

## La Salud Mental de los Profesionales de la Salud en Tiempos de Pandemia (Covid-19)

### The Mental Health of Health Professionals in Times of Pandemic (Covid-19)

*Arturo Salazar-Campos<sup>a</sup> Jesús Alan Reyes Silva<sup>b</sup>*

---

#### Abstract:

The focus of this article is aimed at reflecting on the impact generated by the pandemic due to covid-19 on the mental health of workers in the health sector the coronavirus pandemic covid-19 is a public health emergency of international concern with unprecedented impacts in the 21 st century and today represents a great challenge for health professionals, subsequently, the origin of the coronavirus covid-19 is addressed as well as the effect on mental health that this virus has caused to health professionals.

#### Keywords:

*Mental health, healthcare professionals, pandemic, covid-19*

---

#### Resumen:

El enfoque de este artículo va dirigido a reflexionar acerca del impacto generado por la pandemia debido al COVID-19 en la salud mental de los trabajadores del sector de la salud. La pandemia por coronavirus (COVID-19) es una emergencia de salud pública de preocupación internacional, con impactos sin precedentes en el siglo XXI y hoy representa un gran desafío para los profesionales de la salud, posteriormente se aborda el origen del coronavirus o COVID-19 como también el efecto en la salud mental que ha causado este virus a los profesionales de la salud.

#### Palabras Clave:

*Salud mental, Profesionales de la salud, Pandemia, Covid-19*

---

#### Introducción

Es indiscutible que la salud mental es una parte inseparable de nuestra salud y que los temas relacionados con la salud mental han atraído la atención de la población en todo el mundo, las instituciones de salud y los administradores de la misma son quienes buscan soluciones especialmente en este momento de la pandemia de (SARS-CoV-2). También es cierto que la vida cotidiana de los profesionales de la salud en sus actividades de atención está impregnada de preocupaciones, incertidumbres, tensiones y ansiedades como lo indica la literatura .<sup>1</sup>

En la lucha contra la pandemia del Coronavirus (COVID-19), el personal de salud puede experimentar problemas de salud, en el que se encuentra en riesgo no solamente

física si no también psicológicamente, desde esta perspectiva la pandemia plantea nuevos desafíos de cuidar la salud mental del personal de salud tanto como la de la población en general. Así, el uso de instrumentos breves de detección temprana de problemas de salud mental, validados en nuestra población, sería de mucha utilidad para los retos de salud pública que afronta el país.<sup>2</sup>

Hemos visto que los efectos del (SARS-CoV-2), han sido graves en el ámbito de la salud en general, ligados a millones de contagiados, miles de muertes e indicadores de colapso de los sistemas de atención sanitaria en todo el mundo. Muchas de las consecuencias de esta enfermedad empezaron a detectarse recientemente, después de afrontar las demandas más urgentes y del colapso de la atención en salud. Algunas de ellas serán los efectos a mediano y largo plazo de la salud mental de

---

<sup>a</sup> Autor de Correspondencia, Arturo Salazar-Campos, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Escuela Preparatoria Número Uno, Instituto de Ciencias de la Salud, Pachuca Hidalgo, México . <https://orcid.org/0000-0002-2200-7970>, Email: [arturo\\_salazar10347@uaeh.edu.mx](mailto:arturo_salazar10347@uaeh.edu.mx)

<sup>b</sup> Jesús A.Reyes-Silva, Instituto de Ciencias Básicas e Ingeniería, Escuela Preparatoria Número Uno. Pachuca Hidalgo, México. <https://orcid.org/0000-0002-7919-1625> Email: [jesus\\_reyes11002@uaeh.edu.mx](mailto:jesus_reyes11002@uaeh.edu.mx)

la población, pero también de los principales actores directos en la lucha contra la pandemia, como son los profesionales de la salud.<sup>3</sup>

Por la importancia del tema que aquí se aborda para los profesionales de la salud, el presente artículo de revisión tiene como objetivo describir de forma general el impacto de la (SARS-CoV-2), sobre la salud mental de los profesionales de la salud, a partir de una revisión de la literatura científica sobre esta temática.<sup>4</sup>

## LOS PROFESIONALES Y SALUD MENTAL

Textualmente podemos citar que la salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y satisfactoria y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.<sup>5</sup>

