

RECOMENDACIONES

Para jefaturas - líderes de equipos - directores de establecimientos de salud para el cuidado de la salud mental del personal a su cargo durante el brote de COVID-19

El rol de los líderes de equipos y jefaturas es clave en promover cuidados para los equipos de salud que atienden la pandemia por COVID-19, no sólo en la prevención de contagio, sino también en los buenos tratos laborales y el cuidado de salud mental de su personal. Lo anterior ayudará a que los líderes puedan cumplir mejor sus funciones.

Algunas recomendaciones para el cuidado de la salud mental de los equipos son:

- 1.** Conocer a los miembros del equipo. Estar disponible para atender las dificultades que pueda presentar cada uno individualmente en el transcurso de la crisis.
- 2.** Promover instancias que permitan al equipo dialogar con la autoridad. Permitir la retroalimentación y conocer el estado real de lo que pasa, idealmente bajo modalidad no presencial.
- 3.** Dar información clara al equipo. No entregar información que no esté comprobada o sea contradictoria. Verificar con los integrantes la adecuada comprensión de la información.
- 4.** Coordinar primero la información entre las autoridades, antes de comunicarla al resto del equipo. Evitar contradicciones o contra órdenes, ésto puede generar inseguridad y confusión en el equipo y falta de credibilidad hacia los líderes.
- 5.** Mostrar preocupación activa por garantizar las condiciones básicas laborales de su equipo (esto influirá directamente en la salud mental de su equipo de salud):
 - Cuento con al menos un espacio donde su personal pueda comer y descansar adecuadamente.
 - Inicie, promueva y compruebe los descansos en el trabajo
 - Asegúrese de brindar tiempo para que los colegas se den apoyo social entre ellos, si es recomendable, de manera virtual.
 - Promover que el propio equipo proponga acciones que ayuden con su autocuidado.
 - Mantener la humanidad del equipo: recordar cumpleaños, acompañar en situaciones dolorosas (a veces basta una palabra de aliento, pero que al ser personalizada le entregue el reconocimiento y la valía al funcionario).
 - Establezca horarios flexibles para los trabajadores que estén directamente afectados o que tengan familiares afectados.
 - Haga que el personal rote entre las funciones que crean un nivel alto de estrés y las que causan menos estrés
 - Haga que los trabajadores sin experiencia trabajen de cerca con sus colegas más experimentados

- Recuerde reconocer el buen desempeño y hacer sentir a su equipo valorado y respetado

6. Capacitar al equipo de primer nivel de respuesta (médicos, enfermeras, conductores de ambulancias, trabajadores de los sitios de cuarentena, etc) en primeros auxilios psicológicos (PAP) para facilitar el apoyo emocional y práctico básico a las personas afectadas. Existe información de fácil acceso en: <https://medicina.uc.cl/primeros-auxilios-psicologicos/>

7. Promover la incorporación de los cuidados de salud mental y no sólo física de los pacientes sospechosos o confirmados de COVID19. Dar énfasis en identificar y gestionar las necesidades urgentes de salud mental y neurológica (por ejemplo, confusión, psicosis, ansiedad grave o depresión) en los establecimientos de atención de emergencia o atención de salud general.

8. Monitorizar el estado de salud mental de los integrantes del equipo:

a. Promover la consulta temprana y la prescripción supervisada de psicofármacos (ej, evitar la autoprescripción de benzodiazepinas u otros).

b. Asegúrese de que puedan mantener regularmente sus tratamientos médicos, psiquiátricos o neurológicos, por ejemplo, permitiendo que tengan tiempo para asistir a sus controles.

***Adaptado desde el documento "Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19" (OPS, marzo 2020)*