq6u5ellcWcurWfx1Vzl&amp;index=15&amp;t=0s&amp;app=desktop">https://www.youtube.com/watch?v=yeH8L8BAjEM&amp;list=PLiem-j_TihXs8Vq6u5ellcWcurWfx1Vzl&amp;index=15&amp;t=0s&amp;app=desktop</a></p> <p>Guía Telepsicología: Sugerencias para la formación y el desempeño profesional responsable: <a href="https://www.colpsic.org.co/aym_image/files/GUIA%20TELEPSICOLOGIA%20COLOMBIA%20PRIMER%20DOCUMENTO%20final.pdf">https://www.colpsic.org.co/aym_image/files/GUIA%20TELEPSICOLOGIA%20COLOMBIA%20PRIMER%20DOCUMENTO%20final.pdf</a></p> <p>Evita el coronavirus y protege tu Salud Mental durante el periodo de aislamiento preventivo. MSPS. Disponible en: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mP3_rKH0A-0">https://www.youtube.com/watch?v=mP3_rKH0A-0</a></p> <p>Salud mental ante brote de COVID - 19, diez recomendaciones. Universidad El Bosque. Disponible en: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5b5ZKosN9ck&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=5b5ZKosN9ck&amp;feature=youtu.be</a></p> <p>Si estás preocupado, te sientes ansioso y agobiado por todo lo que está sucediendo, respira – Mindfulness. Colegio Colombiano de Psicólogos. COLPSIC. Disponible en: <a href="https://www.colpsic.org.co/noticias/informacion-y-recursos-para-afrontar-el-brote-de-coronavirus-(covid-19)/2189">https://www.colpsic.org.co/noticias/informacion-y-recursos-para-afrontar-el-brote-de-coronavirus-(covid-19)/2189</a></p> <p>Regulación emocional basada en Mindfulness (REM) en la crisis sanitaria COVID19. Para equipos de profesionales que Intervienen. Hospital Universitario la Paz. Servicio de. Psiquiatría, Psicología clínica y Salud Mental. Disponible en: <a href="https://www.dropbox.com/s/hqc04jx7lcp1yr/5%20min%20Regulacion%20emocional%20basada%20en%20Mindfulness%20REM%20en%20la%20crisis%20COVID%2019.pdf?dl=0">https://www.dropbox.com/s/hqc04jx7lcp1yr/5%20min%20Regulacion%20emocional%20basada%20en%20Mindfulness%20REM%20en%20la%20crisis%20COVID%2019.pdf?dl=0</a></p> <p>Recomendaciones para la acción Psicológica Ética durante la Atención a la emergencia por Covid-19. COLPSIC. Disponible en: <a href="https://www.colpsic.org.co/aym_image/files/APORTE%20DESDE%20EL%20TRIBUNAL%20DE%20E%CC%81TICA%20DE%20PSICOLOGI%CC%81A%20DEL%20SUROCCIDENTE%20PARA%20LA%20ACCIO%CC%81N%20E%CC%81TICA%20EN%20LA%20ATENCIO%CC%81N%20PSICOLO%CC%81GICA%20EN%20LA%20EMERGENCIA%20POR%20COVID-19.pdf">https://www.colpsic.org.co/aym_image/files/APORTE%20DESDE%20EL%20TRIBUNAL%20DE%20E%CC%81TICA%20DE%20PSICOLOGI%CC%81A%20DEL%20SUROCCIDENTE%20PARA%20LA%20ACCIO%CC%81N%20E%CC%81TICA%20EN%20LA%20ATENCIO%CC%81N%20PSICOLO%CC%81GICA%20EN%20LA%20EMERGENCIA%20POR%20COVID-19.pdf</a></p>
<b>Cuidados personales</b>	<p>Recomendaciones de EPP para personal de salud según el área de atención para COVID-19. Consenso IETS-ACIN. MSPS, Instituto de Evaluación de Tecnologías en Salud y Asociación Colombiana de Infectología. Disponible en: <a href="https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/tabla-epp-consenso.pdf">https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/tabla-epp-consenso.pdf</a></p> <p>Lineamientos para prevención, control y reporte de accidente por exposición ocupacional al COVID-19 en instituciones de salud. MSPS y Ministerio de Trabajo. Disponible en: <a href="https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GPSG04.pdf">https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GPSG04.pdf</a></p> <p>Medidas de prevención al salir de la vivienda. MSPS. Disponibles en: <a href="https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/medidas-prevencion-salir-entrar-vivienda-c.pdf">https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/medidas-prevencion-salir-entrar-vivienda-c.pdf</a></p>

*Adaptación del Ministerio de Salud y Protección social, Consejo Nacional de Salud Mental, Abril 2020.*

