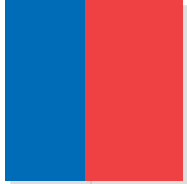




Impacto de la pandemia en la salud mental de los trabajadores de salud

Dr. Matías Irarrázaval MPH
Jefe de Salud Mental
Ministerio de Salud





"El número de pacientes con Covid que estamos recibiendo aumenta rápidamente todos los días y todos nos preocupamos todos por lo que sucederá, ya que empeorará si empezamos así".

"Me ha puesto a llorar varias veces al darle noticias a la familia por teléfono y escuchar sus frustraciones con la esperanza de que su familiar comience a mejorar pronto".

"Cuando estaba trabajando en la unidad Covid, algunas enfermeras no querían comer ni beber durante 12 horas porque tenían miedo de tener que atender y ponerse el mismo equipo de protección personal".

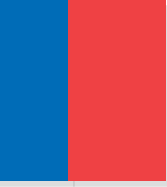
Factores Estresores



- Medidas estrictas de bioseguridad.
- Mayor exposición y riesgo de ser infectados, temor de contagiar a otros.
- Constante estado de alerta y vigilancia, procedimientos estrictos a seguir para prevenir decisiones precipitadas.
- Entorno laboral más demandante.
- Reducidas posibilidades para recurrir a su red de apoyo social.



- Aumento de los conflictos y dificultades para conciliar la vida privada, la vida familiar y la vida laboral.
- Las mujeres enfrentan una carga desbalanceada de trabajo en relación al trabajo.
- Mayor exigencia y riesgo laboral, unido a condiciones de distanciamiento social y cierre de escuelas.



VIEWPOINT

Suicide Mortality and Coronavirus Disease 2019—A Perfect Storm?

Mark A. Reger, PhD
VA Puget Sound Health Care System, Seattle, Washington; and Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, University of Washington, Seattle.

Ian H. Stanley, MS
VA Puget Sound Health Care System, Seattle, Washington; and Department of Psychology, Florida State University, Tallahassee.

Thomas E. Joiner, PhD
Department of Psychology, Florida State University, Tallahassee.

Suicide rates have been rising in the US over the last 2 decades. The latest data available (2018) show the highest age-adjusted suicide rate in the US since 1941.¹ It is within this context that coronavirus disease 2019 (COVID-19) struck the US. Concerning disease models have led to historic and unprecedented public health actions to curb the spread of the virus. Remarkable social distancing interventions have been implemented to fundamentally reduce human contact. While these steps are expected to reduce the rate of new infections, the potential for adverse outcomes on suicide risk is high. Actions could be taken to mitigate potential unintended consequences on suicide prevention efforts, which also represent a national public health priority.

COVID-19 Public Health Interventions and Suicide Risk

Secondary consequences of social distancing may increase the risk of suicide. It is important to consider changes in a variety of economic, psychosocial, and

Decreased Access to Community
Many Americans attend various activities. Weekly attendance has been associated with a 5- compared with those who do not of closing churches and communities contribute to social isolation

Barriers to Mental Health Treatment
Health care facilities are adding COVID-19 screening at entry points. At some facilities, family members (without an approved entry). Such actions may create barriers to health treatment (eg, canceled appointments) and associated with child restrictions while services are not prioritized at this time. Moreover, overwhelmed health care settings, overcrowding, and long wait times may negatively affect suicide attempts. Reduced access to mental health services may also contribute to social isolation

Top E.R. Doctor Who Treated Virus Patients Dies by Suicide

“She tried to do her job, and it killed her,” said the father of Dr. Lorna M. Breen, who worked at a Manhattan hospital hit hard by the coronavirus outbreak.



Dr. Lorna M. Breen. Chris Leary Photography

Factores Protectores

- Información consistente y clara sobre lo que está sucediendo – confianza en los líderes
- Orientación de los centros hacia la protección de sus trabajadores
- Provisión adecuada, oportuna y de calidad de los medios de protección
- Estrategias de desahogo y apoyo en el trabajo
- Apoyo social (familia, amigos, vecinos, etc.)
- Desarrollo de competencias para enfrentar el estrés
- Identificación de trabajadores con mayor riesgo/problemas, para brindarles ayuda directa



REACCIONES EMOCIONALES ANTE SITUACIONES DE ESTRÉS INTENSO Y PROLONGADO

Sentirse bajo presión es una experiencia que usted y muchos de sus colegas probablemente están viviendo. El estrés y los sentimientos que lo acompañan no son reflejo, de ninguna manera, de que usted no puede hacer el trabajo o es débil.

