

## CUIDADO DEL CUIDADOR ANTE EL COVID-19 (I): RIESGOS EMOCIONALES DEL PERSONAL SANITARIO

La presente situación laboral de los profesionales sanitarios implica una elevada **CARGA EMOCIONAL**, es decir, un coste emocional en el que se incurre al tratar de afrontar las demandas emocionales de la tarea, contexto y situaciones específicas en los que ese trabajo se desarrolla. Para establecer adecuados mecanismos de soporte y recomendaciones de autocuidado dirigidos al personal sanitario en estos momentos de crisis sanitaria, el primer paso es el **reconocimiento de los posibles riesgos**. El presente documento, es una síntesis y generalización de los mismos (cada individuo y cada Servicio presentará características específicas), y tiene el objetivo de servir de ayuda y orientación para su identificación.

### Reacciones que puedo sentir:

- **Emocionales (temporales):** estado de shock, temor, tristeza, resentimiento, culpa, desesperanza, irritabilidad, alta reactividad, mayor labilidad emocional, dificultad para expresar sentimientos, bloqueo emocional.
- **Cognitivas:** confusión, dificultad de concentración y atención, recuerdos y pensamientos intrusivos, embotamiento, dificultad para conectar, rumiaciones.
- **Físicas:** tensión, fatiga, problemas de sueño, cambios en el apetito, náuseas, taquicardias, cefaleas tensionales, molestias musculoesqueléticas.
- **En las relaciones interpersonales:** conductas de aislamiento, evitación de la interacción, sentimientos de rechazo o abandono, actitudes de frialdad y distanciamiento de los otros o, por el contrario, actitudes de sobreprotección y control.

Se trata de reacciones “normales” ante una situación extraordinaria, lo que no quiere decir que no sea necesaria la actuación sobre las mismas.

### Riesgos relacionados con aspectos psicosociales del trabajo:

- **Estrés Laboral:** por desequilibrio entre las demandas (organizacionales, físicas, emocionales, de saturación de Servicios...) y los recursos para llevarlas a cabo (ratios de personal, disponibilidad de recursos materiales y humanos suficientes, disponibilidad y utilización de EPI's para el trabajo cotidiano...).
- **Carga Mental:** debida al mantenimiento continuado de un elevado nivel de atención, dificultad y riesgo de la tarea (para uno mismo y para terceros), así como un alto ritmo de trabajo.
- **Desgaste Profesional (burnout):** si bien se trata de un proceso desencadenado a lo largo del tiempo y en relación a factores prioritariamente organizacionales, la situación actual es potencialmente agravante de los niveles medio-altos ya existentes, ya que se hacen más patentes esos factores desencadenantes y se favorece el agotamiento emocional.
- **Distrés Moral:** ante situaciones en las que el profesional reconoce la acción éticamente apropiada, pero no puede llevarla a cabo por presiones internas (miedo, incapacidad para afrontar el sufrimiento percibido, falta de conocimiento suficiente...) o externas (presión jerárquica, problemas de comunicación, organizacionales, de recursos, ausencia de soporte desde otros Servicios...) que se lo impiden.
- **Fatiga por Compasión o Estrés Traumático Secundario:** Por la sobrecarga emocional en la exposición al sufrimiento ajeno de forma continuada en el tiempo. La exposición a vivencias traumáticas en pacientes, familiares y compañeros de trabajo puede favorecer esta situación, amplificando de forma vicaria la

Serán esenciales las medidas organizacionales de prevención primaria y secundaria, la identificación temprana y minimización del riesgo.

### Posibles consecuencias para la salud emocional:

- **Estados de Ansiedad** (de forma crónica o generalizada o en crisis de angustia/ataque de pánico)
- **Depresión**
- **Estrés Postraumático**

La intervención sobre los dos cuadros anteriores será clave para la prevención de estas posibles consecuencias.