La pandemia de COVID-19 resulta ser un fenómeno multicausal, que afecta a diferentes sectores en el universo de la atención médica de manera diferente; tomando en cuenta que la atención en salud es multidisciplinaria a lo que podemos decir que existen implicaciones directas en la calidad de vida de los trabajadores de la salud, pocas son las instituciones en salud que se preocupan lo que conlleva una adecuado cuidado de la salud ocupacional en los trabajadores; en la que deben velar por las condiciones de atención ofrecidas a los trabajadores y en las condiciones psicosociales de quienes ofrecen o buscan ayuda, con pérdidas de todo tipo en este escenario. En base a esto, es esencial tejer el análisis, de manera directa y compleja sin olvidar el conjunto de factores responsables del deterioro de la salud mental de estas personas.

Por otro lado, a nivel mundial y en tiempos de pandemia debido al Coronavirus, se busca un despertar para las acciones de salud mental dirigidas a quienes están a cargo de la línea de atención en sus distintos niveles y que son fundamentales dentro del contexto de salud universal.

Tras la revisión de diversos artículos se destaca el momento histórico-sanitario de la pandemia, desde sus comienzos, transición y aparición del plan de acción de vacunación en todo el mundo, con repercusiones en la salud mental de las personas; en general y especialmente de los trabajadores encargados de salvaguardar la salud, que se sienten aún más vulnerables, por ser la primera línea de acción atención tras este evento pandémico que no tiene precedente.

Con respecto a los trabajadores de la salud, vimos tras esta enfermedad la susceptibilidad a la que cada día estaban expuestos, por lo que políticamente en salud es necesario aumentar su participación en las respectivas entidades de clase y control social para fortalecer la participación política y aumentar los derechos y las condiciones de trabajo. Este posicionamiento se basa en la perspectiva de que el trabajo puede ser un generador de salud, ya que puede proporcionar a los trabajadores

satisfacción y bienestar por lo que hacen, además de reconocer el sufrimiento y la tensión mental que proporciona el mismo trabajo.<sup>1</sup>

Frente a esta situación inolvidable y crítica, cabe destacar que la salud mental de la población general se vio comprometida, siendo especialmente exacerbada en los profesionales de la salud, al tratarse de personas que están en primera línea de la defensa contra el virus, muchos profesionales sanitarios vivieron una aumentada sobrecarga de trabajo y su jornada laboral excesiva, desde el comienzo de la epidemia que rápidamente se convirtió en pandemia, vivimos la necesidad y el desabasto de material; en la mayoría de los casos con un déficit de material de protección, por lo que el personal de salud estuvo expuesto de forma directa al propio patógeno, a todo costo conlleva también tener miedo de contagiarse y de contagiar a sus familiares y amigos, al igual que puedo sufrir aislamiento y discriminación social. Por todos estos motivos, muchos autores nos mencionan que los profesionales sanitarios pueden manifestar agotamiento físico y mental, miedo, trastornos emocionales, problemas de sueño, y pueden presentar altos niveles de ansiedad, depresión, conductas insanas e incluso estrés postraumático, como ocurrió en anteriores brotes.<sup>5,6</sup>

## PANDEMIA (COVID-19)

Los coronavirus (CoV) conforman una extensa familia de virus llamada Coronaviridae que pueden causar enfermedades en animales y humanos. En el caso de los humanos, estos coronavirus pueden provocar desde infecciones respiratorias leves (resfriado común) hasta enfermedades más graves como fue el caso del síndrome respiratorio agudo severo en diferentes edades (SARS Severe Acute Respiratory Syndrome) en 2003 y del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) en 2012.<sup>5,6</sup>

A finales de 2019, en el país de China apareció una enfermedad causada por un agente zoonótico emergente, sin ningún precedente; en este caso un nuevo coronavirus, al cual se le denominó de las siguientes formas: SARS-CoV-2, 2019nCoV (del inglés 2019-*novel coronavirus*) o simplemente COVID-19 (acrónimo del inglés *coronavirus disease* 2019). Este virus es capaz de ocasionar un síndrome respiratorio agudo grave, que en algunas personas ocasiona una evolución fatal.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en enero de 2020, declaró el brote de este nuevo padecimiento, al cual denominó mundialmente como: la enfermedad COVID-19. Desde entonces fue identificada como una emergencia internacional de salud pública, debido al elevado riesgo de propagación de esta enfermedad a otros países del mundo, además de China en otros países, en marzo de 2020, dicha organización decidió identificar a la COVID-19 como una pandemia<sup>4,5,6</sup>

