



CIETSGe
Centro de Investigación y Estudios de
Trabajo Social en Gerontología



dgapa

Dirección General de Asuntos
del Personal Académico

Universidad Nacional Autónoma de México
Escuela Nacional de Trabajo Social
Centro de Investigación y Estudios de Trabajo Social en
Gerontología

2° Seminario internacional y multidisciplinario de los cuidados paliativos y tanatología para la atención de personas con pronóstico corto de vida y sus familias.

Efectos y manejo de la aproximación al dolor y sufrimiento en el personal de salud ante la pandemia de COVID-19.

Lic. Gabriela De Montserrat Milla Zúñiga

Grupo Psicopedagógico Tepeyac

“Efectos y manejo de la aproximación al dolor y sufrimiento en el personal de salud ante la pandemia de COVID-19”



ESTRUCTURA



GENERALIDADES

Todos los
trabajadores del
sector de la salud, a
nivel público o
privado, sea cual sea
su ocupación.



PERSONAL SANITARIO

¿Cómo define la OMS la salud?

«La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades»

CONSTITUCION OMS,1948



SALUD

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 fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

OMS, 2013



SALUD MENTAL



Experiencia subjetiva en la que la persona tiene una herida psíquica que nadie ve, pero que provoca un gran sufrimiento interno, generado a nivel psicológico sin que exista ningún motivo o lesión física, y en ocasiones mayor que el sufrimiento que provoca un dolor físico.

DOLOR EMOCIONAL

“El estado específico de distrés que ocurre cuando se percibe una destrucción inminente del individuo; y continúa hasta que la amenaza de desintegración ha pasado o hasta que la integridad de la persona puede ser restablecida de alguna otra manera”.

(Cassell, 1982)



SUFRIMIENTO



COVID-19

- * Enfermedad provocada por el coronavirus de tipo 2 causante del síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV-2).
- * Es transmitida de una persona a otra a través del contacto cercano, por gotas o por aerosoles.
- * Aunque la llamada zona de impacto primario del COVID-19 son los pulmones, el virus alcanza también muchos otros órganos, como el corazón, los vasos sanguíneos, los riñones, el intestino y el cerebro.

Clasificación de riesgos por exposición en los Centros de Trabajo

TIPO	OCUPACIÓN	PERSONAL OCUPACIONALMENTE EXPUESTO
RIESGO MUY ALTO	Aquellas con potencial elevado de exposición a altas concentraciones de fuentes conocidas o con sospecha de contagio.	<ul style="list-style-type: none"> - Médicos - Enfermeras - Dentistas - Laboratoristas
RIESGO ALTO	Aquellas con alto potencial de exposición a fuentes conocidas o con sospecha de contagio.	<ul style="list-style-type: none"> - Médicos - Enfermeras - Paramédicos - Técnicos médicos - Médicos forenses - Personal que labora en depósitos de cadáveres - Choferes y personal de ambulancias - Personal de intendencia en hospitalización
RIESGO MEDIO	Aquellas que implican contacto frecuente y cercano de exposición a fuentes con posibilidad de contagio.	Trabajadores con contacto altamente frecuente con público en general, personas en edad escolar, compañeros de trabajo, clientes, y otros individuos o grupos.
RIESGO BAJO	Aquellas que no implican contacto frecuente y cercano de exposición a fuentes con posibilidades de contagio.	Trabajadores que tienen contacto ocupacional mínimo con el público en general y otros compañeros de trabajo.

*



EFFECTOS DE LA PANDEMIA EN EL PERSONAL SANITARIO

EMOCIONALES

- * Impotencia
- * Frustración
- * Miedo
- * Irritabilidad
- * Tristeza
- * Anestesia emocional

COGNITIVOS

- * Confusión
- * Dificultad para concentrarse
- * Dificultad de memoria
- * Fatiga por compasión
- * Negación
- * Sensación de irrealidad

FÍSICOS

- * Cefalea
- * Mareos
- * Molestias gastrointestinales
- * Insomnio
- * Agotamiento
- * Alteraciones en el apetito

CONDUCTUALES

- * Aislamiento
- * Hiperactividad
- * Llanto
- * Dificultad para el autocuidado
- * Evitación de situaciones
- * Verborrea

SALUD MENTAL EN TRABAJADORES SANITARIOS EN LA PANDEMIA



La psicología, reconoce el síndrome de Burnout como una fatiga laboral o un desgaste profesional, que se caracteriza por un estado de agotamiento intenso y persistente, pérdida de energía, baja motivación y extrema irritabilidad, tanto en el medio laboral como en el familiar.



