

Cuidar de su bienestar emocional: Consejos para los trabajadores de la salud durante COVID-19

La pandemia COVID-19 está ejerciendo presión en la vida cotidiana. Los neoyorquinos están tratando de protegerse a sí mismos y a sus seres queridos, mientras se enfrentan a la pérdida de miembros de la comunidad y siguen practicando el distanciamiento físico. Además, los recientes incidentes de tensión económica, la brutalidad policial y el aumento de la conciencia de las desigualdades raciales sólo se suman a este momento extremadamente difícil. Los trabajadores de la salud, incluyendo los proveedores clínicos, los administradores y el personal de mantenimiento, se enfrentan a factores estresantes y desafíos únicos. Apoyar el bienestar físico y mental de los trabajadores de la salud es fundamental para frenar la propagación del virus y proteger a nuestras comunidades. Saber cómo el estrés impacta de manera única a los trabajadores de la salud puede ayudarlos a sobrellevar estos tiempos difíciles.

El estrés relacionado con el COVID-19 en entornos de atención de salud

- **Información en constante evolución:** este es un nuevo virus que no se había encontrado previamente en humanos. Los trabajadores de la salud deben adaptarse a las actualizaciones de las directrices clínicas que cambian a cada minuto.
- **Escasez de personal:** a medida que los trabajadores de la salud se enferman o toman tiempo libre para cuidar de sus hijos y familiares enfermos, la escasez de personal es aún mayor.

El estrés relacionado con el COVID-19 en trabajadores de la salud

- **Riesgo de infección:** Todos los trabajadores de la salud, incluyendo los trabajadores de atención domiciliaria y los que trabajan en entornos comunitarios, corren un mayor riesgo de infección. Es posible que los trabajadores tengan que sopesar los riesgos para la salud, incluyendo la seguridad de sus familias, con la posible pérdida de ingresos.
- **Carga de trabajo:** Muchos trabajadores de la salud están trabajando en turnos extra o más largos, realizando tareas fuera de su función habitual y experimentando cargas de trabajo más pesadas. Los trabajadores de atención de salud también tienen otras responsabilidades fuera del lugar de trabajo que pueden haber aumentado durante la pandemia.
- **Volumen de pacientes:** El estrés relacionado con la posibilidad de tener que tomar decisiones difíciles con respecto al tiempo y los recursos puede ser abrumador.
- **Estrés físico:** Los trabajadores de la salud pueden experimentar dolor físico asociado con turnos más largos, uso del equipo de protección y cambios en las rutinas y protocolos.
- **Número de muertos:** Es difícil atender a pacientes en estado crítico y presenciar muertes es difícil. Los trabajadores de atención de salud pueden expresar sentimientos de ira, impotencia o pérdida de control.
- **Nuevos entornos:** Los proveedores de atención de salud pueden estar trabajando en nuevos entornos y desplazándose a lo largo de nuevas rutas o con diferentes métodos de tránsito; algunos se han ofrecido como voluntarios para trabajar en nuevos entornos o han regresado al trabajo después de su jubilación.

- **Estrés financiero:** La pérdida de ingresos de uno o más miembros de la familia puede dificultar que los trabajadores de salud tomen ellos mismos un permiso de ausencia por enfermedad, para poder cuidar de su hogar.

Maneras para gestionar el estrés

Se esperan reacciones emocionales a situaciones estresantes, como esta crisis de salud emergente. Es importante recordar cuidarse para poder seguir cuidando a los demás. Si bien hay muchas cosas fuera de su control, concéntrese en las cosas que están bajo su control para ayudar a controlar el estrés y la ansiedad y promover la resiliencia.

- **Identifique sus sentimientos.** Reconozca cuando se sienta triste, enojado, frustrado y exhausto. Es natural que a veces estos sentimientos sean abrumadores. Reconozca lo que siente en el momento y sepa que está bien.
- **Autocontrole su salud física y mental.** Observe cambios que puedan indicar una enfermedad física o un aumento de ansiedad o depresión. Se ofrecen servicios gratuitos en línea o a través de aplicaciones (apps) que ayudan con el bienestar y dan apoyo emocional. NYC Well ofrece una serie de aplicaciones (apps) de bienestar y apoyo emocional que pueden ayudarte a afrontar la situación. Visite la "App Library" (Biblioteca de aplicaciones) en nyc.gov/nycwell para obtener herramientas en línea que le ayuden a gestionar su salud y bienestar emocional. Consulte con su empleador los servicios de apoyo que puedan estar disponibles para el personal.
- **Tómese los descansos que pueda.** Incluso si es solo por un minuto o dos, permítase detenerse y volver a concentrarse en dónde está, cómo se siente y qué es lo que debe hacer a continuación. La respiración y otros ejercicios de bienestar pueden ayudar a calmar la ansiedad y restablecer la concentración cuando se siente abrumado.¹
- **Dese un descanso de las noticias.** Asegúrese de reservar tiempo para actividades divertidas y relajantes, ajenas al trabajo y a las noticias relacionadas con COVID-19.
- **Asegúrese de comer y dormir de manera saludable.** En situaciones estresantes, a menudo olvidamos nuestras necesidades más básicas. Tómese un tiempo para descansar de manera adecuada, comer sano y realizar actividades físicas.

Manténgase conectado

Es importante mantenerse conectado con sus seres queridos y nuestras redes de apoyo.

