

## Bienestar Profesional

# Cómo ayudar al equipo de salud en el manejo del estrés durante la pandemia de COVID-19.



La conferencia será transmitida via streaming a través del canal de YouTube del CMU, quedando posteriormente a disposición de todo público.



**Viernes 08 de mayo  
10 hs.**

### Coordinan:

**Mag. Lic.Psic. Eloísa Klasse**  
Unidad de Recepción - BienPro

**Dr. Juan Dapuyo**  
Coordinador - BienPro

Coordina: Dr. Gustavo Curbelo

### Temario:

- Factores estresantes y respuesta al estrés
- Resiliencia y mecanismos de afrontamiento
- Impacto de la pandemia en el bienestar emocional de los equipos de salud
- Factores de riesgo y factores de protección
- Estrategias para mantenerse saludables

**Para solicitar inscripción y material de lectura:**  
[secretarianorte@colegiomedico.org.uy](mailto:secretarianorte@colegiomedico.org.uy)

Descargá la APP del Colegio Médico en:



[colegiomedico.org.uy](http://colegiomedico.org.uy)



# Temario

- Factores estresantes y respuesta al estrés
- Manifestaciones clínicas del desgaste por estrés en el trabajo. Factores de riesgo asociados a la pandemia.
- Resiliencia y mecanismos de afrontamiento
- Aspectos a tener en cuenta para la protección emocional
- Comentarios y preguntas

¿A qué nos referimos cuando  
hablamos de estrés?

# Estresor-Epidemia Covid-19

Actualmente se lo puede definir como la respuesta somática, cognitiva, emocional y comportamental de la persona ante un evento que se percibe como aversivo (amenazante, agresivo, dañino)

Gómez b, Escobar A. Neuroanatomía del Estrés. Rev. México 2002; 3 (5): 273-282.



# SINDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN (Selye, H)

*Fase de alarma:* es inmediata a la percepción del estímulo estresante. La caracterizan el congelamiento o paralización: huída o ataque.

*Fase de adaptación:* nuestro organismo mantiene una activación máxima tratando de superar la amenaza o adaptarse a ella.

*Fase de agotamiento o de desgaste:* el organismo agota sus recursos y pierde su capacidad de activación o adaptación.

# Detección de signos de alarma

- Sentimientos de shock, insensibilidad e incredulidad.
- Cambios en los niveles de energía y actividad.
- Dificultad para concentrarse.
- Cambios en el apetito.
- Problemas para dormir o pesadillas.
- Ansiedad, temor o enojo.
- Síntomas físicos: taquicardia, opresión en el pecho, malestar epigástrico, dolor de cabeza, dolor corporal o sarpullidos en la piel.
- Empeoramiento de problemas crónicos de salud.
- Aumento en el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas

# ¿Qué características específicas tiene esta epidemia?

- Incertidumbre: una enfermedad nueva de la que se sabe poco
- Amenaza: está al acecho en las cosas de nuestra vida diaria
- Miedo: muy contagioso, de rápida diseminación, potencialmente mortal
- Desamparo: hay poco para hacer más que evitar el contagio
- Desesperanza: hagamos lo que hagamos no sabemos que resultado tendremos

¿Qué reacciones emocionales  
debemos esperar en nosotros  
y en nuestros compañeros?

# Centro para el Control y Prevención de Enfermedades

USA –  
CORONAVIRUS  
COVID-19

Temor y preocupación por su propia salud y la de sus seres queridos.

Cambios en sus patrones de sueño o alimentación.

Dificultad para dormir o concentrarse.

Empeoramiento de los problemas de salud crónicos.

Aumento en el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

## Experiencias en otros países. China

*The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus . Published Online February 5, 2020 [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30047-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30047-X) .  
[www.thelancet.com/psychiatry](http://www.thelancet.com/psychiatry) Vol 7 March 2020*

- enorme presión
- un alto riesgo de infección e inadecuado protección contra la contaminación
- exceso de trabajo
- frustración
- discriminación
- aislamiento
- pacientes con emociones negativas
- falta de contacto con sus familias
- agotamiento.