El coronavirus (SARS-CoV-2), ha cambiado nuestro estilo de vida y lo seguirá cambiando, por lo que debemos ser

resilientes, cuidar de nuestra salud física y mental, la de nuestra familia, la de nuestros pacientes y, en lo posible, la de la comunidad entera.<sup>7</sup>

Si bien es dicho y quizá repetitivo son muchos los afectados en una pandemia, el especial interés se debe dirigir a las poblaciones vulnerables de acuerdo a los niveles de atención, desde los: 1) enfermos y sus familias, 2) personas con condiciones médicas preexistentes físicas y/o mentales, 3) trabajadores de la salud, especialmente enfermeros y médicos que trabajan directamente con pacientes y población en cuarentena.<sup>8</sup>

### INTERVENCIÓN EN EL PERSONAL DE SALUD

Como estrategias y políticas de salud se deben desarrollar planes adecuados de intervenciones psicosociales basados en equipos interdisciplinarios y multidisciplinarios. Quizá algunas medidas generales pueden ser horarios de trabajo más cortos, periodos de descanso regulares y turnos rotativos para aquellos que trabajan en áreas de alto riesgo.

Una experiencia que es muy acertada y nos demuestra un ejemplo claro de el contexto de un adecuado cuidado de la salud ocupacional es : *The Second Xiangya Hospital*, de la provincia de Hunan, nos dice que la mejor forma de prevenir problemas mentales en el personal de salud es brindar un espacio adecuado para que puedan descansar y aislarse momentáneamente de sus familias, ofrecer una adecuada alimentación y suministros diarios, facilitar información sobre la enfermedad y sobre las medidas de protección, desarrollar reglas detalladas y claras para el uso y manejo de los equipos de protección, aconsejar sobre técnicas de relajación y manejo del estrés y fomentar las visitas de los consejeros psicológicos a las áreas de descanso del personal de salud para escuchar sus dificultades y brindarle el apoyo necesario.

Se ha demostrado que la confianza del personal de salud es un aspecto clave del bienestar psicológico, ya que ayuda a mejorar la motivación, el rendimiento y la calidad de la atención en salud. La experiencia de la pandemia de H1N1 en Japón en el 2009 nos sugiere que la confianza entre los trabajadores es un elemento importante para que el personal de la salud esté dispuesto a trabajar durante una crisis de salud pública, ya que fomenta mejores interacciones sociales y cooperación entre los profesionales sanitarios.<sup>8,9</sup>

### CUIDADOS PARA LA SALUD MENTAL

Cuidarnos a nosotros mismos e incentivar el autocuidado; es parte de nuestra responsabilidad como profesionales. De tal forma dentro de esta revisión podemos hablar de una guía publicada pero también aplicable a profesionales referente a la salud mental en el 2020 (sitio de la página web de consulta <https://www.gob.pe/coronavirus>);, la cual recomienda: 1. Mantenerse al tanto de todo lo relacionado a la pandemia a fin de proporcionar información correcta y coherente 2.

Corregir la información errada: no datos incorrectos relacionados a la pandemia, corregir la idea equivocada y dar una orientación correctamente; 3. Limitar la exposición a los medios de comunicación (y la redes sociales): se ha descrito que una exposición excesiva a los medios de comunicación puede generar consecuencias negativas en la salud mental, por lo que se sugiere recomendar a los profesionales de la salud limitar tales contactos y tenerlos con medios confiables; 4. Educar como profesionales de la salud sobre las respuestas psicológicas y conductuales relacionadas con los brotes infecciosos y las intervenciones para su manejo; 5. Proveer instrucción sobre las reacciones de estrés: a) Reconocer y normalizar las reacciones de estrés; b) Discutir estrategias para reducir el estrés, tales como:

- Estar preparados y aplicar las medidas preventivas
- Tener un sueño reparador, alimentarse regularmente y realizar ejercicios
- Evitar el uso de alcohol, cigarrillos y drogas
- Conversar con familiares y amigos sobre sus preocupaciones
- Practicar métodos de relajación
- Participar en actividades recreativas

6. Cuidarnos y cuidar a nuestra familia: atender las necesidades básicas, mantenerse hidratado, comer y dormir regularmente; mantener periodos de descanso y practicar estrategias para reducir la ansiedad. Debemos estar y sentirnos bien para poder ayudar eficazmente a otros.

