

Aprendizajes Pospandemia ¿Hemos sanado nuestra salud mental?

Learnings Pospandemia. Have we healed our mental health?

Aprendizagem Pospandemia ¿Será que curámos a nossa saúde mental?

Noemí Alcaraz-Moreno¹
<https://orcid.org/0000-0003-4969-3541>

¹Universidad de Colima, Facultad
de Enfermería, Colima; México.

Correo electrónico:
almoreno@ucol.mx

ISSN: 2954-4459

Han pasado 3 años desde el inicio de la pandemia por COVID-19, y aun cuando la OMS no ha dado por concluida la pandemia -incluso se habla de una “sexta ola de COVID”- debemos considerar que la sombra del COVID continúa asechando, lo que nos obliga a no bajar la guardia en cuanto a medidas preventivas se refiere. Asimismo, es importante que continuemos documentando y socializando los aprendizajes derivados de la misma, mismos que están vinculados a diversos ámbitos. En esta sección señalaremos los que resultaron de la necesidad de sobrellevar la carga emocional que vivieron los profesionales de la salud derivada de la atención a pacientes con COVID-19.

Como sabemos, los profesionales de la salud vivieron experiencias negativas relacionadas con la carga laboral y emocional, generadas por el trabajo excesivo, falta de equipo de protección personal, déficit de capacitación tanatológica y problemas para seguir el protocolo de ventilación mecánica.

Lo cual los llevó a desarrollar cuadros de estrés, ansiedad y depresión, aspectos que han sido evidenciados por diversos autores¹⁻⁴.

Estas alteraciones de la salud mental en profesionales del área de la salud se agravan en la atención a pacientes con COVID-19. Lo cual parece interesante e importante reconocer esta situación vivida por diferentes colegas de enfermería e identificar las estrategias de afrontamiento que de manera emergente emplearon dichos profesionales. Cabe señalar que, de acuerdo con Castaño, las estrategias de afrontamiento son aquellos procesos, acciones y comportamientos que una persona puede aplicar en un contexto específico⁵; así mismo, están relacionadas con la manera en que las personas gestionan sus emociones y las acciones que realizan para enfrentar situaciones estresantes.

Así esta reflexión lleva a considerar que, los profesionales de enfermería emplearon estrategias de afrontamiento de tipo: *conductual, emocional y afectivo*. Las estrategias *conductuales* más utilizadas parecen ser el deporte, música, yoga o meditación, ejercicios de reducción del estrés basados en un régimen de ejercicios aeróbicos, relajación, actividades físicas relajantes y de bajo impacto, descanso; pasatiempos como: leer, ver películas, escribir, reducción de carga de trabajo, descanso efectivo, la relajación respiratoria, actividades de atención plena.

Respecto a las estrategias *emocionales*, se utilizó el apoyo y comunicación con familiares y amigos, sentido superior, perdón, medidas de apoyo psicológico individual y grupal, terapia de conversación, apoyo empático, contacto social, apoyo social y familiar, pensamiento positivo, equipos de intervención psicológica temprana. Así como escribir diarios y cartas, expresión emocional y desahogo, además de actividades grupales para reducir el estrés, y espíritu de equipo.

Por último, las estrategias *cognitivas* utilizadas fue el: Apego a la religión, espiritualidad y oraciones, pensamiento positivo y resolución de problemas, evitación, taller educativo, sesiones de exposición escritas, entrenamiento en línea de habilidades mente-cuerpo, reenfoque y la reevaluación positiva, asistencia de profesionales de la salud mental, apoyo psicológico, educación continua, uso de protección personal.

De esta manera dichas estrategias deja como evidencia que los profesionales de enfermería, principalmente, no tuvieron una contención y acompañamiento profesional para procurar su salud mental mientras continuaban con su labor del cuidado holístico de la Salud de los pacientes y familiares.

Por ello me gustaría invitarlos a desarrollar proyectos de investigación relacionados con los “aprendizajes” que nos dejó la atención de pacientes con Covid-19, especialmente en los primeros meses de la pandemia, lo cual nos ayudará a documentarlos y evidenciarlos. En segundo lugar, socializarlos ya que ello nos permitirá tener una visión más general como país respecto a las experiencias vividas durante ese “insólito”, por llamarlo de alguna manera, periodo que quedará en nuestra historia personal, como país y a nivel mundial.

Referencias

1. Obando R, Arévalo-Ipanaqué JM, Aliaga RA & Obando M.). Ansiedad, estrés y depresión en enfermeras de urgencias Covid-19. Index de Enfermería. 2020; 29 (4): 225-229. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000300008.
2. Torrecilla NM, Victoria MJ, Minzi MC Richaud. Ansiedad, depresión y estrés en personal de enfermería que trabaja en unidades de terapia intensiva con pacientes con covid-19, Mendoza, 2021. Rev. argent. Salud pública. 2021; 13 (1): 25-25.
3. Danet A. Psychological impact of COVID-19 pandemic in Western front-line healthcare professionals. A systematic review. Med Clin (Barc). 2021 May 7; 156(9):449-458. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33478809/>
4. Han P, Duan X, Zhao S, Zhu X, Jiang J. Nurse's Psychological Experiences of Caring for Severe COVID-19 Patients in Intensive Care Units: A Qualitative Meta-Synthesis. Front Public Health. 2022 Mar 21; 10:841770. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35387188/>
5. Castaño E & León del Barco B. Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. International Journal of Psychology and Psychological Therapy. 2010; 10 (2): 245-257. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56017095004>