# El personal de salud en cuarentena

Brooks et. al The Lancet Psychiatry, 2020

## **Significativamente más propenso a reportar:**

- agotamiento
- desapego de los demás
- irritabilidad
- insomnio
- sentirse afligido o apenado
- embotamiento
- renuencia a volver al trabajo o consideración de renuncia.
- deterioro del desempeño laboral
- ansiedad al tratar con pacientes febriles
- sentirse confundido
- mucho más propensos a pensar que tenían SARS y a preocuparse por infectar a otros.

# El personal de salud en cuarentena (2)

Brooks et. al The Lancet Psychiatry, 2020

## Efectos más a largo plazo luego de la epidemia SARS 2003:

- reducir el contacto directo con personas
- no presentarse a trabajar
- exhibieron más conductas de evitación después de la cuarentena
  - evitar personas que tosían o estornudaban
  - evitar los lugares cerrados con muchas personas y los espacios públicos
- síntomas más severos de estrés postraumático que la población general
- mayor estigmatización
- informaron una mayor pérdida de ingresos

## Informaron sustancialmente más:

- enojo
- miedo
- frustración
- culpa
- impotencia
- aislamiento
- soledad
- nerviosismo
- tristeza
- preocupación
- miedo a que la enfermedad siga después del alta o a recaer



# hablando de miedo y estigma...

Montevideo, 16 de Marzo de 2020

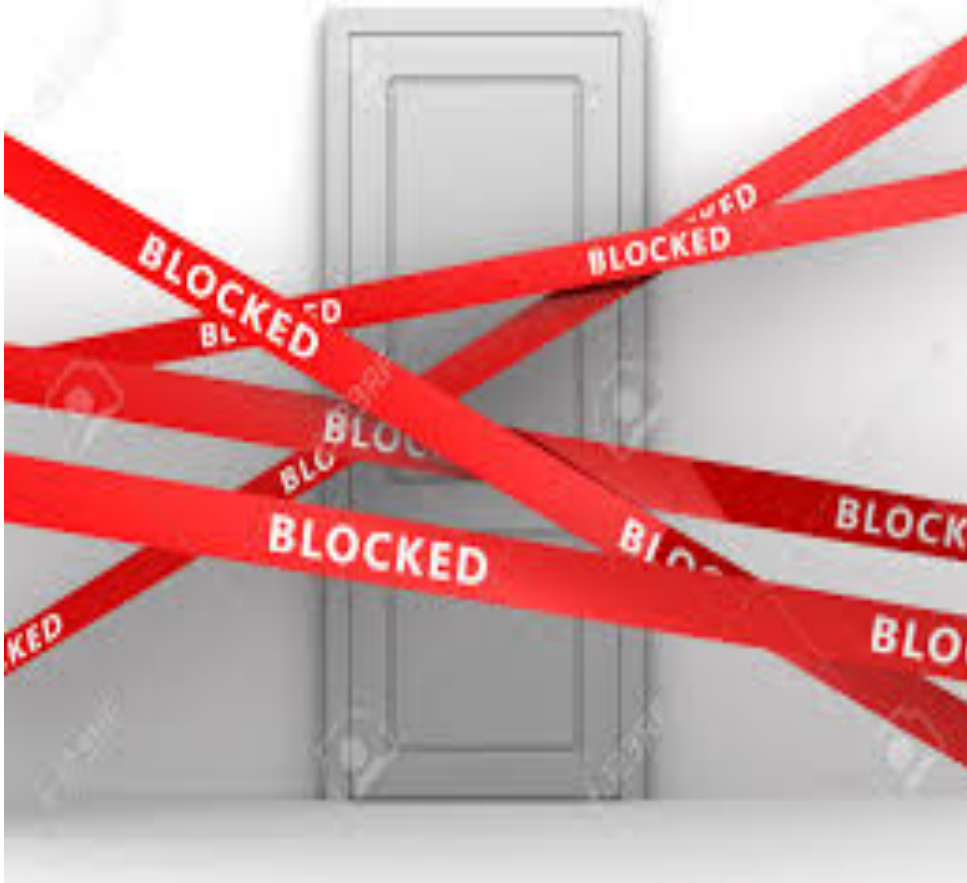
## **Estimados Copropietarios e Inquilinos:**