Como muchos autores lo mencionan la cuarentena terminará, la inmovilización obligatoria se levantará ya que ambas no son sostenibles a largo plazo por el daño social y económico que pueden ocasionarle al país y al mundo. Pasarán muchos meses e incluso se habla de algunos años para retornar a lo "normal" o a la "nueva normalidad" ya que, muy probablemente, el aislamiento social, las medidas de bioseguridad como el uso de cubre bocas, el lavado de manos y otras continuarán.

Silvana (2020) nos dice: Cuidemos nuestra salud mental, especialmente la de los profesionales de la salud para ayudar a la comunidad. Estos son momentos en que, como profesionales de la salud, debemos cuidar a otros, pero es también nuestra obligación cuidar nuestra salud mental tanto como la física.<sup>7,8,9,10</sup>

### SALUD LABORAL Y SALUD MENTAL

Es evidente que en este momento no se puede tratar la salud mental laboral al margen de la problemática social general y de la actual crisis del Sistema de salud ante el Covid-19 en el mundo , tras una época de abundancia y expansión económica aparentemente inagotable, hoy nos encontramos en una situación de inseguridad y estrés colectivo en muchos ámbitos; por frustración de expectativas comprensibles como la imposibilidad de

realizar actividades laborales cotidianas dentro del papel emergente como profesionales de salud ante un tipo de trabajo precario que no permite la emancipación y la independencia personal de cada profesional.

La legislación en Salud nos dice que el derecho a un medio de trabajo saludable debe ser considerado como un derecho humano fundamental que promueva el bienestar de los profesionales, en el que sientan protegidos o salvaguardados sus, derechos, valores y prácticas.

El resultado de este tipo de prácticas extendidas es, que con independencia de la motivación y de la formación del trabajador, el personal en salud no se sienta amenazado por importantes efectos en la conducta de los trabajadores y que genere nuevos riesgos para su salud, generalmente a partir de la pandemia de COVID-19 han empeorado las condiciones laborales, sobre todo las condiciones psicológicas de trabajo, de los profesionales de la salud.<sup>9,10</sup>

## Discusión

La perspectiva de género es fundamental dentro de este tema y este contexto del que poco hablan, puesto la realidad es que la salud pública y las políticas sanitarias no han abordado el impacto de género en la salud mental. Con el coronavirus y otras enfermedades ha pasado lo mismo ¿El (SARS-CoV-2), afecta por igual a hombres y mujeres?, aseguran algunos expertos que reconocer la medida del impacto afectan a médicos y enfermeras de manera diferente, es un paso fundamental para comprender los efectos de esta emergencia sanitaria. No solo eso, también lo es “para la creación de políticas e intervenciones efectivas y equitativas” sin distinción de género en salud.

Lo más sobresaliente de este contexto; y es digno de reconocer el rol del profesional de enfermería en los diferentes ámbitos de atención de esta pandemia; quienes representan el eje fundamental en el cuidado del ser humano y su familia a nivel individual y hospitalario. Desde el área de salud mental se abarca una serie de intervenciones y actividades de cuidado que buscan promover la promoción de la salud mental, la prevención de la enfermedad mental y la atención integral e integrada al trastorno mental. En época de crisis y específicamente la que estamos viviendo con la pandemia de (SARS-CoV-2), desde sus principios, hasta la actualidad.

La experiencia respecto al impacto generado por la pandemia de (SARS-CoV-2), muestra la importancia de incorporar un análisis de género en los esfuerzos de preparación y respuesta para mejorar la efectividad de las intervenciones de salud y promover objetivos de equidad de género y salud.

