

**ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y ESTRÉS EN EL PERSONAL DE LA SALUD RELACIONADO  
CON LA PANDEMIA SARS- COVID 19 EN COLOMBIA**

**ESTUDIANTES**

**ANDRES EULICES ACEVEDO MORENO**

**GISELL FERNANDA GUEVARA DIAZ**

**DEYSY RODRIGUEZ ARAUJO**

**TUTORA**

**FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DEL AREA ANDINA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y EL DEPORTE  
ESPECIALIZACIÓN EN AUDITORIA EN SALUD**

**BOGOTA D.C.**

**2021**

## **DEDICATORIA**

El resultado de este trabajo de investigación está dedicado a nuestros colegas y demás profesionales de la salud que día a día enfrentan el peso de la pandemia Sars Covid 19 en sus vidas y en las vidas de sus familias, además de los que ya partieron a la eternidad a causa de este devastador virus.

Es dedicado a nuestras familias que son el pilar de nuestra profesión y el apoyo constante.

A nuestra tutora Deysy Lisette Rodriguez por su apoyo, compañía y paciencia en el transcurso del desarrollo de nuestra monografía.

## Tabla de Contenido

Resumen .....	4
Abstract .....	5
Introducción.....	6
Descripción del problema.....	8
Justificación .....	11
Objetivo General.....	15
Metodología.....	16
Capítulo I impacto y factores de riesgo .....	19
Capítulo II síntomas relacionados .....	24
Capítulo III estrategias de mejora .....	30
Conclusiones.....	36
Referencias bibliográficas .....	38

## 1. RESUMEN

La emergencia sanitaria que se sufre a nivel mundial a raíz del SARS Covid-19 ha sido declarada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una pandemia llegando esta a afectar diferentes países, y su vez a cientos de miles de personas en todos los continentes, causando un significativo número de fallecimientos. (OMS, 2020). Esta situación, genera a su vez, un impacto en los trabajadores del área de la salud, en diferentes componentes de su vida, incluyendo el estado de la salud mental como lo indica (Ruiz, 2021).

El objetivo de la monografía es realizar una identificación del estado general de salud de los trabajadores del área de la salud en Colombia, esta se realiza a través del análisis de 22 artículos de investigación de los cuales se describe la situación emocional, psicológica y física en los profesionales de la salud de primera línea en contacto directo con el virus en los diferentes sitios donde desarrollan sus cuidados; en estos estudios se identifican médicos, enfermeras, personal de referencia contra referencia, bacteriólogos, psicólogos, terapeutas, personal de servicios generales y demás servicios de apoyo dentro de las instituciones prestadoras de servicios de salud que mantienen el contacto directo con paciente infectados con el virus y con los que están en riesgo de contraerlo. (Correa y Cols, 2020).

**Palabras claves:** Sars covid 19, pandemia, estrés, ansiedad, Burnout.

## Abstract

The health emergency suffered worldwide as a result of SARS Covid-19 has been declared by the World Health Organization (WHO) as a pandemic affecting different countries, and in turn hundreds of thousands of people in all continents, causing a significant number of deaths. (WHO, 2020). This situation, in turn, generates an impact on health care workers, in different components of their lives, including the state of mental health as indicated by (Ruiz, 2021).

The objective of the monograph is to identify the general health status of health care workers in Colombia through the analysis of 22 research articles describing the emotional, psychological and physical situation of front-line health care professionals in direct contact with the virus in the different sites where they carry out their care; These studies identify physicians, nurses, referral versus referral personnel, bacteriologists, psychologists, therapists, general services personnel and other support services within health care institutions that maintain direct contact with patients infected with the virus and with those at risk of contracting it (Correa and Cols, 2020). (Correa and Cols, 2020).

Key words: Sars covid 19, pandemic, stress, anxiety, Burnout.

## 2. INTRODUCCIÓN

El brote por Sars Covid 19 ha sido difundido ampliamente por el mundo entero por los diferentes medios de comunicación local, departamental, nacional e internacional; desde el 11 de marzo de 2020. La Organización mundial de la salud -OMS lo declaró como una pandemia de afectación mundial, lo cual generó miedo y angustia en la población ya que el virus SARS Covid 19 se diseminó por el mundo entero y así el riesgo de contagio pasa a ser demasiado alto especialmente en los adultos mayores, personal de salud de primera línea y personas con comorbilidades tales como enfermedades coronarias, hipertensión, diabetes, Epoc y enfermedad autoinmunes y congénitas (OMS, 2020).

Los principales síntomas registrados hasta el momento son: fiebre, cansancio y tos seca. Sin embargo, algunas personas han presentado congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta, diarrea, dificultad respiratoria, entre otros; estos signos y síntomas suelen ser leves y aparecer de forma progresiva. Pero, se ha demostrado a su vez, que la sintomatología varía de acuerdo a las enfermedades de base y antecedentes que tengan los pacientes como hipertensión arterial, problemas cardiorrespiratorios o diabetes (Escobar, 2020).

Esta situación ha generado una gran preocupación a nivel mundial por el impacto en la salud pública y sistemas sanitarios, lo cual ha conllevado a que los gobiernos establezcan medidas y estrategias para la seguridad sanitaria de la población. Sin embargo, a pesar de esta situación, se sigue propagando el virus, afectando así, al personal del área de la salud, según la Organización Panamericana de la Salud, en América, se registra el mayor número de profesionales de la salud contagiados por COVID-19 en el mundo (Ramírez y Cols, 2020).

Por lo anterior, la investigación hace parte de un papel importante frente a la necesidad de indagar acerca del virus, conocer más sobre él y así poder lograr encontrar la inmunización por medio de

la vacuna lo cual dará una esperanza de vida a pacientes contagiados y a personas que se encuentran en contacto directo con el virus, así mismo aportar a la mejora del estado de salud mental de los trabajadores del área de la salud que han sido afectados por la pandemia, ya que, se ha identificado la aparición de trastornos mentales, cambios en el comportamiento y repercusiones de la salud física y mental. Uno de los principales factores de riesgo a los cuales los profesionales se encuentran expuestos, son las altas cargas laborales que estos tienen y la exposición directa al contagio por el virus (Ramírez, O y Cols, 2020).

En el siguiente trabajo, nos concentramos en identificar mediante la revisión de literatura, el estado general de ansiedad, depresión y estrés que desarrolla el personal de la salud en primera línea de atención, a lo largo de la pandemia por SARS- COVID 19 en Colombia. Para lograr el objetivo principal, encontraremos *tres capítulos*; en el primero indagaremos el impacto y factores de riesgo que genera la pandemia sobre la salud mental de los trabajadores del área de la salud en Colombia. En la segunda parte, es importante establecer la presencia de síntomas relacionados con ansiedad, depresión y estrés en trabajadores de la salud de primera línea. Por último, describiremos estrategias de mejora que permitirán el bienestar y la calidad de vida de los trabajadores de la salud en primera línea de atención de la pandemia por SARS- COVID 19 en Colombia.

### 3. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La emergencia sanitaria Covid 19 ha sometido a una gran presión a todos los sistemas de salud en el mundo, la rápida diseminación de la enfermedad ha enfrentado a los sistemas de salud y a los profesionales de la salud a una sobrecarga de sentimientos debido al notable aumento en la demanda de los servicios de salud que se prestan a los pacientes contagiados y en riesgo de contagio lo cual se ha visto reflejado en sobrecargas laborales para los trabajadores de la salud que pasaron de tener 8 horas laborales a turnos de 12 y 24 horas en los diferentes servicios lo cual incrementa sensaciones de estrés y ansiedad frente a la demanda de pacientes en cada uno de los servicios tanto en consulta externa como en servicios asistenciales dentro de clínicas y hospitales, lo que ha impedido una prestación eficiente de los servicios de salud y si ha provocado una exacerbación en la sobrecarga emocional para los diferentes profesionales de la salud (Correa y Cols, 2020).

