

RECOMENDACIONES PARA RESPONSABLES DE EQUIPOS DE SALUD

Desde la Subsecretaría de Salud Mental, Consumos Problemáticos y Violencias en el Ámbito de la Salud Pública, queremos hacerles llegar a quienes, en el marco de la emergencia sanitaria dada por el COVID-19, tengan o asuman tareas de coordinación de equipos de salud, algunas recomendaciones vinculadas al cuidado de la salud mental que puedan resultar facilitadoras para la tarea que vienen realizando.

En primer lugar, **resaltamos la necesidad** de que los distintos equipos trabajen en forma articulada en la ejecución de la planificación sanitaria elaborada y coordinada por las autoridades del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires. El abordaje integral es el modo privilegiado para evitar sobrecargar a los equipos de salud permitiendo que estos puedan dar respuesta a los distintos requerimientos.

En este contexto, la unidad de coordinación principal es el **Comité de Crisis** que cuenta entre sus integrantes con un referente de salud mental. Es muy importante la articulación permanentemente con este Comité, tanto para situaciones que el propio Comité plantee como necesidad y que el equipo de salud mental deba implementar, como para inquietudes o propuestas que el propio equipo pueda hacer llegar a través del referente de salud mental al Comité de Crisis.

La emergencia sanitaria exige estar disponibles para la participación y planificación de las tareas que nos sean requeridas, propongamos o surjan espontáneamente y que lo hagamos de manera flexible y dinámica articulando nuestras experiencias y saberes.

En este contexto, **es importante** que quienes tengan o asuman tareas de coordinación de los equipos de salud, puedan implementar estrategias para el cuidado de la salud mental a fin de atemperar los efectos del agotamiento y las tensiones vinculadas a las tareas de atención en un contexto de emergencia sanitaria, así como los temores y ansiedades que esta situación despierta.

Algunas recomendaciones

- En primer lugar, es indispensable identificar a quien/es comanda/n o coordina/n las acciones en la emergencia para intervenir articuladamente entre los distintos equipos y sectores. Informarse, evaluar y establecer prioridades antes de actuar teniendo en cuenta las necesidades y los recursos disponibles en cada uno de los lugares donde se desarrollen las tareas.

- Reconocer y resaltar la importancia de la tarea de los equipos de salud desarrollándose en circunstancias excepcionales e inéditas. Destacar la confianza en la capacidad y aptitudes para llevar adelante el trabajo apelando a la formación y la experiencia previas.

- Propiciar una comunicación adecuada y fluida, con información precisa, actualizada y compartida con todo el personal involucrado evitando la fragmentación y los circuitos informales. Utilizar canales oficiales para informarse y ser claros al momento de transmitir las indicaciones son herramientas fundamentales para reducir la incertidumbre.

- Favorecer la planificación de las tareas aún en la emergencia. Una organización flexible, capaz de contener las contingencias, con horarios que contemplen el descanso durante la jornada laboral y la alimentación en espacios diferenciados al que realizan las tareas (comedor o bar del hospital) facilitan la recuperación necesaria tanto física como mental.

- Integrar equipos con profesionales con distintos niveles de experiencia. Que los/as profesionales con menos práctica puedan sentirse acompañados/as por quienes tienen un mayor recorrido de modo de acotar la inseguridad de los más nuevos y consolidar grupos de trabajo con una adecuada capacidad para dar de respuesta a las distintas tareas.

- Propiciar espacios de reunión regulares y preferentemente sistematizados donde los/as integrantes de los equipos puedan expresar sus sentimientos, preocupaciones, miedos, sensaciones de impotencia en un ambiente confidencial donde el apoyo entre pares sea el principal eje del intercambio. Resaltar que estos espacios, lejos de ser en detrimento de la tarea son una parte esencial de la misma y permiten continuar trabajando en mejores condiciones.

- Saber escuchar, establecer un contacto empático, respetuoso, no insistir con preguntas o temas sobre los que las personas no quieran hablar. No ofrecer respuestas ni prometer lo que no se pueda cumplir. Favorecer siempre la reflexión y la expresión de sentimientos y emociones sin someter a quien habla a ninguna clase de juicios.

- Comprender que la persona afectada puede manifestarse enojada u hostil. Es importante aceptar estos sentimientos, no confrontar con quien se encuentra atravesando una crisis generando un espacio para poder poner en palabras este malestar. Tratar siempre de entender qué necesita y qué le preocupa a la persona y asegurarse que se sienta escuchado/a y comprendido/a.

- Recordar que la angustia y el miedo son afectos básicos de nuestro psiquismo, reacciones **normales y esperables** ante eventos desconocidos, disruptivos, traumáticos que se presentan como amenazantes y potencialmente peligrosos. Estas emociones, son respuestas adaptativas que nos ayudan a mantenernos alerta y a tomar las medidas necesarias para minimizar riesgos. Deben ser comprendidas, contenidas y abordadas en esa clave. Saber que la particularidad de este evento inesperado acrecienta los temores vinculados a la propia salud de los profesionales y el posible contagio como uno de los sentimientos más intensos y generales.

- Se estima que, en una situación de emergencia humanitaria, más de la mitad de las personas sufrirán algún tipo de manifestación psicológica, pero, la mayoría de ellas deben entenderse como reacciones normales ante situaciones de gran significación o impacto (OMS). Es de vital importancia resaltar que estos síntomas o reacciones van a remitir, que las personas van a volver a su estado anterior y que solo un porcentaje mínimo puede presentar en el tiempo síntomas de estrés postraumático que deberá ser atendido en términos psicopatológicos.

- Las situaciones de emergencia afectan de manera diferenciada a las distintas personas. Debemos poner especial atención en las situaciones particulares de los/as integrantes de los equipos con la finalidad de conocer si alguno/a de ellos/as se encuentra atravesando dificultades personales, si ha tenido problemas de salud física o mental y si tiene o no, adecuadas redes de apoyo familiar o social. Las crisis pueden reactivar patologías pre existentes o desencadenar nuevas y es importante estar atentos/as para poder detectar, contener y atender. Asimismo, las reacciones emocionales muchas veces también establecen relación con otras situaciones experimentadas en la historia personal o en la historia profesional que si surgen en los equipos es importante valorar y situar.

- Recopilar y analizar información a fin de determinar si hay alguien que requiera alguna respuesta o atención especializada. En estos casos, favorecer y garantizar el acceso a la atención en salud mental, dentro o fuera del hospital, evaluar el nivel de apoyo psicosocial requerido y en caso de que sea necesario, intentar garantizarlo dentro del propio lugar de trabajo.

- En caso de ofrecer un espacio o atención especializada a un miembro de un equipo, hacerlo como un acompañamiento que puede ayudar a sentirse menos angustiado/a en este momento puntual y cuya duración será la que la persona elija. No se recomienda hablar de "tratamientos" o equivalentes, ni transmitir la idea de algo extenso en el tiempo, al menos en un principio.

PARA COMUNICARSE CON LA SUBSECRETARÍA, PUEDEN ESCRIBIR A saludmentalconsumosyviolencias@gmail.com PONIENDO EN EL ASUNTO DEL MAIL "CONSULTA HOSPITAL" O LLAMAR AL 0221 5421799