Dada la situación de emergencia sanitaria declarada por el Sistema Nacional de Emergencia a raíz de la confirmación de casos positivos de COVID-19 en Uruguay, **se sugiere muy especialmente seguir todas las recomendaciones oficiales del Plan Nacional de Contingencia para la Infección (COVID-19) por el nuevo Coronavirus (SARS CoV2).**

**A su vez en particular para los edificios se sugiere:**

1. Comunicar a la Comisión Directiva y Administración del Edificio de cualquier persona que haya ingresado a su unidad infectada de COVID-19 o haya estado en contacto con personas infectadas, para poder tomar las medidas correspondientes.

2. Minimizar la permanencia en las áreas comunes del edificio.



El personal de salud se sintió tratado en forma diferente: que eran evitados, le retiraban invitaciones sociales, tratados con miedo y sospecha, y que recibían comentarios críticos.

“La incidencia del trastorno de ansiedad y estrés es alta entre el personal médico. Las instituciones médicas deben fortalecer la capacidad de las habilidades psicológicas del personal médico. Se debe prestar especial atención a la salud mental de las enfermeras.”

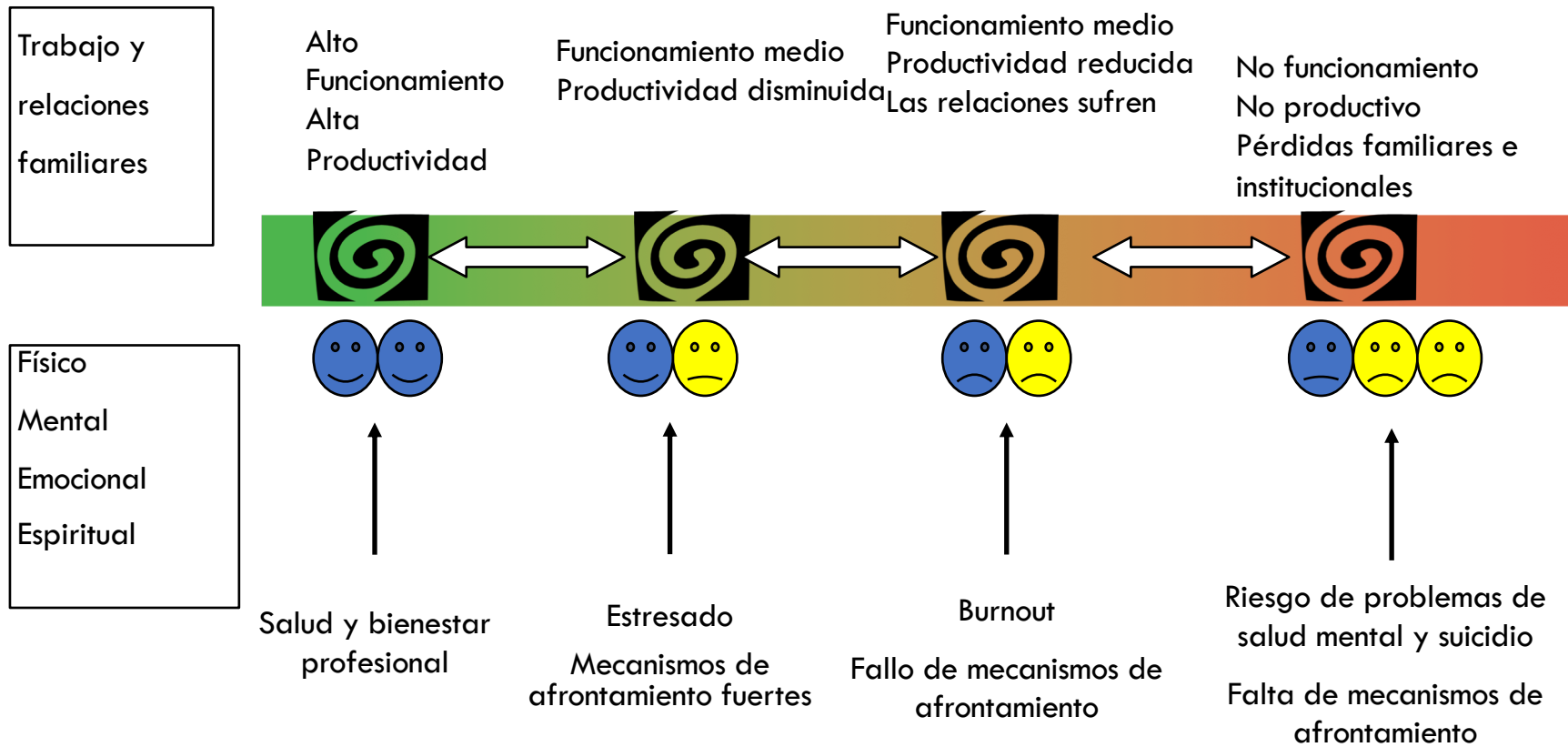


The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus . Published Online February 5, 2020 [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30047-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30047-X) . [www.thelancet.com/psychiatry](http://www.thelancet.com/psychiatry) Vol 7 March 2020

¿Qué podemos hacer  
para fortalecer  
nuestras habilidades  
psicológicas ante el  
estrés de la  
epidemia?

**Auto-  
observarnos**

# El barómetro del estrés



Center for Professional Health at Vanderbilt  
University Medical Center

Seamos  
empáticos con  
nuestro propio  
malestar y  
sufrimiento

YO y MIS MIEDOS, APROVECHANDO  
PARA CONOCERNOS MEJOR