Ha quedado en evidencia la fragilidad de los sistemas de salud en todo el mundo, lo cual ha contribuido a que los países tomen decisiones para satisfacer las necesidades de la población. El 11 de marzo de 2020 la OMS declaró el Covid 19 a nivel mundial como una pandemia, en Colombia el ministerio de salud y protección social con el decreto número 0000380 del 10 de marzo de 2020 adoptó medidas preventivas sanitarias de aislamiento social y cuarentena para las personas provenientes de china, Francia, Italia y España de cara a la situación que se estaba empezando a vivir en ese momento a causa del Covid 19 lo cual acarreó un impacto importante en la salud mental de la población (OMS, 2020).

La resolución 385 del 12 de marzo de 2020 (Ministerio de Salud y Protección Social, 2020) y de acuerdo con el artículo 69 de la ley 1753 de 2015 (Ministerio de Salud y Protección Social, 2020), declaró el estado de emergencia sanitaria a causa del coronavirus Covid 19 en todo el país, y a su vez adopta medidas para mitigar la propagación del virus tales como: abstenerse de realizar



eventos que generen aglomeraciones, desplazarse de un lugar a otro entre ciudades y municipios de alta afectación y cumplir con todas las normas sanitarias generadas por el ministerio de salud y protección social (Ministerio de Salud y Protección Social, 2020).

Los riesgos psicosociales son predictivos cuando se presenta la posibilidad de tener riesgos en la salud de la población, el decreto 2646 de 2008 evalúa el riesgo psicosocial al que se encuentran expuestos los trabajadores dentro y fuera de sus lugares de trabajo, en relación con sus condiciones de salud individuales (Ministerio de trabajo, 2019). Dentro de la estrategia para abordar trastornos mentales en trabajadores de la salud en el marco de la pandemia por SARS COVID 19 el ministerio de salud y protección social materializó los lineamientos, a cada uno de los empleadores y administradores de riesgos laborales, con el fin de mitigar alteraciones en la salud mental de los profesionales de la salud de primera línea de cara a la pandemia por SARS COVID 19.

Teniendo en cuenta que los trabajadores de la salud se ven enfrentados diariamente al contacto con paciente contagiados y al riesgo de contraer la enfermedad lo que los hace vulnerables frente a la situación de salud pública actual, lo cual va a generar estados de ansiedad y emociones de miedo, zozobra, estrés y fatiga física en medio de arduas jornadas laborales, sobrecarga de trabajo, enfrentar la muerte, el dolor diario en unidades laborales frías, encerradas, húmedas y con poca ventilación, además del uso de elementos de bioseguridad, caretas, monogafas, tapabocas que pueden llegar a generar un poco confort dentro de los lugares de trabajo, por todo esto, el presente decreto estipula los lineamientos y obliga a las EAPB, IPS y ARL para la identificación oportuna e integral de los problemas mentales que llegue a desarrollar cualquier trabajador de la salud.

Dentro de las organizaciones ha sido necesario valorar los factores de riesgo desarrollados por los trabajadores dentro de las IPS , clínicas y hospitales, teniendo en cuenta que existen varios aspectos dentro y fuera de la organización que afectan el rendimiento y bienestar de los trabajadores, el bienestar psicológico ha empezado a cobrar un papel relevante en estas épocas de pandemia,

confinamiento y aislamiento, por esto se tornó necesario evaluar la satisfacción con la vida, la calidad de vida, el crecimiento personal, el dominio por el entorno y por las propias emociones (Rodríguez y Quiñones 2012).

Con todo esto es pertinente establecer lineamientos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial, promoviendo y previniendo dichos factores de riesgo que generen riesgos en la salud mental y física de los trabajadores de la salud (Ministerio del trabajo, 2019). para esto la resolución 2404 de 2019 estipula los protocolos para la prevención e intervención en los factores de riesgo que puedan afectar al trabajador en su entorno laboral, y protocolos para la práctica de trabajo saludable dentro de las instituciones con el fin de evitar riesgos en la salud mental de los trabajadores, en este caso en los trabajadores del sector salud

Es importante establecer, que tanto están las instituciones de salud en Colombia, haciendo un uso adecuado de la normatividad vigente en términos de riesgo psicosocial, cuáles han sido las metodologías utilizadas desde lo preventivo para disminuir el impacto del riesgo psicosocial. Es claro que la normatividad establece un punto de partida con la resolución 2646 del 2008 y la Resolución 2404 de 2019, para la prevención de la ansiedad, depresión y estrés en el personal de salud, pero, las circunstancias persisten, desde esta investigación se pretende documentar con la literatura, aspectos desde el impacto, los síntomas y las estrategias que han permitido un mejor bienestar en los profesionales a raíz de la pandemia del SARS- COVID 19 en Colombia.

#### 4. JUSTIFICACIÓN

El siglo XXI se ha diferenciado por una problemática en salud pública que ha afectado al mundo entero, el mundo no estaba preparado para el impacto causado por el SARS covid-19 ha sido evidente que los sistemas de salud las estructuras políticas, como las económicas no han tenido la capacidad para enfrentar el daño que ha causado esta pandemia, por el momento tenemos un presente, pero; en los próximos años evidenciamos los impactos reales de la pandemia. El SARS covid-19 tiene un comportamiento semejante al síndrome respiratorio de oriente medio (MERS) y al síndrome respiratorio agudo (SARS), los canales de transmisión identificados son por contacto directo, gotas respiratorias generadas por estornudos, tos y aerosoles por micro gotas estos modos de transmisión son de alta velocidad de contagio (Ruiz, 2021).

Detener la infección y evitar la propagación del virus es la respuesta que cada región del mundo debe dar frente a esta situación de acuerdo a cada escenario en el que se encuentre, tras el aumento de muertes por contagio la organización mundial de la salud insta a cada estado a reaccionar con prontitud y veracidad, urgencia y efectividad buscando aislar posibles casos y dando tratamiento oportuno a los que ya están confirmados. La acelerada propagación del virus trae consigo grandes desafíos aún para los países con sistemas de salud avanzados, esta emergencia ha sacado a la luz pública las deficiencias en los diferentes sistemas de salud de los países a nivel mundial especialmente en los países de medios y bajos ingresos en costos a la salud (Ramírez & Cols, 2020). Teniendo en cuenta que esta crisis sanitaria que se da a nivel mundial es de suma relevancia. Es importante, poder acceder a información verídica y que los profesionales de salud tengan una formación amplia en todo lo relacionado con el virus para así lograr instaurar medidas que beneficien tanto los servicios de la salud como a la población prestadora de los servicios de salud en general. En Colombia se han acatado todos los protocolos establecidos por la organización

mundial de la salud y los demás lineamientos internacionales han buscado instaurar medidas necesarias paulatinamente con el fin de mitigar el riesgo de infección y así buscar disminuir la incertidumbre en la población y en los trabajadores de la salud que están en primera línea. (Correa y Cols, 2020). La Circular 0064 de 2020 sobre Gestión Psicosocial y Prevención de la salud Mental, establece que es de vital importancia fortalecer acciones de intervención y prevención con el fin de proteger la salud mental de los trabajadores que laboren en los diferentes ámbitos a nivel nacional, (Ministerio de trabajo, 2020). teniendo en cuenta que la actual pandemia ha generado un impacto psicológico lo cual ha sido determinante en el desarrollo de estrés, ansiedad, miedo y zozobra frente al riesgo de contagio del trabajador y de su familia así como el enfrentar la muerte tanto de pacientes como de un ser querido lo cual ha desencadenado en alteraciones en la salud mental tales como: crisis emocionales, cambios de comportamiento, consumo de sustancias psicoactivas y en muchos casos reacciones emocionales negativas las cuales impactan directamente la salud mental de la población trabajadora del país (Min trabajo, 2020).

Por otro lado, la afectación debido a la crisis sanitaria es de vital importancia que las personas puedan acceder a una información veraz y amplia acerca del SARS covid-19 sus características, protocolos, medidas terapéuticas y complicaciones ya que conociendo las implicaciones del virus en la salud de los colombianos se logra generar conciencia social, cuidado personal, familiar y de la población que rodea a cada uno de los habitantes de las diferentes comunidades a nivel nacional, departamental y municipal (Escobar, 2020).