Se identificó en varios artículos, el cual nos dicen que durante el periodo latente afectado por la pandemia de

(SARS-CoV-2), las normas de género significaron que las mujeres tenían más probabilidad de afectar su salud mental dado su papel predominante como cuidadoras dentro de las familias y como trabajadoras de atención médica de primera línea.

Cabe aclarar que la salud mental de las enfermeras en diferentes situaciones de la atención en pandemia y durante el manejo de la misma; se vio afectada, detectando niveles de ansiedad, depresión y estrés crónico afectando mayormente sus familias y su contexto social.

## Conclusión

En cualquier emergencia sanitaria los problemas de salud mental son comunes y pueden ser barreras para las intervenciones médicas y de salud mental.

De acuerdo con la evidencia revisada, se ha demostrado que durante la fase inicial de la pandemia de (SARS-CoV-2), fue común la presencia de ansiedad, depresión y reacción al estrés en el personal de salud, especialmente en los profesionales, las enfermeras y en quienes trabajaron directamente con casos sospechosos o confirmados de COVID-19, dejando una huella importante en la atención de su salud mental.

Para lograr controlar la pandemia de (SARS-CoV-2), se requiere un manejo adecuado multidisciplinario e integral de la atención en salud mental partiendo de las recomendaciones mencionadas en esta revisión y que sin duda ayudarían a mejorar la salud de los profesionales de la salud, con el desarrollo de nuevas estrategias y la generación de mejores políticas en salud.

## Referencias

- [1] Esperidião, Elizabeth, Saidel, Maria Giovana Borges, & Rodrigues, Jeferson. (2020). Salud mental: enfoque en los profesionales de la salud. Revista Brasileira de Enfermagem, 73(Suppl. 1), e73sup101. Epub June 01, 2020. <https://doi.org/10.1590/0034-7167.202073sup101>
- [2] Lozano-Vargas, Antonio. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. Revista de Neuro-Psiquiatría, 83(1), 51-56. <https://dx.doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>
- [3] Urzúa, Alfonso, Samaniego, Antonio, Caqueo-Urizar, Alejandra, Zapata Pizarro, Antonio, & Irrázaval Domínguez, Matías. (2020). Salud mental en trabajadores de la salud durante la pandemia por COVID-19 en Chile. Revista médica de Chile, 148(8), 1121-1127. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000801121>
- [4] Hernández Rodríguez, José. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. Medicentro Electrónica, 24(3), 578-594. Epub 01 de julio de 2020. Recuperado en 05 de marzo de 2021, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30432020000300578&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578&lng=es&tlng=es).
- [5] Organización Mundial de la Salud (2020). Definición de salud mental. [Fecha de consulta 05 de marzo de 2021]. ISSN: Disponible en: [https://www.who.int/topics/mental\\_health/es/](https://www.who.int/topics/mental_health/es/)

[6] García-Iglesias JJ, Gómez-Salgado J, MartínPereira J, Fagundo-Rivera J, Ayuso-Murillo D, Martínez-Riera JR, Ruiz-Frutos C. Impacto del SARS-CoV-2 (Covid-19) en la salud mental de los profesionales sanitarios: una revisión sistemática. Rev Esp Salud Pública. 2020; 94: 23 de julio e202007088

[7] Sarabia, Silvana. (2020). La salud mental en los tiempos del coronavirus. Revista de Neuro-Psiquiatría, 83(1), 3-4. <https://dx.doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3680>

[8] Ramírez-Ortiz, Jairo, Castro-Quintero, Diego, Lerma-Córdoba, Carmen, Yela-Ceballos, Francisco, & Escobar-Córdoba, Franklin. (2020). Consecuencias de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. *Colombian Journal of Anesthesiology*, 48(4), e301. Epub November 25, 2020. <https://doi.org/10.5554/22562087.e930>

[9] Huarcaya-Victoria, JeffConsideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública [online]. 2020, v. 37, n. 2 [Accedido 9 Abril 2021], pp. 327-334. Disponible en: <<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>>. Epub 28 Ago 2020. ISSN 1726-4642. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>.

[10] Mingote Adán, José Carlos y Núñez López, Concepción. (2020). Importancia de la salud mental en la gestión de la salud laboral: un pasivo compartido. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 57 (Supl. 1), 239-262. <https://dx.doi.org/10.4321/S0465-546X2011000500015>