- **Comuníquese con familiares, amigos y seres queridos.** Use correos electrónicos, mensajes de texto, videoconferencias, teléfono o redes sociales. Un saludo rápido puede recordarle que las personas están agradecidas por su arduo trabajo y compromiso.
- **Comuníquese con sus colegas mientras este en el trabajo.** Hable con su supervisor y colegas, reconozca el estrés por el que todos están pasando y apóyense mutuamente.
- **Identifique y use su red de soporte.** Sepa con quién comunicarse cuando se siente triste o enojado o necesita un descanso. Identifique actividades que lo ayuden a lidiar con

¹**Respiración:** Tome respiraciones lentas y profundas. Inhale por la nariz y exhale por la boca. Observe que su estómago se expanda al inhalar y sienta que se contrae al exhalar. Repita.

Bienestar: La práctica de ser consciente y presente. Conéctese al presente atrayendo su atención a su entorno actual. Por ejemplo, tómese el tiempo para notar cinco cosas que ve, cuatro cosas que siente, tres cosas que escucha, dos cosas que huele y una que prueba.

sentimientos específicos y comparta esto con aquellos con los que se sienta cómodo para que su red de apoyo esté lista para responder cuando sea necesario.

Cree un ámbito de apoyo en el trabajo

Muchos modelos de políticas y procedimientos están evolucionando para satisfacer las necesidades de la respuesta a COVID-19. Esto puede generar confusión y un mayor estrés. Los supervisores deben proporcionar apoyo adicional para ayudar a reducir estos sentimientos.

- **Comunicarse a menudo y de manera clara con el personal.** Reconozca que las cosas cambian constantemente, pero proporcione mensajes consistentes y claros a medida que las situaciones evolucionan. Promueva una sensación de calma y seguridad, a la vez que se reconoce circunstancias difíciles.
- **Reconozca las preocupaciones del personal.** Asegúrese de que el personal se sienta escuchado y hable de sus inquietudes. Sea claro sobre el estado de las medidas de protección, incluyendo el equipo de protección personal, los protocolos de pacientes y la asignación de recursos. Puede que no haya una respuesta para todo, pero las preguntas aún deben escucharse.
- **Reconozca y responda a las disparidades de salud entre los neoyorquinos negros y latinos:** Reconozca que las tasas de infecciones por COVID-19 y las muertes relacionadas han sido mayores entre los negros y latinos neoyorquinos a su personal. Responda a estas desigualdades asegurándose de que se escuchen y se aborden las preocupaciones del personal negro y latino.
- **Reconozca y responda a los incidentes traumáticos de violencia policial y a las protestas que exigen justicia:** Es importante reconocer los incidentes especialmente traumáticos de la brutalidad policial y las protestas que enfrentan décadas de siglos de traumas históricos y actuales sufridos por los negros, los indígenas y otras comunidades - gente de color. También es importante reconocer las preocupaciones emocionales que tiene el personal en relación con las protestas contra los incidentes de brutalidad policial, injusticia racial e injusticia, además del temor por su propia seguridad y la de sus seres queridos. Conceda tiempo libre al personal para que se aflija y se ocupe de su propio cuidado.
- **Proporcione oportunidades de capacitación para gestionar el estrés.** Incorpore herramientas para gestionar el estrés en protocolos estándar. Proporcione canales y recursos para que el personal reciba apoyo en materia de salud mental,, incluyendo oportunidades de participar de manera anónima. Alentar al personal a acceder a los recursos como una actividad de autocuidado rutinaria.

Apoyo e información adicional

- Para obtener información adicional sobre el estrés y la ansiedad, incluyendo consejos para hacer frente a la situación y mantenerse conectado e información sobre el duelo y la pérdida, visite nyc.gov/health/coronavirus.
- El Departamento de Desarrollo de la Juventud y la Comunidad de la Ciudad de Nueva York ofrece recursos para todas las edades sobre cómo hablar del racismo. Visite nyc.gov y busque "[talking about racism](#)" (hablar sobre racismo).
- Visite RaceForward.org y lea su [llamada a la acción](#) para una planificación de emergencias con equidad racial para abordar el impacto en las personas y comunidades de color.

- NYC Well ofrece una serie de aplicaciones (apps) de bienestar y apoyo emocional que pueden ayudarle a afrontar la situación. Muchos de estos recursos ofrecen servicios premium gratuitos para los trabajadores de la salud. Si sus síntomas de estrés se vuelven abrumadores, comuníquese con NYC Well para hablar con un consejero capacitado, las 24 horas, los 7 días de la semana, en más de 200 idiomas. Llame al 888-692-9355 o chatee en nyc.gov/nycwell.
- La Línea de ayuda de apoyo emocional COVID-19 del Estado de Nueva York está disponible en el teléfono 844-863-9314 de 8:00 a. m. a 10:00 p. m., los 7 días de la semana. La línea telefónica cuenta con voluntarios profesionales especialmente capacitados que están allí para escuchar, apoyar y derivarlo al lugar indicado si es necesario.
- La Línea de protección del trabajador está disponible para preguntas sobre la reapertura, las pautas de salud y seguridad en el lugar de trabajo, o para informar de un empleador que no está siguiendo los requisitos de reapertura. Llame al 311 o al 212-436-0381.
- Para aquellos que viven fuera de la ciudad de Nueva York, la Línea de Ayuda Nacional de Desastres está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, con apoyo emocional y asesoramiento en caso de crisis para cualquier persona que experimente angustia u otras preocupaciones de salud mental relacionadas con la pandemia COVID-19. Las llamadas (al teléfono 800-985-5990) y los mensajes de texto (envíe el mensaje de texto "TalkWithUs" al 66746) serán atendidos por consejeros capacitados que escucharán las preocupaciones de la persona que llama, explorarán cómo sobrellevar la situación y otros apoyos disponibles, y ofrecerán referencias a recursos comunitarios para el seguimiento de la atención y el apoyo.

El Departamento de Salud de NYC puede cambiar las recomendaciones según evolucione la situación. 7.21.20