Debido a los factores expuestos, los profesionales de la salud y personal asistencial, no son ajenos, a la afectación que se genera a nivel personal y la forma de interacción con el entorno, las jornadas de trabajo a las que están expuestos, donde pueden contraer la infección por SARS covid-19 los hace vulnerables, aparte de las formas de discriminación, la pérdida de contacto con la familia, agotamiento físico y mental, entre otros factores. Lo anterior, afecta notoriamente la calidad en la

atención y sus habilidades en la toma de decisiones, así como su calidad de vida, por tanto, es importante proteger el estado de salud mental en los trabajadores de la salud para mantener así un adecuado control de la pandemia y para proteger su integridad tanto física como mental (Ruíz, 2021).

El comportamiento y la personalidad de los trabajadores de la salud en pandemia, es el tema central de esta investigación, ya que nos lleva a indagar, sobre qué tanto se puede hacer frente a estos cambios que han logrado desestabilizar emocionalmente a muchos de los que están en contacto directo con pacientes portadores del virus. Dentro de las afectaciones físicas podemos encontrar que el virus genera neumonías, estrés respiratorio grave, falla renal, daño pulmonar agudo, shock séptico y fallas multiorgánicas debido al desborde de citoquinas generadas por la enfermedad. (Ruíz, 2021).

Así mismo, las alteraciones psicológicas en el desarrollo de la pandemia y el impacto de las medidas tomadas en los diferentes países a nivel personal y social ha causado en la población de primera línea síntomas como: miedo debido a la transmisión asintomática del virus lo cual hace vulnerable y más expuestos a los trabajadores de la salud y así el riesgo de generar mayor contagio hacia sus familias y su entorno, también, debido al contacto directo que tienen con los pacientes, todo esto impacta de forma negativa al personal de salud lo cual produce ansiedad por el temor a contagiar a sus seres queridos luego de estar en un turno en contacto directo con pacientes infectados y estrés debido a la sobrecarga laboral por la demanda de pacientes contagiados y por la discriminación en calles, lugares públicos y lugares de residencia (Correa y Cols, 2020).

Por otro lado, las afectaciones económicas y sociales de la pandemia, han influido de manera negativa, desde la parte económica y social, ya que se ha visto un impacto importante en el cierre del sector comercial debido a los aislamientos obligatorios lo que ocasionó que muchas personas pierdan sus trabajos y se queden sin el sustento diario. En cuanto a los profesionales de la salud se

dejó de contar con mucha población mayor de 65 años de los diferentes servicios asistenciales y con personal de apoyo que venía laborando, y que, a causa del riesgo de infección por la edad, tuvieron que ser apartados de sus cargos lo que generó sobrecarga laboral turnos de 12 y 24 horas para los profesionales que debieron quedar laborando y solventar de alguna manera la falta de personal todo esto generó estrés al tener que separarse de su hogar, de sus hijos y de sus familias por más tiempo lo que generó miedo y ansiedad al tener tiempos más prolongados de contacto con el virus y así mayor miedo e incertidumbre a un posible contagio (Jojoa, 2020).

En el estudio realizado por (Correa, 2020), se evidencia la problemática frente al impacto que sufrieron los trabajadores del área de la salud en Colombia, a raíz de la pandemia, ya que, particularmente fueron vulnerables por las altas cargas de trabajo, el riesgo de infección y las decisiones de vida o muerte que tienen que tomar, entre otras cosas, donde, en los resultados del estudio se registra un alto número de trabajadores quienes fueron diagnosticados con síndrome de burnout, por la exposición a factores psicosociales laborales, y/o trastornos mentales y físicos que se presentan como consecuencia de ésta. Se debe tener en cuenta, que la importancia de este radica en las consecuencias del mismo como deterioro del sistema musculoesquelético, respiratorio, cardiovascular, endocrino e inmunológico, así como otros efectos en el desempeño y actividad laboral de personal de salud, que se extienden al ausentismo y errores médicos.

Una investigación de este corte, no solo responde a la necesidad actual en términos de las problemáticas que ha desencadenado la pandemia, también es un llamado a que, en las instituciones de salud en Colombia, se comprometan con la humanización del servicio, establecido en el Plan Nacional de mejoramiento de la calidad en salud (PNMCS), donde el objetivo número 1 define la importancia de concentrar los esfuerzos del Sistema de Salud en las personas, los cuales en este caso son los usuarios y trabajadores, el cliente interno y externo (Plan Estratégico PNMCS, 2016).

## 5. OBJETIVO GENERAL

Analizar desde la literatura síntomas de ansiedad, depresión y estrés del personal de la salud en primera línea de atención en la pandemia por SARS- COVID 19 en Colombia.

### **Objetivos Específicos:**

- Identificar el impacto y factores de riesgo de la pandemia sobre la salud mental de los trabajadores de la salud en Colombia.
- Establecer la presencia de síntomas relacionados con ansiedad, depresión y estrés en trabajadores de la salud de primera línea
- Describir estrategias de mejora que han permitido mejorar el bienestar y la calidad de vida de los trabajadores de la salud en primera línea de atención de la pandemia por SARS- COVID 19 en Colombia.

## 6. METODOLOGÍA

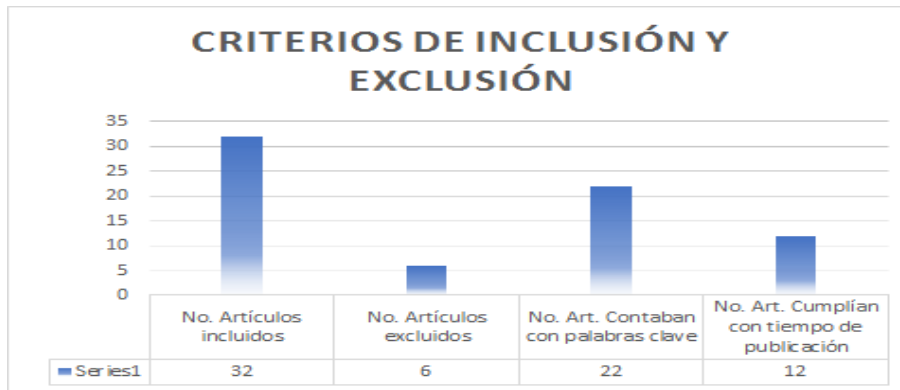
La presente es una monografía de tipo compilatorio, donde se aborda una temática específica y se realiza una presentación crítica de la bibliografía (Batís, 2021). Se realizó una revisión de estudios nacionales y de orden internacional, tomando como base importante, literatura narrativa enfocada en los efectos a través de la pandemia de SARS covid-19 entre los trabajadores del área de la salud en diferentes instituciones de salud. Así mismo el impacto que ha generado SARS COVID 19 en la atención en salud dada las secuelas del mismo, en los profesionales del área de la salud.

Se realizó búsqueda avanzada de bibliografía en bases de datos de literatura científica pubmed, Scielo, Science, Ebsco, direct, dialnet, medigraphic, elsevier, buscador scholar google. Por otro lado, se realizó una revisión en páginas web institucionales, como el ministerio y la secretaría de salud. Los criterios de inclusión y exclusión de la búsqueda de artículos, fueron principalmente: los artículos que contarán con las siguientes palabras clave: COVID-19; salud mental; burnout; personal sanitario; ansiedad; depresión; coronavirus. El tiempo de realización del artículo no superará tres años de publicación. Por otro lado, se incluyeron artículos con metodología cualitativa y cuantitativa.

A continuación, se relaciona la síntesis de tal criterio de manera gráfica:

*Gráfico 1. Criterios de inclusión y exclusión del estudio.*





Autor: Creación propia.

Para desarrollar el trabajo investigativo desarrollaremos tres (3) fases, las cuales permitieron la construcción de cada capítulo del trabajo:

**1 Fase:** Se investigó en fuentes sobre el impacto y factores de riesgo de la pandemia sobre la salud mental de los trabajadores de la salud en Colombia. Para seleccionar la bibliografía, tuvo en cuenta los diferentes momentos que vivieron los profesionales del área de la salud a raíz de la pandemia, estableciendo como primer factor de importancia el título del trabajo, el cual se centra en investigar síntomas de ansiedad, depresión y estrés que padecen el personal de la salud en primera línea de atención en pandemia SARS- COVID 19 en Colombia.