# Resiliencia y mecanismos de afrontamiento

- Resiliencia es la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse, ser fortalecido o transformar activamente la realidad habiendo vivido experiencias de adversidad



- A lo largo de la historia de la humanidad el ser humano se ha enfrentado a todo tipo de desafíos: enfermedades, guerras, y tragedias provocadas por la naturaleza





# Características de la resiliencia

- Tener esperanza en las situaciones críticas, compasión, trascendencia, solidaridad
- Sacar fuerzas de nosotros mismos y entender que la vida tiene un sentido más allá de las situaciones personales
- La creación de nuevas respuestas y expresiones frente al dolor: características propias del ser humano

La profesión médica es representativa de estos atributos

- En este momento de crisis mundial por la pandemia del COVID 19 ha demostrado su compromiso, solidaridad y valoración de principios éticos, recibiendo la valoración de la comunidad internacional.



# Investigaciones en resiliencia

- La resiliencia lejos de ser un atributo personal es un proceso que se construye, que se puede perder en algunos momentos y luego recuperar.
- La resiliencia es un proceso que se construye con otros y permite la creación de una nueva realidad frente al dolor.



# Resiliencia frente a la crisis

- En una situación de crisis es importante conocer los recursos personales, del colectivo médico y comunitarios que nos permitan sobrellevarla
- ¿Cuáles son esos recursos resilientes?

# Recursos personales

- Las experiencias personales a las que hemos apelado en otras situaciones, para sobrellevar la adversidad
- Los afectos y las relaciones interpersonales: cómo cuidar y mantener los vínculos y las redes personales de apoyo

# La cultura a la que pertenecemos

La transformación del dolor en acto creativo



# Recursos de apoyo de la comunidad profesional

- Fortalecer los vínculos con nuestras redes profesionales
- Compartir experiencias
- Estimular la capacidad de pedir ayuda
- Compartir estrategias



