



---

## DECÁLOGO DE SALUD MENTAL PARA PROFESIONALES SANITARIOS PARA AFRONTAR SATISFACTORIAMENTE LA SITUACIÓN Y MEDIDAS ADOPTADAS POR EL COVID-19

### “CUIDANDO DE QUIEN NOS CUIDA”

#### 1. VALORACIÓN DE LA SITUACIÓN.

El cumplimiento de las medidas adoptadas por las Autoridades Sanitarias son fundamentales para detener entre todos/as esta pandemia. Por ello, debemos comprender y recordarnos con frecuencia que ésta es nuestra principal responsabilidad, que desde cada puesto de trabajo estamos colaborando para que ese objetivo se cumpla y que todo ello es algo temporal que acabará pasando.

#### 2. USO Y RECURSO A LA INFORMACIÓN DE FORMA PROPORCIONADA.

La incertidumbre genera malestar emocional debido a la percepción de pérdida de control. Para ello, trataremos de mantener el conocimiento de la situación a través de información ofrecida por fuentes de referencia. Conviene limitar la búsqueda de información en momentos específicos del día.

#### 3. RECURSOS Y FORTALEZAS PERSONALES.

A pesar de que estamos ante una emergencia sanitaria sin precedentes, cada uno de nosotros cuenta con experiencias previas y estrategias de afrontamiento que han resultado útiles en situaciones ya vividas. Recurre a ellas, recuerda cómo has podido afrontar en el pasado momentos con alto nivel de exigencia y estrés y ponlas en juego.

#### 4. AUTO-OBSERVACIÓN.

La exposición repetida a situaciones de incertidumbre incrementa los niveles de ansiedad y estrés percibido. Presta atención a estos niveles. Si dificultan la realización de tus tareas, date permiso para parar, respirar profundamente y después pensar. Atender nuestra respiración puede ayudar a detener el ciclo del estrés.

#### 5. AUTO-CUIDADO.

Atiende tus necesidades básicas manteniendo estrategias de afrontamiento favorables: aseguraremos los tiempos dedicados al sueño y descanso entre turnos o dentro del mismo y mantengamos hábitos de alimentación y ejercicio saludables.

Evitar recurrir a estrategias de afrontamiento como el tabaco, el alcohol u otras drogas.

---

---

## 6. CONTROL DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS NEGATIVOS.

La pérdida de estructura diaria o la atención dirigida a lo relacionado con la pandemia, incrementa la frecuencia e intensidad de pensamientos anticipatorios negativos. Orientemos también nuestra atención a datos e información de carácter positivo que permita hacer una evaluación de la situación más proporcionada.

## 7. MANTENER EL CONTACTO SOCIAL.

Debemos mantener el distanciamiento social, pero eso no implica el aislamiento social. Aprovechemos vías de comunicación alternativas (llamadas, mensajería, videoconferencias) para estar conectados a familiares y amigos. Intercambiamos experiencias, emociones y estrategias para afrontar de forma satisfactoria esta nueva forma de vivir nuestro día a día.

## 8. BUSCAR APOYO EN NUESTRO EQUIPO.

Sentirnos irritables, temerosos o preocupados en esta situación forma parte de lo esperable. Observemos qué estamos sintiendo, qué nos lo produce. Tenemos derecho a sentirnos así en determinados momentos. Puede resultar útil compartir y hablar de cómo estamos viviendo la experiencias con las personas que nos acompañan en este camino.

## 9. ESTRUCTURAR LA VIDA DIARIA.

La actividad diaria y nuestras rutinas fuera y dentro del ámbito laboral están cambiando significativamente, pudiéndonos sentir confundidos o desubicados. Planificar actividades y tratar de mantener una estructura diaria, permitirá la adquisición progresiva de cierta normalidad. Para garantizar el bienestar emocional, es recomendable planificar actividades placenteras o reforzantes que gratifiquen nuestro tiempo de confinamiento en solitario o con quienes nos acompañan fuera del ámbito laboral.

## 10. SOLICITA AYUDA ESPECIALIZADA.

Si durante los acontecimientos derivados de la emergencia sanitaria presenta sintomatología de tipo psíquico que limite o interrumpa el adecuado funcionamiento personal o profesional.

---