Los artículos que fueron seleccionados se registraron a través de una matriz de categorías, establecido en formato Excel, donde se realizó una clasificación de acuerdo a la información del artículo y teniendo en cuenta que respondieran a las necesidades y objetivos de la investigación. En primer lugar, se registraron los datos bibliográficos de cada artículo, estableciendo, nombre, autor, fecha de publicación, título del artículo, lugar del desarrollo del mismo e institución en la que se realizó dicha investigación (consultar Anexo N. 1).

En la siguiente clasificación de los artículos, se define el tipo de artículo de investigación que se recopiló. Luego, se desarrolló una síntesis del artículo de investigación, describiendo los aspectos más relevantes de cada artículo de investigación analizado, en cuarto lugar, se describe la dimensión de análisis, el cual especifica las ciudades o países que son tenidos en cuenta en cada artículo. Por último, se describen las similitudes y diferencias entre los artículos, teniendo en cuenta la relación entre cada uno, donde se obtuvo la información más relevante para la investigación, para finalizar la matriz, se realiza un análisis de las conclusiones de cada artículo de investigación.

**2 Fase:** Luego se construyó los temas centrales de la monografía, lo cual surge de la revisión de aspectos comunes y diferentes entre artículos. De esa manera, nos centramos en establecer tres elementos importantes, que surgen inicialmente de identificar los impactos y factores de riesgo de la pandemia sobre la salud mental de los trabajadores de la salud en Colombia, luego se establecen la presencia de síntomas relacionados con ansiedad, depresión y estrés en trabajadores de la salud de primera línea. Por último, se describen estrategias aplicadas en instituciones o planes de mejora frente a la situación presentada en la actualidad con el fin de realizar un planteamiento de posibles soluciones para esta problemática.

**3 Fase:** En esta fase se organizan las temáticas relacionadas para cada capítulo de la monografía, se construyen los capítulos, teniendo en cuenta los elementos comunes desde los artículos y la bibliografía analizada. Se describieron las estrategias de prevención y promoción propuestas para el tercer objetivo de la investigación. Por último, surgen las conclusiones de la investigación

## **7. Capítulos I**

### **Impacto y factores de riesgo de la pandemia sobre la salud mental de los trabajadores de la salud en Colombia.**

La salud mental es el bienestar general de toda persona, la manera en que piensa, regula sus sentimientos y se comporta para desarrollar sus capacidades, siendo capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de poder desarrollar un trabajo productivo; la constitución de la OMS dice “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2018 pag1).

En esta perspectiva se puede establecer que, para gozar de un adecuado estado de salud, se debe garantizar una adecuada relación en cuanto a la salud física, con un adecuado equilibrio emocional, por lo cual es relevante la salud mental de los profesionales que laboran en el ámbito de la salud bajo circunstancias de pandemia por SARS COVID 19.

La enfermedad tuvo su inicio en la ciudad de Wuhan, China, a finales del año 2019, pero, por su rápida tasa de transmisión generó una rápida expansión a regiones y países aledaños causando una crisis epidémica por SARS COVID 19. En relación con el tema, SARS COVID 19, se definió por la Organización Mundial de la Salud - OMS, como una enfermedad viral, infectocontagiosa de alta transmisibilidad en la población humana, por medio de aerosoles en contacto con las mucosas respiratorias superiores y conjuntivas oculares.

A raíz de la declaración de la OMS, trajo como consecuencia un estado de alerta mundial que desencadenó normas desde los Estados, que se manifestaron como normas universales (Reyes, 2020). Entre esas normas, encontramos la cuarentena, el aislamiento obligatorio, que aunque dieron resultados ante el impacto y la rápida transmisión del virus, evidenciaron una problemática social y económica con un efecto directo en la salud mental de la población, la cual han tenido que

enfrentar directamente los profesionales que laboran en el ámbito de la salud, generando un inestable estado emocional, producto de sentimientos, valores y pensamientos desfavorables de sí mismos, con impactos emocionales, conductuales, cognitivos y físicos negativos, al tener siempre presente el riesgo de contraer y transmitir la enfermedad siendo ellos la primera línea de combate frente a la pandemia por Sars Covid 19.

Dentro de este orden, “la situación de pánico generada por el temor al contraer o transmitir la enfermedad, siendo los primeros respondedores en la línea de combate ante la pandemia” (Valdés, 2020 pág. 5) se ha establecido como uno de los principales factores de riesgo para la salud mental de los profesionales de la salud.

Por una parte, tiene que ver con el manejo de una enfermedad viral nueva, con pocos estudios, que manifiesta una evolución errática, con el desconocimiento científico de su afectación, de tan grave evolución en ciertos individuos y la presentación asintomática en otros, esta situación de incertidumbre asociado a la vivencia diaria de escenas de angustia vividas por personas impactadas por la enfermedad, generan un impacto negativo en la salud mental del personal de salud que enfrentó la pandemia por el Sars Covid 19.

Igualmente se presentaron amplios factores que intervinieron en la salud mental del personal de salud, los cuales enumeramos desde lo investigado (Valdez, 2020; Rodriguez, 2020; Sarsosa, 2018; Charria, 2018; Ramírez, Ortiz, 2020; Castro Quintero 2020):

**1. La carga laboral y falta de descanso de los profesionales de la salud:** Horarios laborales extendidos entre 12 y 24 horas, con exigente uso de elementos de bioseguridad, que generan incomodidad laboral marcada, ya que a pesar de que brindan seguridad, causan poco confort y poca comodidad para trabajar, así mismo, la estrecha relación con los pacientes infectados y su tórpida evolución generaron sobrecarga emocional en el personal de salud.

**2. Posibilidad de contraer la infección y/o transmitirla a sus seres queridos:** El contacto diario con personas contagiadas, a pesar del uso de elementos de bioseguridad, dejan la zozobra de un posible contagio, y más, de ser un transmisor hacia sus seres queridos, pues no son solo personal de salud encargado de la primera línea, sino que son padres, madres, hijos, hermanos, parejas con los cuales están en contacto y crece el temor y la angustia ante cualquier tipo de contagio.

**3. Presión psicológica:** la desinformación por parte de medios de comunicación, redes sociales y demás canales informativos, generó una alta tasa de angustia en la población general, siendo el personal de salud el encargado de esclarecer todas las dudas e intentar explicar el curso natural de una enfermedad nueva con poca información e investigación, y pocos o nulos planes de manejo definidos, esto generó un alto impacto de angustia y desesperanza en el personal de salud, afectando así su salud mental.

**4. Desprotección laboral:** un sistema de salud abandonado por sus gobernantes, que implicó directamente a los profesionales de la salud, que pasaron de malas condiciones laborales a sentir una desprotección vital con la falta de elementos de bioseguridad, llegando así, hasta el punto de usar bolsas de basura desechables para su protección y aumentando de esta manera el miedo al contagio.

**5. Discriminación y agresión por parte de los usuarios:** situación a la que los profesionales de la salud se debieron enfrentar a causa de la misma desinformación de la población, siendo víctimas de agresiones físicas y emocionales, lo cual acarreo sentimientos de enojo, culpa, desesperanza por parte del personal de salud, ya que las mismas personas a las que estaban intentando cuidar, eran las mismas que estaban causando agresiones y discriminación a su labor diaria, aumentando los niveles de depresión, estrés, ansiedad, culpa y en muchas ocasiones miedo, con un impacto directo en la salud mental de los profesionales de la salud.

Entre los impactos encontrados en la revisión de literatura, inicialmente encontramos la necesidad de *reestructuración del sistema de salud* en todos los países y una reorganización del proceso de trabajo, así como la verificación de leyes y normas que garantizan la Seguridad y Salud de los trabajadores, como lo indica la Organización Panamericana de Salud (OPS), 2020 “hace un llamado a los gobiernos a garantizar condiciones de trabajo seguras y decentes para los trabajadores de la salud, donde se les proteja de la violencia, se mejore su salud mental, de los peligros físicos y biológicos, así como el acceso a los equipos de protección personal, a capacitaciones y la igualdad” (p. 163).