**COLEGIO MÉDICO del URUGUAY**



**Experiencias en la atención a la salud de los médicos en el contexto de la pandemia de COVID-19**

Palabras iniciales del presidente del CMU  
Dr. Blauco Rodríguez

**Exponen:**

**Dr. Serafín Romero**  
Presidente de la Organización Médica Colegial de España. Coordinador Nacional del Programa de Atención Integral al Médico Enfermo – PAIME. España

**Dra. Dolores Braquehais.**  
Jefa de Servicio. Clínica Galatea – Fundación Galatea. Colegio de Médicos de Barcelona.

**Dr. Gustavo Tolchinsky**  
Secretario de la Junta de Gobierno del Colegio Oficial de Médicos de Barcelona. Jefe del Departamento de Medicina Interna, Hospital Municipal de Badalona

**Dra. Silvia Bentolilla**  
Coordinadora del Programa de Atención de la Salud Mental al Médico Enfermo. PASMME. Colegio de Médicos de la Provincia de Buenos Aires. Distrito III.

**Miércoles 06 de mayo de 10:30 a 12 hs.**

La conferencia será transmitida vía streaming a través del canal de YouTube del CMU.

Descargá la APP del Colegio Médico en:

Google Play App Store

colegiomedico.org.uy

Twitter Instagram LinkedIn YouTube

- “En esta crisis los médicos hemos sabido salir adelante
- Hemos tomado la crisis como una oportunidad
- Se han reconvertido los profesionales, ocupando diferentes roles, antes no pensados.
- Se vio que es necesario defender el sistema de salud pública, es la única garantía que tiene cualquier ciudadano de que va a ser atendido como lo necesita, en el momento que lo necesita.”

*Dr. Serafín Romero,  
Presidente de la Organización Médica  
Colegial de España*





**COLEGIO MÉDICO del URUGUAY**



**Experiencias en la atención a la salud de los médicos en el contexto de la pandemia de COVID-19**

**Palabras iniciales del presidente del CMU**  
Dr. Blauco Rodríguez

**Exponen:**

**Dr. Serafín Romero**  
Presidente de la Organización Médica Colegial de España. Coordinador Nacional del Programa de Atención Integral al Médico Enfermo – PAIME. España

**Dra. Dolores Braquehais.**  
Jefa de Servicio. Clínica Galatea – Fundación Galatea. Colegio de Médicos de Barcelona.

**Dr. Gustavo Tolchinsky**  
Secretario de la Junta de Gobierno del Colegio Oficial de Médicos de Barcelona. Jefe del Departamento de Medicina Interna, Hospital Municipal de Badalona

**Dra. Silvia Bentolilla**  
Coordinadora del Programa de Atención de la Salud Mental al Médico Enfermo. PASMME. Colegio de Médicos de la Provincia de Buenos Aires. Distrito III.

**Miércoles 06 de mayo de 10:30 a 12 hs.**

La conferencia será transmitida via streaming a través del canal de YouTube del CMU.

Descargá la APP del Colegio Médico en:

Google Play App Store

colegiomedico.org.uy

Twitter Instagram LinkedIn YouTube

- Frente a esta crisis los médicos van a funcionar *según el propio estilo de afrontamiento y la existencia o no de trastornos mentales previos.*
- La presencia de hijos o ancianos en el núcleo familiar o cercano
- La enfermedad o fallecimiento por COVID 19 de familiares o personas cercanas.

*Dra. Dolores Braquehais,  
Jefe de Clínica, Clínica Galatea –  
Fundación Galatea*

# La mejor forma de cuidarnos es comenzar por los cuidados básicos:

*Dra. Dolores Braquehais, Clínica Galatea – Fundación Galatea*

- La importancia de equipos de protección personal y equipamiento adecuado.
- Salas de descanso y lugares para comer adecuados
- Cuidar a los médicos residentes de primer año por su inexperiencia y a los avanzados por la sobrecarga
- Cuidar a quienes están en la primera línea según sus propios factores de riesgo de salud

Importancia de ayudar a establecer pautas comunes a respetar:

- Horarios de las guardias
- Tiempo de alimentacion y descanso
- Protocolos de seguridad que den tranquilidad y confianza en los procedimientos a realizar
- Transparencia gubernamental y plan unitario de acción

# ¿Qué se está haciendo desde el BienPro para ayudar a los médicos en esta situación de crisis?



Sabemos que estos momentos son de especial tensión para los médicos que están en la primera línea de atención de casos por coronavirus. Desde el BienPro queremos darte nuestro apoyo.

Por favor, llámanos si necesitas conversar con nosotros. Dejá tu mensaje en el 0800 2436 o por los correos electrónicos y agendaremos una entrevista por videollamada.

También estamos ofreciendo la posibilidad de conformar pequeños grupos virtuales de apoyo y colaboración mutua para los médicos y otros profesionales de la salud que están pasando por una cuarentena. Se trata de generar un espacio para compartir vivencias e intercambiar recomendaciones. Estos grupos serán autogestionados.

Desde el BienPro haremos la coordinación inicial y luego los participantes establecerán, con nuestro apoyo, la forma de funcionamiento.

Si quieres colaborar con nosotros o si tienes alguna otra propuesta, comunícate con nosotros.

**Teléfono: 0800 2436**

coordinación\_bienpro@colegiomedico.org.uy  
recepcion\_bienpro@colegiomedico.org.uy

- Servicio de teleasistencia psicológica
- Propuesta de trabajo con grupos de personas en cuarentena por videoconferencia
- Intensificar la atención a los grupos de riesgo
- Contacto y seguimiento por teleasistencia
- Aumento de contacto con quienes tienen riesgo de suicidio

# Recomendaciones de la OMS Para trabajadores de la salud.

WHO Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak

- Atender su salud mental y su bienestar psicosocial en estos momentos es tan importante como cuidar su salud física.
- Descansar y hacer pausas durante el trabajo o entre turnos. Alimentarse saludablemente y en cantidad suficiente. Realizar actividad física, y mantenerse en contacto con la familia y los seres queridos a través de llamadas, videollamadas o mensajes.
- Trate de no adoptar estrategias de respuesta inadecuadas como el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas.
- Las estrategias que ha utilizado en otras ocasiones para manejar el estrés, pueden ser útiles en este momento.
- Recurra a sus colegas o a otras personas de confianza para recibir apoyo social, ya que es posible que sus colegas estén viviendo experiencias similares a la suya.
- Sepa cómo brindar apoyo a las personas que se han visto afectadas por COVID-19 y cómo vincularlas con los recursos disponibles.

# Recursos disponibles para el personal de salud: en las instituciones de asistencia

- Línea 0800 1920 para la atención psicológica de ASSE.
- Equipos de salud mental y psicología médica de las instituciones: atención individual, atención grupal, actividades de psicoeducación
- El Departamento de Psicología Médica del Hospital de Clínicas está disponible para:
  - Trabajadores médicos, técnicos, administrativos y de servicio del Hospital de Clínicas
  - Docentes, residentes y posgrados del CHPR
  - Guía de recursos en internet: por actividades gratuitas de Mindfulness y otros recursos **visite** <https://www.psicologiamedica.hc.edu.uy/>
- Comisión Asesora sobre Bienestar de Residentes y Posgrados (Escuela de Graduados): actividades de educación y reuniones de apoyo.

# Otros recursos disponibles:

- Programas de mindfulness online gratuitos
- Teatro online gratuito
- Programas de ejercicio por internet

# Burnout del médico: interrumpido.

Physician burnout, interrupted. Pamela Hartzband,  
NEJM, Mayo 1, 2020.



The NEW ENGLAND  
JOURNAL of MEDICINE





# Burnout del médico, interrumpido.

Physician burnout, interrupted. Pamela Hartzband, NEJM, Mayo 1, 2020.