Atender su salud mental y su bienestar psicosocial en estos momentos es tan importante como cuidar su salud física.

No está en una carrera de velocidad. Es una maratón de mucha resistencia que requiere autocuidado permanente.

RECOMENDACIONES DE A



1. CUIDAR LAS NECESIDADES BÁSICAS

- Asegúrese de comer regularmente, san balanceado.
- Manténgase hidratado. Tome agua de manera permanente!
- Evite las bebidas azucaradas y la comida chatarra.
- Duerma al menos 8 horas para recuperar de la jornada laboral.

No hacerlo pone en riesgo su salud mental y, igualmente pone en riesgo su capacidad de a a los pacientes.



Ministerio de Salud
Mesa Técnica de Protección de la Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres

Consideraciones de Salud Mental y Apoyo Psicosocial durante COVID-19 Versión 1.0¹

El siguiente documento ha sido preparado por la Mesa Técnica de Protección de la Salud Mental en la Gestión del riesgo de desastres MINSAL, con el objetivo de entregar primeras recomendaciones a referentes de salud mental de SEREMI y Servicios de Salud, para organizar las acciones de protección de la salud mental y apoyo psicosocial durante pandemia por COVID-19.

El documento se organiza en tres apartados:

- COVID-19 y sus consecuencias psicosociales, el cual entrega un marco general sobre los efectos y reacciones psicosociales a nivel de los individuos y las comunidades.
- Líneas de acción para protección de la salud mental y apoyo psicosocial durante COVID-19, donde se entregan las acciones mínimas recomendadas para la protección de la salud mental y el apoyo psicosocial durante COVID-19.
- Anexos, con estrategias para algunos grupos específicos.

Las consideraciones fueron elaboradas principalmente en base a las orientaciones de la Organización Mundial de la Salud (1) y del Comité Permanente entre Organismos (IASC) (2), organizadas en torno al Modelo de Protección de la Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres.

COVID-19 y sus consecuencias psicosociales (2)

Ante una situación de epidemia/pandemia, es común que las personas se sientan estresadas y preocupadas. Algunas reacciones esperables en las personas son:

- Miedo a enfermar y morir.
- Evitar acercarse a las instalaciones de salud por temor a infectarse, aun cuando requieran de atención.
- Temor a no poder trabajar durante cuarentena o aislamiento, preocupación por no poder generar ingresos y/o de ser despedido del trabajo.

¹ La versión 1.0 de este documento fue realizada con información disponible al 16 de marzo de 2020. Nuevas actualizaciones se irán generando de acuerdo a la evolución de la emergencia y lineamientos oficiales.

Una iniciativa para proveer evidencia...

The COVID-19 HEalth caRe wOrkErS (HEROES) study



¿Qué estrategias tenemos para proteger la salud mental de nuestros trabajadores, en esta pandemia?

Estrategias de nivel organizacional para la protección de la salud mental de los trabajadores

Estrategias de nivel individual para la auto-protección de la salud mental

Estrategias de apoyo para personas con altos niveles de estrés y síntomas emocionales

Estrategias de atención profesional para trabajadores con necesidades en SM

Comisión Cuidado del Personal en COVID19

Objetivo:

Brindar asesoría técnica a los distintos departamentos de Minsal y a equipos locales en la protección de la salud mental del personal sanitario.

Asegurar la articulación de acciones dirigidas a la protección de la salud mental del personal de salud en el contexto de la pandemia por Covid 19.

Integrantes:

- ✓ Departamento de Gestión del Riesgo en Emergencia y Desastres
- ✓ Salud Mental Departamento de Salud Digital
- ✓ Salud Ocupacional del SSMSO
- ✓ Departamento de Salud Ocupacional y Gestión Ambiental de DIGEDEP
- ✓ Departamento de Calidad de Vida Laboral de DIGEDEP

Estrategias de nivel organizacional para la protección de la salud mental de los trabajadores

- Lo más importante: construir en forma progresiva una clima organizacional orientado a la protección de la salud mental de sus trabajadores.
- Rol fundamental de los gestores de centros y líderes de equipos
- Es una tarea compleja y difícil:
 - altos niveles de incertidumbre;
 - necesidad de re-organizar los equipos, los procesos y las tareas – contexto de cambio;
 - mantener la orientación en las tareas propias del centro: cuidado de la salud de las personas, de los pacientes y/o de sus comunidades.

Estrategias de nivel organizacional para la protección de la salud mental de los trabajadores (2)

Aspectos importantes para construir este clima organizacional:

- tipo de liderazgo
- comunicaciones internas: permanentes, claras y precisas, que generen confianza y valoración en el trabajo que se realice
- preocupación especial por los EPP (en cantidad y calidad)
- vinculación y trabajo con la comunidad, con énfasis en evitar agresiones a los trabajadores
- generar espacios de desahogo y contención emocional
- asegurar que el tele-trabajo se pueda realizar en condiciones adecuadas

Estrategias de nivel individual para la auto-protección de la salud mental

- Lo más importante: desarrollar la capacidad para adaptarse a situaciones cambiantes y tener auto-conciencia de los estados emocionales.
- Las orientaciones generales son:
 - Cuidar necesidades básicas
 - Descansar – pausas saludables
 - Mantener contacto con compañeros de trabajo
 - Mantener contacto con seres queridos
 - Autoobservación (emociones, pensamientos)
 - Limitar exposición a medios de comunicación y redes sociales



Cuidado del Personal de Salud en COVID-19 del Personal de Salud desde MINSAL

1. Estrategia de Sistema de apoyo psicológico remoto al personal de salud desde Depto de Salud Digital
2. Estrategia de Cuidado Institucional del Personal de Salud a través del desarrollo de planes de acción local y recursos de apoyo.

Estrategia 1: Sistema de apoyo psicológico remoto al personal de salud



Hospital Digital | Ministerio de Salud

Si eres funcionario de la salud y necesitas atención en salud mental

 Atención por psicólogos
TODOS LOS DÍAS
DE 8:00 A 00:00 HRS.



Puedes contactarte:

Ingresando a zoom:
bit.ly/HD-ApoyoPersonalSalud

 o bien llama al
224339482
OPC 1



Ministerio de Salud
Gobierno de Chile

Estrategia: Cuidado Institucional del Personal de Salud

1. Elaboración de **Planes de Acción Locales** para integrar la protección, el cuidado y el bienestar del personal del salud al discurso y a la acción dentro del plan global de la institución.

Definición y/o formalización de un equipo de carácter transversal para abordar integralmente el cuidado del personal de los establecimientos.

1. Organizar las acciones en torno a:
 - a. Entrega de información relativa a las medidas de protección y seguridad para los trabajadores/as.
 - b. Potenciar mecanismos de comunicación interna.
 - c. Facilitar fuentes de apoyo psicosocial





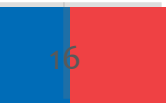
Conclusiones

Los trabajadores de la salud están en una posición única para abordar algunos de los problemas más acuciantes relacionados con la pandemia de COVID-19.

Sin embargo, su capacidad para proporcionar atención clínica no los hace invulnerables al costo psicológico que lo acompaña.

Si bien los trabajadores de la salud a menudo resisten alta carga de estrés, necesitan el mismo apoyo psicológico que otros hacen en tiempos de pandemia.

Es importante no solo mirar nuestra base de conocimiento actual sino también recopilar y analizar datos sobre las formas específicas en que esta pandemia afecta a nuestros trabajadores de la salud.





¡Muchas gracias!

matias.irarrazaval@minsa.cl

(1)MINSAL. (2020). Consideraciones de Salud Mental y Apoyo Psicosocial durante COVID-19 Versión 1.0. Mesa Técnica de Protección de la Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres.

(2)WHO. (2020). Mental health considerations during COVID-19 outbreak, 6 March 2020.

(3)IASC. (2020). Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak- Version 1.1.

(4)MINSAL, ONEMI, CIGIDEN & JICA. (2019). Modelo de Protección de la Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres (Primera ed). Santiago de Chile. Disponible en degreyd.minsal.cl/wp-content/uploads/2015/07/2019.03.01_MODELO-PROTECCION-SALUD-MENTAL-EN-LA-GRD.pdf

(5)Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*, 70(4), 283–315. <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>

(6)Jianbo Lai, et al. (2020). Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019, *JAMA Network Open.*, 3(3):e203976. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.3976

(7)Qiongni Chen, et al. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak,

(8)The Kings Fund, Responding to stress experienced by hospital staff working with Covid-19: guidance for planning early interventions, version 3, 7 de abril de 2020.

(9)Mental Health and Psychosocial Support Network, MHPSS COVID.19 Toolkit, 6 abril 2020, disponible en <https://app.mhpss.net/?get=360/mhpss-covid19-briefing-kit.pdf>