Dentro de la revisión realizada, (García, 2020) establece que la Pandemia dejó cuatro cambios en la salud de la humanidad, en primer lugar, el impacto directo de morbi-mortalidad, el cual se dio a través de los contagios, en segundo lugar, el impacto por la limitación los recursos o atenciones a condiciones de salud que no son Sars covid-19, donde también generó una repercusión a nivel de salud pública, en tercer lugar, el impacto generado en la interrupción de atención a pacientes con diagnóstico de enfermedades crónicas y en cuarto lugar, al incremento masivo de casos de burnout, trastornos mentales y traumas psíquicos y psicológicos derivados de todos los sucesos sociales y económicos relacionados con la pandemia, el cual, se estima sea la ola con mayor impacto (Correa, Rodriguez, 2020).

A raíz de esta y las condiciones estresantes del trabajo que están enfrentando los profesionales de la salud y han sido antes mencionados, (García, 2020) establece un modelo de semaforización donde los procesos de estrés y burnout son claves en la prevención más temprana de trastornos severos de salud mental y física por causa de la pandemia. A través de este, se espera poder realizar una identificación temprana del estado psicosocial que atraviesa el trabajador y poder establecer las adecuadas estrategias de intervención.

*Figura 1. Patrones dimensionales*



*Autor (García, 2020).*

en primera instancia la pandemia por Sars Covid 19 ha generado en la población una alta tasa de morbi-mortalidad por la exposición ante el virus y por los contagios que este genera, en segunda instancia ha generado un alto impacto en la población que presenta enfermedades crónicas y que no se estiman dentro de los contagios por Sars Covid 19, en 3 instancia la poca atención con limitaciones a los pacientes que demandan los servicios de salud y por último el incremento constante de casos de síndrome de burnout, enfermedades mentales y alteraciones psíquicas derivadas de los cambios sociales y económicos que ha venido generando la pandemia sin dejar de lado el incremento de patologías mentales tales como: ansiedad, depresión, estrés en el personal de salud que labora prestando servicios a pacientes contagiados y en alto riesgo de contagio por SARS COVID 19.

## 8. Capítulo II

### **Presencia de síntomas relacionados con ansiedad, depresión y estrés en trabajadores de la salud de primera línea en pandemia.**

La salud mental es definida como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades para afrontar las tensiones normales de la vida para así trabajar de forma productiva y ser capaz de contribuir al desarrollo de su comunidad y del entorno que lo rodea” (OMS, 2018).

La percepción y contacto directo con el virus continúa generando vulnerabilidad, llevando especialmente a los profesionales a generar síntomas tales como: estrés, depresión, miedo, culpa, materializados en reacciones conductuales, cognitivas y físicas. Todo esto ligado a la percepción y preocupación de llegar a ser un caso positivo para Sars Covid 19 tanto en las personas del común como en el personal de primera línea lo cual genera miedo y temor de contagiar a sus seres queridos y que el virus llegue a ocasionar la muerte (Fernández y Tizon, 2020; Buitrago, 2020).

Como centro de análisis el personal de salud ha manifestado pública y abiertamente su inconformidad frente a la sobrecarga laboral, exceso de trabajo, mala remuneración, y factores de riesgo representativos, pero lo que hace aún más difícil la tarea de sobrellevar los síntomas que genera el contacto permanente con el Sars Covid 19 son los sentimientos emocionales que genera esta relación al hacer parte de quienes enfrentan el virus las 24 horas del día, los 7 días de la semana lo que genera en el personal de salud dilemas éticos y morales frente a su vida y su profesión (Buitrago, 2020).

En diferentes investigaciones analizadas, se muestra las múltiples afectaciones del estado emocional y adaptativo en la salud mental de los trabajadores de la salud, dentro de las indagaciones realizadas se concluye que una proporción considerable de trabajadores de la salud de primera línea



reportan considerablemente síntomas relacionados con depresión, angustia, temor, ansiedad (Lai J, 2020). España también realizó en el año 2020 un estudio con profesionales de la salud de primera línea, en el cual se concluyeron síntomas asociados tales como: estrés laboral, ansiedad, nerviosismo, falta de empatía, trastornos de sueño y malestares emocionales (Martínez, Pizarro, 2020).

A su vez en Colombia, en el Centro de Excelencia en Investigación en Salud Mental, desarrolló un estudio con 771 profesionales de la salud de primera línea en las diferentes ciudades del país detectando resultados asociados a que los médicos durante la pandemia desarrollaron síntomas como ansiedad, estrés, angustia, miedo, depresión, y a su vez el personal de enfermería mostró en el estudio mayores niveles de ansiedad debido al contacto estrecho que tiene enfermería con los pacientes contagiados en las diferentes unidades así mismo presentaron depresión, estrés y sentimiento de miedo y culpa, estos síntomas de salud mental en el personal de salud se asocian también a síntomas en su estado físico tales como cefaleas, artralgias, mialgias, cansancio físico y mental (CESISM, 2020).

En el año 2020 en Colombia el Ministerio de Salud dio a conocer que incrementó en un 19,44% la agresión hacia la misión médica (trabajadores de la salud) este incremento ha generado que los profesionales de la salud se vean inmersos en situaciones tales como: suicidios, pánico, depresión, ansiedad, agotamiento físico, mental y sentimental. Además, la falta de implementos de protección personal con que cuentan los trabajadores de la salud para enfrentarse al virus por Sars Covid 19 ha generado un nivel de miedo más alto frente a la exposición directa, disminuyendo así su capacidad de atender, comprender y tomar decisiones en los diferentes servicios de atención, en medio de la pandemia y múltiples contagios (El Universo, 2020).

La Asociación Colombiana de Psiquiatría teniendo en cuenta que el personal de la salud es uno de los más afectados por estar en contacto directo con el virus, presentó su campaña “Ayuda a

*los que te ayudan*” esta campaña, generó conciencia en la ciudadanía en general (taxistas, transportadores, el gremio hotelero etc.), quienes, a pesar del temor por el contagio, decidieron ayudar a los profesionales de la salud en sus traslados a sus lugares de trabajo y lugares de residencia (ACP, 2020). Es importante destacar, que la campaña buscó en su momento que los profesionales se apersonaron de su situación de salud, y de los síntomas físicos y mentales que pudieran presentar. En esa misma línea, por medio de una caja de herramientas denominada caja de herramientas para el cuidado de la salud mental en épocas de Covid 2019, de manera digital se ha buscado identificar síntomas con el fin de notificar y obtener ayuda oportuna proporcionando también pautas de autocuidado con el fin de proteger la salud mental de quienes están en contacto directo con el virus como lo es el personal de salud (ACP, 2019 & Acevedo y Cols).

La sintomatología que predomina en los trabajadores de salud a raíz de SARS COVID 19 en Colombia, es la ansiedad, esta surge cuando el individuo se siente ante una posible amenaza. La ansiedad fisiológica cumple una función adaptativa ya que es un mecanismo de defensa frente a las amenazas de la vida diaria y permite que el individuo pueda actuar frente a la misma (Monterrosa y Cols, 2020). Por otro lado, la ansiedad patológica, es de mayor complejidad, ya que bloquea la respuesta del individuo ante la situación y es de mayor tiempo. encontramos la clasificación de la ansiedad en el Manual Diagnóstico y Estadístico de (DSM-V).

La Asociación Americana de Psiquiatría y la Clasificación Internacional de las Enfermedades (CIE – 10) de la Organización Mundial de la Salud, establecen de acuerdo al Manual Diagnóstico y ESTADÍSTICO DE LOS TRASTORNOS MENTALES (DSM-V) de la Asociación Americana de Psiquiatría (2014), la siguiente clasificación:

Los siguientes tipos de trastornos que se mencionan se identifican relacionados en estos autores: Trastorno de la ansiedad social, trastorno de ansiedad generalizada y trastorno de ansiedad debido a otra afección médica. Estos tipos de trastornos de la ansiedad son los que Erquicia, J.

