

Salud mental del personal sanitario durante la pandemia Mental health of health personnel during the pandemic

Dania Z. Plata-Balderas^a, Rocío B. Mayorga-Ponce^b

Abstract:

Health personnel have been a key piece throughout this time of the pandemic, because, while the population was sheltered in their homes, health personnel continued to perform their duties, even facing new challenges, thus becoming the most valuable resource of each country.

Clearly, this whole context and its implications brought about this mental and emotional instability in healthcare personnel.

Keywords:

Mental health, pandemic, personnel

Resumen:

El personal de salud ha sido pieza clave durante todo este tiempo de la pandemia, pues, mientras la población estuvo resguardada en sus hogares, estos seguían cumpliendo sus labores, incluso enfrentándose a nuevos retos, convirtiéndose así en el recurso más valioso de cada país.

De manera evidente, todo este contexto y sus implicaciones trajeron consigo esta inestabilidad mental y emocional en el personal sanitario.

Palabras Clave:

Salud mental, pandemia, personal

Introducción

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (s.f.) y “la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad” (2022).

“En lo que refiere a la salud mental, esta ayuda a determinar la manera en la que se maneja el estrés, la relación con los otros, siendo así que influye en la toma de decisiones de cada individuo” (D.Z. Balderas, comunicación personal, 07 de marzo de 2022).

De acuerdo con el Foro Consultivo Científico y Tecnológico, en su reporte de Salud Mental para el Congreso de la Unión en 2018 “el 17% de las personas en México presenta al menos un trastorno mental y una de cada cuatro lo padecerá como mínimo una vez en su vida. Actualmente, de las personas afectadas, sólo una de cada cinco recibe tratamiento” (2018).

Hasta ahora no hay cifras post-pandemia con números exactos sobre el personal sanitario mexicano que se ha visto afectado mentalmente, pero es evidente la diferencia entre la pre y post pandemia, aunque ahora se trata de volver a la normalidad, es por eso que, tanto la OPS como la OMS en conjunto ofrecen material gratuito para profesionales de salud y público en general con la finalidad de proteger, cuidar y mejorar la salud mental (s.f.).

^a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-7936-301X>, Email: pl284568@uaeh.edu.mx

^b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0003-3544-7171>, Email: rmponce@uaeh.edu.mx

Dicho material puede ser encontrado y descargado de manera gratuita en la página <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>

Objetivo

El objetivo del presente texto es dar a conocer al lector el estado de salud mental que el personal sanitario tuvo durante la pandemia.

Desarrollo

Durante la pandemia por COVID-19, se ha visto un mayor brote de ansiedad, estrés y depresión en prestadores de servicios de salud, debido a esto resulta importante brindar mayor atención al cuidado de la salud emocional de dicho personal. El cuidar de sí mismos y alentar a los demás a llevar a cabo su autocuidado mantiene la capacidad de cuidar de los pacientes (Organización Mundial de la Salud, s.f.).

De acuerdo con el estudio "Estado emocional y psicológico del personal de enfermería agredido durante la pandemia COVID-19 en Latinoamérica" publicado en 2021, se pudo demostrar que las emociones más comunes fueron el miedo a enfermarse, alteraciones del sueño, miedo a contagiar a sus familiares; a su vez, las alteraciones de salud mental referidas fueron: ansiedad, tristeza y aumento del apetito. Aunado a esto, también se demostró que los lugares más frecuentes de agresión son la calle y el transporte público. (Sánchez De La Cruz et al.)

"El cuidar de los prestadores de servicios de salud es de suma importancia, pues de ellos depende también la salud de los pacientes, además, es necesario recordar que los prestadores de servicio también son seres humanos que pueden contagiarse, incluso necesitan atención médica y guardar su respectiva cuarentena" (D.Z. Balderas, comunicación personal, 07 de marzo de 2022).

"El personal sanitario es responsable de atender sus necesidades, pero también se encuentra al cuidado de la salud de pacientes a su cargo, aunado a esto se presenta la preocupación debido a la posibilidad de afectar a familiares propios de los servidores de salud que pudieran resultar contagiados si estos últimos contraen alguna enfermedad" (D.Z. Balderas, comunicación personal, 15 de marzo de 2022).

"Independientemente del cuidado de los pacientes, el no contar con los recursos necesarios y suficientes dentro de los hospitales también significa una carga extra para los prestadores de servicios de salud, pues se ven en la obligación de tomar decisiones sumamente importantes y que deben ser tomadas al momento, siendo éstas unas

decisiones muy complejas, generando de esta manera sensaciones de culpa ante la vivencia de dilemas tanto éticos como morales para el personal de salud" (R.B. Mayorga, comunicación personal, 07 de marzo de 2022).

Ante situaciones de estrés intenso durante la pandemia, además de encontrar problemas emocionales entre el personal de salud, también se encuentran problemas del tipo conductual, pues entre el personal de salud se han notado casos de hiperactividad, aislamiento, evitación de situaciones, de personas o de conflictos, además de verborrea, llanto incontrolado, dificultad para el autocuidado y descansar o desconectarse del trabajo (Sociedad Española de Psiquiatría, 2020).

La Secretaría de Salud de México monitorea y atiende a distancia los problemas emocionales que podría presentar el personal de salud a lo largo de la epidemia, como los ya mencionados: depresión, somatización, ansiedad y estrés postraumático, entre otros (2020).

Todo el personal de salud encuentra a su disposición un cuestionario en la liga coronavirus.gob.mx en el que se puede detectar si tiene algún riesgo en su estado de salud mental, además se ofrecen las debidas recomendaciones de acuerdo con su evaluación; así mismo, de ser necesario, este será derivado a clínicas virtuales de tratamiento breve para su atención con terapeutas y si la situación lo requiere, el profesional de la salud puede ser atendido mediante la intervención presencial y hospitalaria (Secretaría de Salud., 2020).

Conclusión

La salud mental abarca la importancia en la vida cotidiana de todos los individuos y es un tema muy discutido durante la pandemia, pues la sociedad estaba acostumbrada a tener un estilo de vida cotidiana que con la llegada de la pandemia sufrió cambios, incluso la salud emocional, en especial la de todo el personal sanitario, pues fueron ellos quienes se encargaron de sacar adelante a miles de pacientes, a pesar de estar enfrentándose a algo tan complejo como lo ha sido la COVID-19.

El estar arriesgando su propia salud e integridad y la de sus familiares, generó en el personal de salud tanto estrés como ansiedad y tristeza, entre otros, pues, además corrían el riesgo de ser víctimas de agresión por el simple hecho de ser prestadores de servicios de salud.

Con base en lo revisado acerca de la importancia de estos funcionarios en la sociedad, mantener la salud mental del personal sanitario debería tener más atención y ser más

importante, pues de ellos dependió la preservación y mantenimiento de la salud de la población.

Referencias

- Oficina de Información Científica y Tecnológica Para el Congreso de la Unión. (enero de 2018). *Salud mental en México*. https://www.foroconsultivo.org.mx/INCYTU/documentos/Completa/INCYTU_18-007.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (17 de junio de 2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Constitución*. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution#:~:text=La%20salud%20es%20un%20estado,o%20condici%C3%B3n%20econ%C3%B3mica%20o%20social>.
- Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). *Salud mental y Covid-19*. <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
- Sánchez De La Cruz, J. P., González Castro, T. B., Pool García, S., López Narváez, M. L., y Tovilla Zárate, C. A. (octubre de 2021). Estado emocional y psicológico del personal de enfermería agredido durante la pandemia de COVID-19 en Latinoamérica. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50(03), 02-07. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0034745021001487?via%3Dihub>
- Secretaría de Salud. (09 de mayo de 2020). *Estrategia para atender salud emocional del personal en hospitales COVID-19*. Gobierno de México: <https://coronavirus.gob.mx/2020/05/09/estrategia-para-atender-salud-emocional-del-personal-en-hospitales-covid-19/>
- Sociedad Española de Psiquiatría. (20 de julio 2020). *Cuidando la salud mental del personal sanitario*. https://psiconecta.org/wp-content/uploads/2020/07/SEP-COVID19-Salud-Mental-personal-sanitario.pdf?_ga=2.257936715.1787104266.1663544486-557622322.1663544486&_gl=1*1wjhakh*_ga*NTU3NjlyMzIyLjE2NjM1NDQ0ODY.*_ga_YWN8F4L98G*MTY2MzU0NDQ4Ni4xLjAuMTY2MzU0NDQ4Ni4w