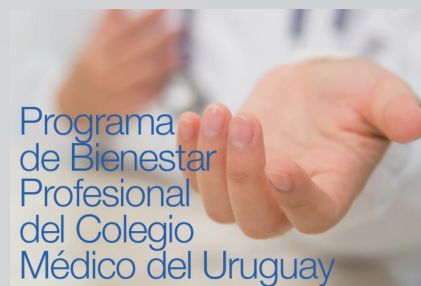
- Una vez se consideró que la **competencia** tenía un fondo profundo de conocimiento médico y ejercicio del juicio clínico de manera apropiada con cada paciente.
- La **autonomía** significa tener el derecho de actuar con un sentido de volición y tener la experiencia de elegir.
- Los investigadores clasificaron la **motivación** como intrínseca o extrínseca: las personas pueden realizar una actividad porque les resulta interesante y obtienen satisfacción espontánea de la actividad misma (motivación intrínseca); o pueden recibir una recompensa externa tangible, de modo que la satisfacción no proviene de la actividad en sí sino de esa recompensa (motivación extrínseca).

## Pandemia COVID-19

- Competencia
- Autonomía
- Revalorización de la tarea y de la vocación social y humanitaria
- Aumento de la moral
- Reconocimiento de la comunidad
- Crecimiento post-traumático

# Fuentes

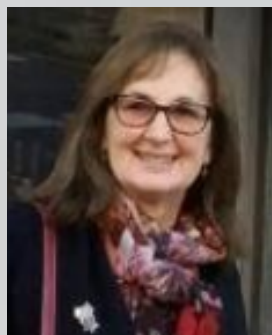
- Centers for Disease Control and prevention. *Manage anxiety and stress*. Coroncavirus2019 (COVID-19)
- O.C.B. DBSdCMS. ESTRÉS, SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN O REACCIÓN GENERAL DE ALARMA. Revista Médico Científica. 2004; 17(2)
- Gómez b, Escobar A. *Neuroanatomía del Estrés*. Rev. México 2002; 3 (5): 273-282.
- Lijun Kang YLSH. *The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus* . Published Online February 5, 2020 [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30047-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30047-X) . [www.thelancet.com/psychiatry](http://www.thelancet.com/psychiatry) Vol 7 March 2020
- Greenberg N, Docherty S, Wesseley S. . Managing mental health challenges faced by healthcare. BMJ. 2020;; p. 1-4  
<https://www.bmj.com/content/368/bmj.m1211>. doi: 10.1136/bmj.m1211
- Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet [Internet]. 2020;6736(20). Available from: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Cyrus SH Ho. Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond. Annals. Academy of Medicine, Singapore. 2020 March.
- Xiaoyun Zhou, MMH1 Centaine L. Snoswell, PhD, MPH, BPharm,2. The Role of Telehealth in Reducing the Mental Health Burden from COVID-19. TELEMEDICINE and e-HEALTH. 2020 March; 26(4).
- Huppert J, Dept. Psychology, The Hebrew University. Don't Panic: Dealing with Anxiety in the Age of Coronavirus  
[https://zoom.us/rec/play/6JYsdb-r\\_TM3EtDH4wSDBqJ8W43seKKs1SFM-PYKxUuzVSRSYVP0NLNHNLGtrv1EBx11M0mr0qmbghPS?continueMode=true](https://zoom.us/rec/play/6JYsdb-r_TM3EtDH4wSDBqJ8W43seKKs1SFM-PYKxUuzVSRSYVP0NLNHNLGtrv1EBx11M0mr0qmbghPS?continueMode=true)
- WHO Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
- Menoni T, Klasse E. Construyendo alternativas al dolor. Montevideo, CSIC-Udelar y Psicolibros, 2008.
- Hartzband P, Groopman j. NEJM, May 2020 Acceso 5 mayo 2020 <http://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMp2003149>



## Equipo Técnico



Psiq. Dr.  
Juan J. Dapuyo  
Coordinador



Mag. Psic.  
Eloisa Klasse  
Unidad de  
Recepción



Psiq. Dra.  
Mª Teresa Pereira



Psiq. Dra.  
Claudia Ceroni



Psiq. Dra.  
Laura Sarubbo



Lic. Psic.  
Natalia Sánchez