(2019) indica en su estudio que son evidenciados en el dada la sobrecarga de trabajo que ha supuesto todo este proceso, muchos de los profesionales han tenido que lidiar con situaciones potencialmente traumáticas eventos, como la muerte de pacientes o la toma de decisiones en un contexto de opciones terapéuticas limitadas.

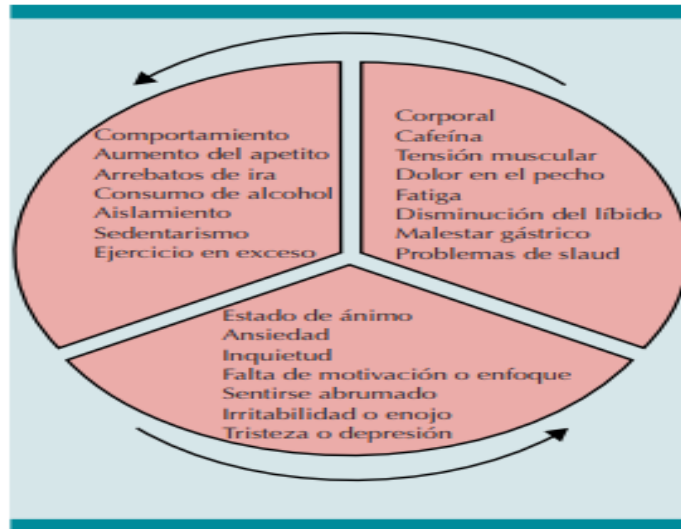
Por otra parte, se hizo una revisión frente a la sintomatología dada por la ansiedad, donde se identifican los siguientes elementos: Tensión muscular, insomnio y sensación de miedo, temor y preocupación, miedo, irritabilidad, enojo, labilidad emocional, tristeza, culpa, fallas de atención, concentración, alteraciones del sueño y del apetito (Rojo M., 2017; Esquivel, 2020).

Por otro lado, la depresión es otro síntoma evidenciado en los trabajadores del área de salud en Colombia por SARS COVID 19. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2020, define la depresión como un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración. La depresión no tiene una causa única. Al contrario, es la consecuencia de la interacción entre factores genéticos, sociales y del medio ambiente. Es como se confirma que someter a los trabajadores del área de salud a altos niveles de carga laboral, generarán un cambio emocional en los mismos como lo explica el siguiente gráfico:

Figura 2. Manifestaciones conductuales, afectivas y somáticas ante el estrés

Autor (Esquivel , 2020).

Es así como el autor nos permite identificar la relación entre los diferentes comportamientos que



se tienen bajo el estrés teniendo también en cuenta aspectos relevantes en el individuo, tales como hábitos de vida, signos y/o síntomas clínicos identificados y aspectos emocionales. Finalmente, al adquirir alguno de los anteriores ante el estrés como consecuencia será la aparición de un comportamiento afectivo o somático.

Otro elemento encontrado en los estudios es el estrés. Tomando como referente el tema de salud mental y la información escasa que tienen muchos de los profesionales de la salud, los insuficientes recursos de bioseguridad para protegerse del contagio, además; de las precarias infraestructuras de los centros hospitalarios en Colombia (Velasquez J, 2020). El estrés se convierte en uno de los síntomas más importantes a destacar en esta investigación, dado que las condiciones que enfrentan mucho de los profesionales en la pandemia por COVID 19, establece grandes desafíos en la salud mental tanto en los pacientes, familiares, como en el personal de primera línea, presentando los

trabajadores múltiples alteraciones psicológicas asociadas que van desde síntomas aislados hasta trastornos más complejos como insomnio, ansiedad, depresión y trastorno por estrés postraumático. Ramirez O. y Cols, en el 2020 hablan sobre los factores más relacionados con el trabajo que pueden contribuir con el estrés durante una pandemia, los cuales, relacionados inicialmente con la preocupación por el riesgo de exposición al virus en el trabajo ya que los profesionales atienden las necesidades personales y familiares mientras trabajan se encuentran manejando cambios en su carga de trabajo, algunos por su parte, refieren en dicho estudio la sensación de no estar contribuyendo lo suficiente en su trabajo o culpa por no ser trabajador en la primera línea de defensa, también refieren incertidumbre acerca del futuro en su trabajo y se menciona la dificultad de adaptación a otros espacios o cambios en los horarios laborales.

Lo anterior se encuentra muy relacionado con lo que nos habla Salazar y Cols en 2020, donde menciona que los trabajadores del área de la salud se encuentran en un permanente ambiente de estrés lo que conlleva a aumentar la presencia de síntomas como fiebre, fatiga, dolor de cabeza, entre otros, esto dado también a la exposición repetida a altas cargas virales de pacientes contaminados.

Otro elemento encontrado es el síndrome de Burnout, en la investigación de Fajardo, 2020 nos explican la diferencia entre este y el estrés, el cual radica en los siguientes aspectos: en el estrés se evidencia un daño fisiológico causado por estímulos estresores, mientras que en el síndrome de Burnout hay un daño emocional causado desde el ambiente laboral y organizacional. En el marco de la pandemia, el autor en su estudio encontró que la mayoría del personal estudiado, tuvieron al menos afectación en una de las dimensiones del Burnout, cabe aclarar que este estudio fue realizado en personal en salud que ejecuta sus actividades en telemedicina, lo que nos indica que efectivamente la población desde todas las áreas ha tenido una repercusión importante.

## 9. Capítulo III

### **Estrategias que permiten mejorar las condiciones y calidad de vida de los trabajadores de la salud.**

Con todo lo mencionado y teniendo en cuenta los múltiples factores de riesgo a los que se encuentran enfrentados los profesionales de la salud es pertinente establecer, acciones preventivas con el fin de proteger la salud mental de los trabajadores de la salud, buscando estrategias de intervención para establecer el riesgo psicosocial y fomentar el autocuidado, dichas estrategias deberán estar encaminadas a: regular los horarios de trabajo promoviendo horarios más cortos, periodos de descanso entre jornadas laborales, turnos rotativos para quienes se encuentran en áreas de alto riesgo de contagio, teniendo en cuenta que la mejor manera de prevenir enfermedades de salud mental es proporcionando adecuados espacios para que los trabajadores puedan tener tranquilidad, puedan aislarse y detectar a tiempo síntomas de ansiedad, depresión, estrés, miedo, dolor con el fin de que sus empleadores puedan realizar una intervención oportuna de manejo frente a dichos síntomas desarrollados (Huarcaya, 2020).

Antes de proponer un plan de estrategias de prevención y promoción, es importante hacer un adecuado diagnóstico para identificar las necesidades de los trabajadores, estrategias institucionales que implican cambios y mejoras en procesos organizacionales y que otorgan recursos y apoyos a los trabajadores de la salud, para enfrentar el estrés negativo, también deben ser implementadas en conjunto con los programas de asistencia psicológica, grupal o individual, que actualmente se están implementando para atender la salud mental de los trabajadores de la salud (García, 2020; Díaz Castrillón, 2020). Propone un programa de atención con cuatro equipos: equipo de respuesta psicológica (diseña intervenciones), equipo de soporte técnico (asegura

materiales), equipo de asistencia psicológica directa y equipo de asistencia vía telefónica para seguimiento emocional a los trabajadores de salud.

La intervención en los trabajadores se desarrolló a través de un grupo interdisciplinar donde realice un contacto emocional con el trabajador, y éste sienta que es escuchado, comprendido, aceptado y apoyado, donde comunique interés, simpatía e invite a dialogar, resumir y reflejar hechos y sentimientos. Luego, se dimensione el problema (centrándose en el presente y futuro). Así se pudo evaluar las posibles soluciones. El objetivo aquí es identificar una o más soluciones o necesidades inmediatas, y posterior, generar una nueva conducta del paciente, redefinición del problema, ayuda externa o cambio ambiental, para poder ayudar a la toma de decisiones para acciones concretas frente a lo que requirió el trabajador (Esquivel, 2020).