(Vinaccia y Alvaran, 2004).

SÍNDROME DE ANIQUILAMIENTO

- * **Agotamiento emocional.** Cansancio o fatiga física o una combinación de ambos, es la sensación de no poder dar más de sí mismo a los demás.
- * **Despersonalización.** Se entiende como el desarrollo de sentimientos, actitudes, y respuestas negativas distantes y frías hacia otras personas, en especial a clientes, pacientes, usuarios, etcétera.
- * **Sentimiento de bajo logro o realización personal.** Surge cuando se verifica que las demandas que le hacen exceden su capacidad para atenderlas de forma competente.

(cfr. Maslach y Jackson, 1981).

Respuesta a un evento que involucra directamente haber experimentado, o presenciado una amenaza inmediata a la vida propia o a la de otra persona, o “la violación de la integridad física, moral, propia o de otra persona”.

(cfr. Asociación Americana de Psiquiatría, 2003, pp. 434-440).



ESTRÉS POST TRAUMÁTICO

El trastorno de estrés postraumático (TEPT), tiene sus fundamentos en la respuesta del individuo a eventos que le provocan un trauma psicológico, aunque investigaciones recientes vinculan la presencia de este trastorno a las características individuales de cada persona.



Pérdida de la capacidad de cuidar a las personas.

Es un estado en el que la energía compasiva que se ha gastado sobrepasa la capacidad de recuperación.

Se origina en el testimonio del sufrimiento y en la impotencia que se siente al no poder hacer más por ayudar.



FATIGA POR COMPASIÓN

“Los problemas emocionales de estos profesionales no son tratados, por su actitud negativa a no depender de otros para solucionar sus problemas de salud emocional.

De alguna forma, son ejemplo de prevención y cuidado de la salud, tal vez sea ésta la razón por la que no busquen tratamiento para sus propios males”.



(Hernández, et al., 2007, p. 58).

- * Desbordamiento en la demanda asistencial
- * Riesgo de infección
- * Equipos insuficientes e incómodos
- * Estrés en zonas de atención directa
- * Brindar una atención de calidad
- * Exposición al desconsuelo de pacientes y familiares
- * Dilemas éticos y morales



RETOS DEL PERSONAL DE SALUD



ATENCIÓN A LA SALUD MENTAL

- * Facilitar los elementos de protección personal necesarios.
- * Elaboración de protocolos de atención.
- * Capacitación continua de buena calidad y actualizada.
- * Facilitar el acceso a los servicios de salud mental.
- * Incentivar el trabajo en equipo.
- * Asegurar tiempo para descansar durante la jornada.
- * Facilitar la comunicación.

AUTORIDADES

- * Atención de las necesidades básicas
- * Hábitos adecuados de descanso
- * Mantener el contacto con los compañeros y con nuestra familia
- * Respeto a nuestras diferencias
- * Planificar una rutina fuera del trabajo
- * Limitar la exposición a medios de comunicación
- * Pedir ayuda

PERSONAL SANITARIO

- * Reconocer sus sensaciones y emociones
- * Hacer ejercicio
- * Mantenerse informado y actualizado
- * Utilizar técnicas de respiración y relajación
- * Normalizar los sentimientos
- * Desconectarse del trabajo al salir de este

PERSONAL SANITARIO

¡Ser profesional de la salud es un don maravilloso!

Si la vida te lo ha dado, no olvides nunca que, antes de ser profesionales de la salud, somos personas, con necesidades iguales a las de nuestros pacientes.





CIET**S**Ge
Centro de Investigación y Estudios de
Trabajo Social en Gerontología



dgapa

Dirección General de Asuntos
del Personal Académico

¡Gracias por su atención!
