

CONSIDERACIONES DE SALUD MENTAL DURANTE EL BROTE DE COVID-19 PARA TRABAJADORES DE LA SALUD

CORONAVIRUS : Covid-19

Agregamos Valor, Protegiendo a las Personas

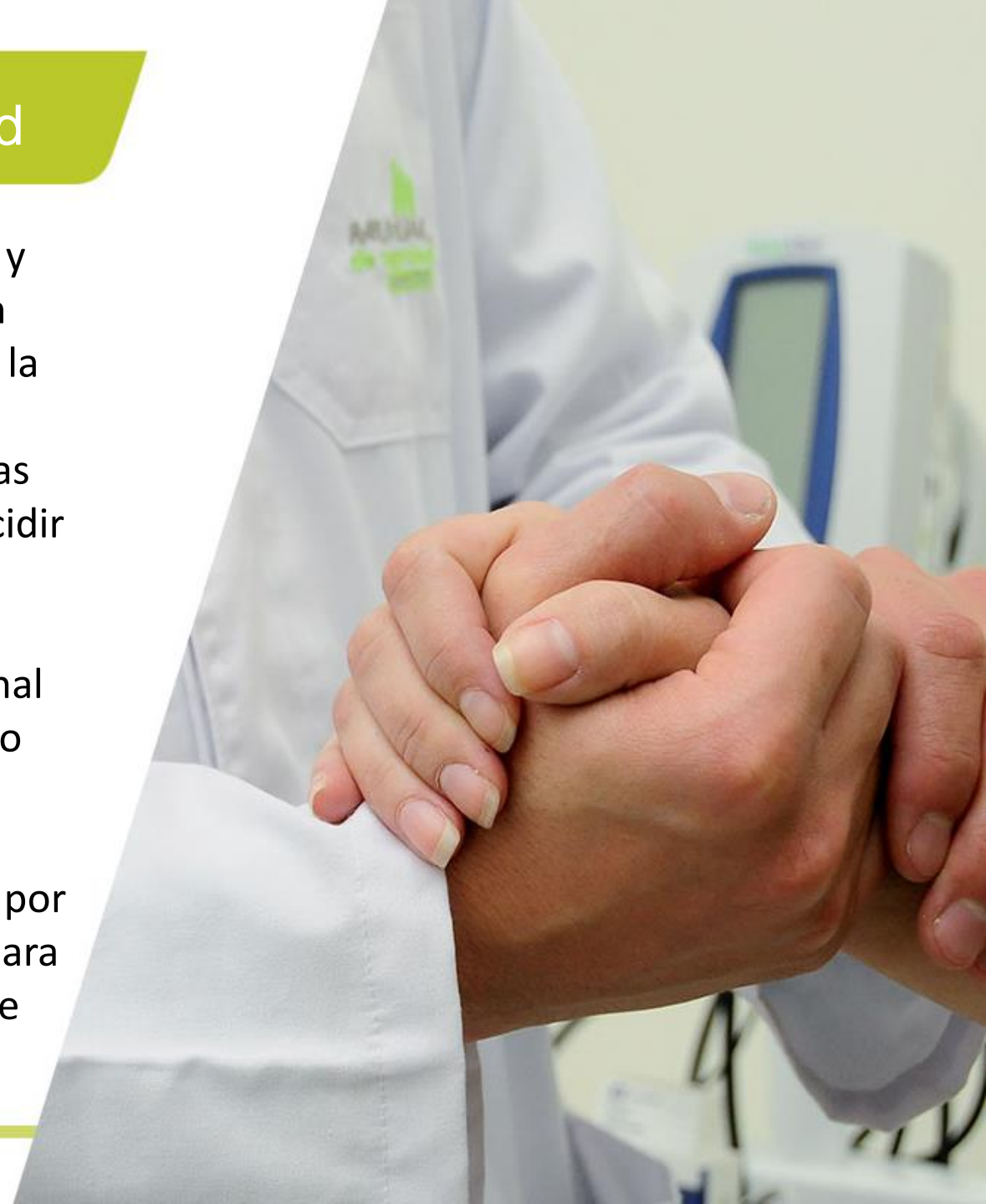


Salud Mental para trabajadores de la salud

La tranquilidad emocional es una medida más de defensa y prevención. La evolución diaria del estado de la situación mediante noticias y advertencias, no siempre tratadas con la necesaria rigurosidad, mal comunicadas o incluso sobredimensionadas; así como los rumores o noticias falsas entre la ciudadanía, constituyen factores susceptibles de incidir en el temor a la enfermedad.

Esto, a su vez, puede influir en el estado anímico y emocional de las personas, provocando un alarmismo tan innecesario como inútil.

Estas consideraciones de salud mental fueron desarrolladas por el Departamento de Salud Mental de Mutual como apoyo para la salud mental y bienestar psicológico durante el brote de COVID-19.



Recomendable

Es Esperable	Recomendable
Sentirse estresado es una experiencia que usted y muchos de sus trabajadores de salud es probable que estén pasando; de hecho, es bastante normal sentirse así en la situación actual.	Manejar su estrés y bienestar durante este tiempo es tan importante como controlar su salud física.
El estrés y los sentimientos asociados con él no son, en modo alguno, una reflexión que no puedes hacer tu trabajo o que eres débil.	Cuide sus necesidades básicas y emplee estrategias de afrontamiento útiles: garantice el descanso entre jornadas y el descanso durante el trabajo o entre turnos, coma alimentos suficientes y saludables, realice actividad física, y manténgase en contacto con familiares y amigos.
Pensar en que el uso de tabaco, alcohol u otra droga pueden “relajarme”.	Evite usar estrategias de afrontamiento poco útiles como uso de tabaco, alcohol u otras drogas. A largo plazo, estos pueden empeorar su salud mental y física.
Este es un escenario único y sin precedentes para muchos trabajadores, especialmente si no han estado involucrados en respuestas similares.	Usando las estrategias que has usado en el pasado para manejar los momentos de estrés, puede beneficiarte ahora. Las estrategias para beneficiar los sentimientos de estrés son los mismos, incluso si el escenario es diferente.
Desafortunadamente, algunos trabajadores pueden experimentar la evitación de su familia o seres cercanos debido a estigma o miedo.	Manténgase conectado con sus seres queridos. Incluso a través de métodos digitales, es una forma de mantener contacto.
Desafortunadamente, algunos trabajadores Pueden experimentar la evitación de su entorno laboral (de otras áreas) debido a estigma o miedo.	Comparta estas experiencias a sus colegas, su gerente u otras personas de confianza para apoyo social: sus colegas pueden estar teniendo experiencias similares a las suyas.

Mantente informado

Encuentre la información más reciente de la OMS sobre dónde se está propagando COVID-19:

1. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/AdviceandguidancefromWHOonCOVID-19>
2. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
3. <https://www.epi-win.com/>
4. <https://www.minsal.cl/>



CONSIDERACIONES DE SALUD MENTAL DURANTE EL BROTE DE COVID-19 PARA TRABAJADORES DE LA SALUD

CORONAVIRUS : Covid-19

Agregamos Valor, Protegiendo a las Personas