Por otro lado, una estrategia evidenciada en el estudio, enfatizó la relajación a través de ejercicios breves de relajación, y diarios de agradecimientos a las que llamaron “micro prácticas”, donde se trabajó directamente en los altos niveles de estrés encontrados en los mismos (Fessel, 2019). El propósito del mismo fue llevar al profesional a un espacio individual fuera del contexto laboral y/o social.

No obstante, y como es bien sabido los profesionales de la salud se encontraban expuestos incluso antes de la pandemia a factores que alteraban ya su salud física y mental, con la llegada de la pandemia dichos factores se han visto aún más expuestos y vulnerados. teniendo en cuenta la exposición del personal de primera línea y la afectación que ha generado la pandemia en su salud mental y física, dentro de los retos y estrategias para mejorar y combatir dichos estresores se buscó que las instituciones intervengan de manera positiva para disminuir el impacto que generó dicho cambio a nivel mundial, todo esto por medio de intervenciones desde el punto organizacional para así asegurar una mayor aceptabilidad en la atención que se brinda a cada individuo que se encuentra

en primera línea de cara a la pandemia, logrando fortalecer el apoyo continuo a los trabajadores que manifiesten algún cambio en su estado de salud físico, emocional o mental (García, 2020).

En concordancia con lo mencionado las instituciones de salud enfocaron en velar por el estado de bienestar físico y mental de sus trabajadores, para así lograr fortalecer la atención que se brindó, garantizando un cuidado humanizado y eficaz hacia los pacientes y familiares contagiados o con riesgo de contagio por SARS COVID 19, teniendo en cuenta que el trabajo no solo cuenta como una actividad productiva, sino que se materializa en brindar cuidado de calidad, hacia lo cual las instituciones se enfocaron en poder velar por los riesgos psicosociales que generaron sus trabajadores, dando cumplimiento al logro de objetivos y alcanzando el cumplimiento de indicadores basados en riesgos para la salud física, emocional y mental, para esto se generó estrategias encaminadas a disminuir los síntomas relacionados con ansiedad, depresión y estrés, desde un punto estratégico y organizacional (Sarzoza, 2017).

Cabe resaltar la importancia de que el personal de primera línea tome medidas relacionadas con pausas activas, respiración profunda, relajación muscular progresiva, todo esto de la mano de quienes lideran los equipos de trabajo a nivel asistencial, conociendo y resaltando las necesidades del personal frente a los temas de interés en salud mental, relacionados con los factores de riesgos generados por el contacto directo con el virus, así será relevante fortalecer y propiciar unidades de apoyo para lograr medidas que impacten y que vayan encaminadas hacia el personal para fortalecer el manejo de situaciones difíciles, y poder así crear una narración significativa sin sentido traumático frente al tema, sin que genere riesgos en la salud mental del trabajador, dentro de estas acciones también está el poder compartir experiencias dolorosas o positivas que enriquezcan el trabajo diario y la salud emocional, horarios de descanso, reconocimiento de esfuerzos e identificación oportuna de factores de riesgo, cambios físicos y mentales en el personal de primera línea. (Ramírez y Ortiz 2020).



A la vez se impulsan estrategias de liderazgo organizado, con una comunicación asertiva, fundamentada como un pilar para la atención eficiente y humanizada de la mano con el trabajo interdisciplinario con enfermería, medicina, psicología y áreas afines, promoviendo comunicación constante frente a sus propios sentimientos y miedos de cara a la pandemia por SARS COVID 19 (Atuesta y Fajardo 2020).

Por otra parte, se propiciaron situaciones en las cuales compartieron experiencias que generaron un cambio en el personal de la salud, si bien el personal presentó un alto riesgo de contagio, se tuvo que establecer una forma y estilo de vida alternativo, provisorio, en el cual se estableció, que, si no se lograba tener un control en el contagio, era importante mantener la conciencia de control al tener que convivir con el virus (Atuesta y Fajardo 2020).

Como afirma Téllez 2020 “ el apoyo emocional más allá de los aplausos” el altruismo del personal de atención en salud por el bienestar del otro, fue una de las características más representativas evidenciadas en la pandemia, ya que el servicio brindado no se otorgó para que se les llamaran héroes, sino por la convicción de ayudar al otro, por ende fue tan fundamental el apoyo emocional de los familiares, colegas y hasta de las propias empresas a las que pertenecen otorgando descansos adecuados, alimentos y tiempo en familia que fueron tan importantes como el uso de elementos de bioseguridad ( Hernández y Vargas 2020).

entre tanto otras medidas que permitieron sobrellevar la carga emocional de la pandemia estuvieron relacionadas directamente con el diario vivir del personal de salud, cosas tan simples pero fundamentales, como comer sanamente, mantener pautas de higiene y desinfección, lograr un sueño reparador, realizar actividad y ejercicio físico, evitar el aislamiento social fueron medidas que ayudaron a sobrellevar la angustia diaria y a mantener un sistema inmunológico fuerte ayudando así a superar situaciones estresantes con una capacidad de resiliencia con actitud y firmeza (Vargas, 2020).

En efecto, se han presentado escenarios que generan múltiples desafíos para las instituciones de salud y para los gobiernos de cada país, donde persiste el incremento de enfermedades mentales en el personal de salud frente a las nuevas cepas del virus, la sobrecarga laboral y el déficit por parte de las aseguradoras e instituciones de salud de provisión de elementos de protección personal, por lo tanto las diferentes agremiaciones de personal de salud formulan estrategias tales como: garantía de insumos de seguridad personal, cada día con más alta tecnología y de mejor calidad, que se busque brindar al personal de salud seguros de vida que protejan su dignidad y la de su familia en caso de morir, que se garantice la reparación de los daños y perjuicios en caso de que el personal de salud sea víctima de agresiones por parte de la población que cada día vulnera aún más sus derechos, que la remuneración del trabajador sea acorde a sus necesidades y con un cumplimiento estricto por parte de su empleador, la prohibición de grabar al personal de salud cuando estén prestando sus servicios a la población y si sucede que esto acarree sanciones legales. Además, que las jornadas laborales para los profesionales de la salud sean menos extenuantes y que se busque proteger sus derechos y necesidades, que se facilite el medio de transporte necesario por medio de las empresas empleadoras, que en cada institución exista una oficina encargada de brindar apoyo psicológico, social, a los trabajadores y a sus familias y así prestar una atención oportuna cuando estos presenten algún riesgo en su estado de salud mental. (Foro Internacional de Medicina Interna, 2020).

En la ciudad de México la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias Psicoactivas (SAMHSA) estableció que el momento para tomar medidas y generar estrategias para que el personal de salud pudiera sobrellevar los cambios que generó la pandemia, debían ser antes de que el personal entrara en contacto directo con pacientes contagiados por lo cual recomendó poner en práctica, que los trabajadores de la salud conozcan el rol que van a desempeñar frente al contacto con pacientes contagiados, lo cual generaría confianza y menos riesgo de presentar estrés

laboral, realizar simulaciones al personal en situaciones ficticias, lo cual genera en el que esté preparado para afrontar dichas situaciones dentro de los servicios, contar con elementos reductores de estrés para poder utilizarlos en su lugar de trabajo suministrados por su empleador o por el mismo, mantener y proteger su estado de salud teniendo hábitos de vida saludable y bebiendo agua, evitar consumir en exceso bebidas altas en cafeína, alcohol, cigarrillo y sustancias psicoactivas, realizar pausas activas que incluyan manejo de la respiración, estiramiento, meditar, lavarse manos y cara, buscar exponer sus sentimientos frente a sus familiares, compañeros de trabajo o área de psicología, estar atentos a cambios en estado de ánimo, aumento de niveles de ansiedad y estrés.( Torres, 2020).

En Colombia, se encuentra la guía para prevenir el cansancio en el personal de salud, (López, 2020) nos comparte: el enfoque de la tres R, basadas en el reconocimiento, la reversa y la resiliencia al burnout, hábitos saludables de alimentación, la relajación como la respiración diafragmática, entrenamiento autógeno, inoculación contra el estrés como principal estrategia para manejo de estrés y prevención de síndrome de Burnout en trabajadores del área de salud.

## 10. CONCLUSIONES

La pandemia por SARS COVID 19 nos ha mostrado una forma diferente de ver y manejar los servicios de salud a nivel mundial, es importante tener en cuenta que la forma de mitigar los cambios que se generan en el estado de salud de los trabajadores de primera línea van desde estrategias de acompañamiento individual, donde se busque percibir y manejar síntomas manifestados, hasta capacitar al personal de salud acerca del manejo de las emociones, manejo del estrés entre otros, todo esto desde una perspectiva de diseño y orden organizacional apostando a mejorar los cambios en la salud de cada uno en las instituciones a nivel mundial, proporcionando estrategias para disminuir síntomas relacionados con los cambios físicos, emocionales y mentales de los trabajadores de la salud.

La pandemia por SARS COVID 19 ha impactado de forma significativa la salud mental y emocional de los trabajadores de la salud de primera línea, lo cual ha implicado un aumento en las patologías mentales las cuales se han exacerbado dentro de las áreas de los servicios asistenciales en las instituciones, generando altas cifras en salud pública por patologías físicas, mentales y emocionales, para lo cual resulta imprescindible desarrollar estrategias dirigidas al personal en preparación, educación y fortalecimiento de la salud mental dentro de los servicios asistenciales de las instituciones de salud a nivel mundial.

Por otro lado, las estrategias de identificación de necesidades de los trabajadores de salud juegan un rol muy importante frente a las estrategias de mitigación de signos y/o síntomas en esta población. Ya que, un diagnóstico adecuado y oportuno evitará que las consecuencias sean más severas. Por ende, se considera que, en las diferentes instituciones de salud, dentro de las áreas de bienestar y/o recurso humano, se cuente con apoyo profesional e interdisciplinar para esta identificación y el personal pueda contar con el apoyo permanente. También, se considera

importante la capacitación constante al personal frente a manejo de estrés, depresión y ansiedad en los diferentes ambientes o roles, donde ellos puedan tener conocimiento y manejo de los síntomas.

Los estudios realizados a nivel mundial y en la literatura revisada corroboran la necesidad de atención al bienestar de salud mental de los trabajadores de la salud que se encuentran en primera línea, ya que el contacto constante y directo con el dolor, la fatiga emocional y el padecimiento de los pacientes hasta la muerte, los hacen aún más propensos a desarrollar estados como: estrés físico y emocional, ansiedad, angustia, todos estos adquiridos en jornadas arduas de trabajo, tiempo completo en los servicios y que se han visto aún más incrementados en la situación de pandemia actual por el SARS COVID 19.

Se debe hacer una concientización a todos los usuarios del manejo frente al sistema de salud, para acceder al mismo cuando realmente se necesite y no usar los recursos sanitarios de manera inadecuada, esto permitirá disminuir la carga en los profesionales de salud y tener un control y manejo adecuado de los servicios de salud.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acevedo y cols .(2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta Pediátrica de México*, 41(S1), 127-136.

Atuesta J, Argoty G. (2020). Consideraciones en la atención médica de pacientes con enfermedad e infección por Covid 19 en un hospital general.

Batis, B. V. (2021). Normas de estilo para la presentación y edición de un trabajo monográfico.

Cáceres García, S., & Valladares, V. C. (2021). Prevalencia de los signos y síntomas relacionados a la ansiedad debido a la pandemia del COVID-19 en trabajadores del área de salud del Hospital General de la Plaza de la Salud, período marzo–mayo, 2021 (Doctoral dissertation, Santo Domingo: Universidad Iberoamericana (UNIBE)).

Correa y cols. (2020). El Covid-19, su impacto, efectividad y calidad en la atención en salud en Medellín, Colombia

Díaz-Castrillón C, Cortes N , Rey S , Pineda M , Díaz Castrillo J , Sierra S Percepción de la pandemia COVID-19 en los servicios

Escobar Toro, S. (2020). Situación de salud mental en el área Metropolitana del Valle de Aburrá durante el aislamiento preventivo decretado en Colombia por la pandemia del covid 19: un análisis exploratorio (Bachelor 's thesis, Universidad Eafit).

Escobar-Córdoba, F. (2020). Consecuencias de la pandemia COVID-19 en la Salud Mental asociadas al aislamiento social. *SciELO Preprints*, 1, 1-21.

Erquicia, J.,(2020). Impacto emocional de la pandemia de Covid-19 en los trabajadores sanitarios de uno de los focos de contagio más importantes de Europa. *Medicina clínica*, 155(10), 434-440.

Fajardo, J. Y. A., & Chamorro, G. A. A. (2020). Consideraciones en la atención médica de pacientes con enfermedad mental e infección por COVID-19 en un hospital general. *Universitas Medica*, 61(4).

García, A. J. (2020). Síndrome de burnout en personal de salud durante la pandemia COVID-19: un semáforo naranja en la salud mental. *Revista Salud Uis*, 52(4), 432-439.

Fessell D, Cherniss C. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) and Beyond: Micropractices for Burnout Prevention and Emotional Wellness.

García, J, (2020). Impacto del SARS-CoV-2 (Covid-19) en la salud mental de los profesionales sanitarios: Una revisión sistemática.

Jojoa, C. M. B. (2020). Covid-19: La pandemia del maltrato contra el personal de la salud en tiempos de pandemia. *Interdisciplinary Journal of Epidemiology and Public Health*,3(1).

López O. (2020). Caracterización del Síndrome de Burnout del personal de salud que labora en telemedicina, durante la pandemia COVID 19, en el convenio UT San Vicente CES.

Ministerio de Salud y Protección Social (2020). Resolución 385 del 12. Medidas de bioseguridad frente al virus.

Ministerio de Salud y Protección Social (2020). Ley 1753 de 2015. Declaración de emergencia sanitaria y/o eventos catastróficos.

Ministerio de Salud y Protección Social (2020). Circular 0064 de 2020. Acciones mínimas de evaluación e intervención de los factores de riesgo psicosocial, promoción de la salud, prevención de problemas y trastornos mentales de los trabajadores en el marco de la actual emergencia sanitaria por SARS covid 19 en Colombia.

Monterrosa C y cols (2020). Estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos generales colombianos. *MedUNAB*, 23(2), 195-213.

OMS. (2020). COVID-19: cronología de la actuación de la OMS. Organización Mundial de la Salud.

Organización Panamericana de la Salud/ Organización Mundial de la Salud. COVID19. Respuesta de la OPS/OMS. 21 de septiembre del 2020. Informe N° 26. Washington, D.C.: PAHO/WHO; 2020. <http://www.paho.org>.

Ramírez y cols (2020). Consecuencias de la pandemia Covid 19 en la salud mental asociadas al aislamiento social.

Ramírez y cols. (2020). Coronavirus (covid-19) y su impacto en la salud mental de los profesionales de la salud en Antioquia.

Reyes Ruiza L, Davila Gómeza Y, Lizarazo Triana M, Pertuz D, Solano Blanco G, Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de los trabajadores del sector salud Barranquilla Colombia 2020

Rojó Moreno, J. (2017). *Comprender la ansiedad, las fobias y el estrés*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Ron, M. (2020). Algunas reflexiones en torno al impacto de la infección por COVID-19 en los trabajadores sanitarios. *Salud de los Trabajadores*, 28(2), 161-165.

Ruiz, L. R. (2021). Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de los trabajadores del sector salud. *Tejidos Sociales*, 3(1), 1-6.

Salazar S. y cols (2020) Impact of coronavirus syndromes on physical and mental health of health care workers: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 2020;275. DOI: 10.1016/j.jad.2020.06.022

Tellez, J. (2020). La salud mental del médico durante la pandemia *Eurofarma*, 9.

Valdés García K, González-Tovar J, Hernández Montaña A, Sánchez Loyo L Regulación emocional, autocuidado y burnout en psicólogos clínicos ante el trabajo en casa por confinamiento debido al COVID-19 Cali- Colombia 2020

Velásquez J. (2020). Enfermería en Colombia en tiempos de la pandemia por coronavirus. *Revista Ciencia y Cuidado*, 17(2), 5-7.

Virues, R. (2005). Estudio sobre ansiedad y estrés. Retrieved from <https://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio>