EsSalud

BICENTENARIO PERÚ 2021

"Decenio de la igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

RESOLUCION DE GERENCIA CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD N°- 43 GCPS-ESSALUD-2021

Lima, 30 JUN. 2021

VISTOS:

La Nota N°120-GSASST-GCPS-ESSALUD-2021, y el Informe Nº 009 - SGSSE-GSASST-GCPS-ESSALUD-2021, mediante el cual la Gerencia de Salud Ambiental Seguridad y Salud en el Trabajo remite para su aprobación, el proyecto de la Guía para el cuidado de la Salud Mental del personal de la salud en el contexto de la COVID-19 en el Seguro Social de Salud;

CONSIDERANDO:

Que, el Título Preliminar III de la Ley General de Salud establece que toda persona tiene derecho a la protección de su salud en los términos y condiciones que establece la ley. El derecho a la protección de la salud es irrenunciable;

Que, el artículo I del Título Preliminar de la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo y sus modificatorias, regulan el Principio de Prevención, mediante el cual el empleador garantiza, en el centro de trabajo, el establecimiento de los medios y condiciones que protejan la vida, la salud y el bienestar de los trabajadores y aquellos que no teniendo vínculo laboral, prestan servicios o se encuentren dentro del ámbito del centro de labores, debiendo considerar factores sociales, laborales y biológicos, diferenciados en función de sexo, incorporando la dimensión del género en la evaluación y prevención de los riesgos en la salud laboral;

Que, el artículo 158° del texto actualizado y concordado del Reglamento de Organización y Funciones del Seguro Social de Salud – ESSALUD, aprobado por Resolución de Presidencia Ejecutiva N° 767-PE-ESSALUD-2015 y sus modificatorias, establece que la Gerencia Central de Prestaciones de Salud es el órgano de línea encargado de elaborar, proponer, monitorear y evaluar el cumplimiento de las políticas, normas, y estrategias relacionadas con la atención integral de salud que se brindan a los usuarios a través de las IPRESS propias, de terceros y otras modalidades, así como en salud ambiental, seguridad y salud en el trabajo y medicina complementaria, en el marco de las normas sectoriales;

Que, mediante el Decreto Supremo N° 008-2020-SA, se declara en Emergencia Sanitaria a nivel nacional por el plazo de noventa (90) días calendario y se dicta medidas de prevención y control del COVID-19; la misma que es prorrogada por los Decretos supremos N° 020-2020-SA, N° 027-2020-SA, N° 031-2020-SA y N° 009-2021-SA;

Que, con el Decreto Supremo N° 044-2020-PCM, incluida sus precisiones y prórrogas, se declara el Estado de Emergencia Nacional y se dispone el aislamiento social obligatorio (cuarentena) por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del brote de COVID-19;

Que, con el Decreto Supremo N° 007-2020-SA, se aprueba el reglamento de la Ley N° 30947 Ley de Salud Mental, en la cual señala en el Articulo 2. Ámbito de aplicación, en el inciso 2.1 El presente reglamento se aplica en los **ámbitos preventivo, promocional, curativo, rehabilitador y de reinserción social** y es aplicable en todas las instituciones, prestadoras, financiadoras, gestoras, supervisoras, vinculadas a la salud, adscritas al Ministerio de Salud, los Gobiernos Regionales y Locales, **el Seguro Social de Salud (EsSalud),** Sanitarias de las Fuerzas Armadas y de la Policía Nacional del Perú, Instituto Nacional Penitenciario y al sector Privado.

Que, con Resolución Ministerial N.º 180-2020-MINSA, que aprueba la Guía Técnica para el Cuidado de la Salud Mental del Personal de la Salud en el contexto del COVID-19, que tiene por finalidad contribuir a reducir el impacto en la salud mental del personal de la salud que brinda atención a las personas con sospecha o con diagnóstico de infección por COVID -19 en las instituciones prestadores de servicios de salud a nivel nacional.

RESOLUCION DE GERENCIA CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD N°-43 GCPS-ESSALUD-2021

Que, con Resolución de Gerencia Central de Prestaciones de Salud N° 022-GCPS-EsSalud-2020, que aprueba el Documento Técnico "Cuidado de la Salud Mental del personal de salud y la población en el contexto COVID-19 en EsSalud". Que tiene como objetivo estandarizar los procedimientos para el cuidado de la salud mental en el personal de salud y los asegurados a través de Teleconsulta, Teleorientación y Telemonitoreo para reducir el impacto en salud mental.

Que, con Resolución de Gerencia Central de Prestaciones de Salud N°35-GCPS-ESSALUD-2020, de fecha 30 de septiembre de 2020, que aprueba el Documento Técnico "Guía para la implementación del Programa Reforma de Vida en EsSalud, en el contexto de la pandemia por COVID-19". Cuyo objetivo es establecer las pautas para organización, gestión y control de las intervenciones que comprende el programa de Reforma de Vida dirigido a los trabajadores activos de las entidades empleadoras en el contexto de la pandemia de la COVID-19.

VºBº M. Araujo Z. Gerente

Que, con Resolución de Gerencia Central de Prestaciones de Salud N° 32-GCPS-EsSalud-2021, que aprueba el Documento Técnico: Manual de Cuidado de Salud Mental en Red - ESSALUD. Cuyo objetivo es establecer el marco normativo para mejorar el acceso a las prestaciones de salud mental, de los asegurados con problemas psicosociales, trastornos mentales y comportamiento, mediante la articulación de los tres niveles de atención organizados en una red funcional de servicios a través del sistema de referencias y contrarreferencias.

Que, con la finalidad de contribuir a proteger la salud y bienestar de los trabajadores del Seguro Social de Salud – ESSALUD, a través de recomendaciones preventivas para reducir el impacto en la salud mental del personal de salud que brinda atención a las personas con sospecha o con diagnóstico de infección por COVID-19;

VºBº

Por lo expuesto; y, en merito a las facultades conferidas;

SE RESUELVE:

1. **APROBAR** la "Guía para el cuidado de la Salud Mental del personal de la salud en el contexto de la COVID-19 en el Seguro Social de Salud", que forma parte integrante de la presente resolución.

2. **DISPONER** que la Gerencia de Salud Ambiental, Seguridad y Salud en el Trabajo se encargue de la difusión y asistencia técnica de la presente Guía.

3. **DISPONER** que los Órganos Centrales, Órganos Desconcentrados, Órganos Prestadores Nacionales; así como las Redes Prestacionales y Asistenciales e Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud (IPRESS), en el ámbito de sus competencias, adopten las acciones para la difusión, implementación y cumplimiento del presente documento aprobado, por la presente resolución.

4. **ENCARGAR**, a la Secretaría General, la publicación de la presente Resolución y "Guía para el cuidado de la Salud Mental del personal de la salud en el contexto de la COVID-19 en el Seguro Social de Salud", en el Compendio normativo institucional.

REGÍSTRESE Y COMUNÍQUESE

Dr. JORGE SERIDA MORISAKI
GERENTE CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD
ESSALUD

GUÍA PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL DEL PERSONAL DE LA SALUD, EN EL CONTEXTO DE LA COVID-19, EN EL SEGURO SOCIAL DE SALUD - ESSALUD

V°B°
M. Araujo Z.
Gerente

V°B°
R. [illegible] NCAL R.
Subgerente

EsSalud
Más y mejor para ti

BICENTENARIO
PERÚ 2021

GUÍA PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL DEL PERSONAL DE LA SALUD, EN EL CONTEXTO DE LA COVID-19, EN EL SEGURO SOCIAL DE SALUD - ESSALUD





EsSalud

GUÍA TÉCNICA PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN EL PERSONAL DE LA SALUD, EN EL CONTEXTO DE LA COVID-19, EN EL SEGURO SOCIAL DE SALUD - ESSALUD

FIORELLA GIANNINA MOLINELLI ARISTONDO
Presidenta ejecutiva de EsSalud

ALFREDO ROBERTO BARREDO MOYANO
Gerente General

JORGE SERIDA MORISAKI
Gerente Central de Prestaciones de Salud

MILAGRITOS ARAUJO ZAPATA
Gerente de Salud Ambiental, Seguridad y Salud en el Trabajo

Versión 01 - 2021

GERENCIA CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD
GERENCIA DE SALUD AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Seguro Social de Salud, 2021
Av. Arenales 1402, Jesús María
Lima 11, Perú
Teléfono: (01) 2656000
www.essalud.gob.pe

DERECHOS DE AUTOR:
Este documento no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método gráfico, electrónico o mecánico, incluso los sistemas de fotocopiados, registro magnetofónico o alimentación de datos, sin permiso previo de la Subgerencia de Prestaciones Especializadas – Gerencia de Políticas y Normas de Atención Integral de Salud – Gerencia Central de Prestaciones de Salud – ESSALUD – 2020.





ÍNDICE

I Finalidad

II Objetivo

III Base legal

IV Ámbito de Aplicación

V Definiciones Operativas

VI El Cuidado y Autocuidado de la salud mental del personal de salud en el lugar de trabajo.

VII Anexos
- Anexo N.° 01
- Anexo N.° 02
- Anexo N.° 03
- Anexo N.° 04
- Anexo N.° 05
- Anexo N.° 06
- Anexo N.° 07
- Anexo N.° 08
- Anexo N.° 09

I. FINALIDAD

Contribuir a reducir el impacto en la salud mental del personal de la salud que brinda atención a las personas con sospecha o con diagnóstico de infección por COVID-19 en la IPRESS del Seguro Social de Salud - EsSalud.

II. OBJETIVO

Establecer recomendaciones dirigidas al personal de la salud que brinda atención a las personas con sospecha o con diagnóstico de infección por COVID-19 en la IPRESS del Seguro Social de Salud - EsSalud para el cuidado y autocuidado de su salud mental.

III. BASE LEGAL

3.1 Ley N.° 26790, Ley de Modernización de la Seguridad Social en Salud – ESSALUD y su Reglamento, aprobado mediante Decreto Supremo N.° 009-97-SA y sus ampliatorios y modificatorias.

3.2 Ley N.° 26842, Ley General de Salud y sus modificatorias.

3.3 Ley N.° 27056, Ley de Creación del Seguro Social de Salud – ESSALUD y su Reglamento, aprobado mediante Decreto Supremo N.° 002-99-TR, y sus modificatorias.

3.4 Ley N.° 30947, Ley de Salud Mental, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N.° 007-2020-SA.

3.5 Decreto Supremo que prorroga el Estado de Emergencia Nacional declarado por Decreto Supremo N.° 184-2020-PCM, prorrogado por los Decretos Supremos N.° 201-2020-PCM, N.° 008-2021-PCM, N.° 036-2021-PCM y N.° 058-2021-PCM, y modifica el Decreto Supremo N.° 184-2020-PCM el Decreto Supremo N.° 076-2021-PCM.

3.6 Decreto Supremo N.º 008-2020-SA, se declara la emergencia sanitaria a nivel nacional por el plazo de noventa (90) días calendario y se dictaron medidas para la prevención y control para evitar la propagación de la COVID-19, la misma que fue prorrogada por los Decretos Supremos N.º 020-2020-SA, N.º 027-2020-SA, N.º 031-2020-SA y N.º 009-2021-SA, hasta el 02 de septiembre de 2021.

3.7 Resolución Ministerial N.º 180-2020-MINSA, que aprueba la Guía Técnica para el Cuidado de la Salud Mental del Personal de la Salud en el contexto de la COVID-19.

VºBº M. Araujo Z. Gerente

VºBº Subgerente

3.8 Resolución Ministerial N.° 363-2020/MINSA, que aprueba el Documento Técnico: Plan de Salud Mental (En el contexto de la COVID-19 – Perú, 2020-2021).

3.9 Resolución de Presidencia Ejecutiva N.º 656-PE-ESSALUD-2014, que aprueba la Nueva Estructura Orgánica y el Reglamento de Organización y Funciones del Seguro Social de Salud – ESSALUD y modificatorias, cuyo Texto Actualizado y Concordado fue aprobado con la Resolución de Presidencia Ejecutiva N.° 767-PE-ESSALUD-2015 y sus modificatorias.

IV. ÁMBITO DE APLICACIÓN

La presente guía es de aplicación en las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud (IPRESS) de los tres niveles de atención, propias, de terceros o bajo modalidad de Asociación Público-Privada (APP), de acuerdo con los términos y condiciones establecidos en el convenio/contrato suscrito con los respectivos operadores, y en la Oferta Flexible.

V. DEFINICIONES OPERATIVAS

- **Estrés laboral:** es una respuesta física y emocional nociva, que ocurre en consecuencia al desequilibrio entre la exigencia laboral y las capacidades, necesidades y/o los recursos disponibles del trabajador para cumplir con su labor.
- **Riesgos psicosociales:** son aquellos riesgos derivados de la realización o exposición a actividades que generan una afectación real o potencial de la salud de los trabajadores a través del estrés y la aparición de afecciones como problemas cardiovasculares, respiratorios, inmunitarios, gastrointestinales, dermatológicos, endocrinológicos, musculoesqueléticos, mentales, psicosociales, entre otros.
- **Personal de salud:** son todos los profesionales de la salud, personal técnico y auxiliar asistencial de la salud que participan en el proceso del cuidado de la salud de las personas. Incluye al personal asistencial y administrativo de los servicios de atención primaria, emergencias, cuidados intensivos e intermedios, hospitalización, laboratorio, equipos itinerantes, equipos de respuesta rápida, que realizan labor prehospitalaria, asimismo, incluye al personal en todos los niveles de gestión de la salud.
- **Salud mental:** es el proceso dinámico de bienestar, producto de la interrelación entre el entorno y el despliegue de las diversas capacidades humanas, tanto de los individuos como los grupos y colectivos que forman la sociedad. Incluye la presencia de conflictos en la vida de las personas, asi como la posibilidad de afrontarlos de manera constructiva, implica el proceso

de búsqueda de sentido y armonía, que se encuentra íntimamente ligado a la capacidad de autocuidado, empatía y confianza que se pone en juego en la relación con las demás personas, asi como el reconocimiento de la condición, propia y ajena, de ser sujeto de derechos[4].

- **Crisis:** es un estado de alternación y desorganización en el estado emocional de la persona, producto de una situación inesperada vivenciada como amenaza y que parece imposible de resolver.
- **Cuidado de la salud mental del personal de la salud:** conjunto de acciones y actitudes que los gestores y trabajadores(as) de salud despliegan en forma horizontal y solidaria para crear las condiciones para la conservación o recuperación de la salud mental. Incluye acciones de promoción de la salud, prevención, asistencia o ayuda, atención, acompañamiento y protección de riesgos, realizados con diligencia y oportunidad, desde el nivel comunitario e institucional.
- **Autocuidado:** es la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y afrontar enfermedades y discapacidades con o sin apoyo de personal de la salud.
- **Acompañamiento psicosocial:** proceso de acompañamiento personal, familiar y comunitario, que busca proteger y restablecer la integridad emocional de las personas, asi como de sus redes sociales. No se puede ofrecer de manera aislada, sino que debe formar parte de una estrategia integral de ayuda humanitaria, material y sanitaria.
- **Primeros auxilios psicológicos:** los primeros auxilios psicológicos son parte del acompañamiento psicosocial para el cuidado de la salud mental de las personas que están pasando por situación de crisis. Tienen el objetivo de facilitar la activación, en la persona o grupo, estrategias de afrontamiento eficaces frente a la crisis, es decir, desarrollar o fortalecer aquellos modos de pensar y actuar que facilitan la resolución de una situación percibida como demandante para poder recuperar mayor control sobre aspectos de esta.
- **Problemas de la salud mental:**
  a) **Problema psicosocial.** Dificultad generada por la alteración de la estructura y dinámica de las relaciones entre las personas o entre estas y su ambiente.
  b) **Trastorno mental y de comportamiento.** Condición mórbida que sobreviene en una determinada persona, afectando en intensidades variables el funcionamiento de la mente y el comportamiento, el organismo, la personalidad y la interacción social, en forma transitoria o permanente.
- **Síndrome de agotamiento ocupacional en el personal de la salud:** padecimiento que se produce como respuesta a las presiones prolongadas que el personal de la salud sufre ante factores estresantes emocionales e interpersonales relacionadas con el trabajo. También denominado síndrome de Burnout. Es el tipo especial de estrés relacionado con el trabajo, un estado de agotamiento fisico y/o emocional que también implica una ausencia de la sensación de logro y pérdida de la identidad personal.
- **Pandemia de COVID-19:** es una pandemia de la enfermedad por coronavirus iniciada en 2019 (COVID-19), causada por el virus coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo grave (SARS-CoV-2). La Organización Mundial de la Salud la reconoció como pandemia global el 11 de marzo de 2020.

- **Grupos de autocuidado para personal de la salud:** consiste en un grupo de profesionales y/o técnicos de la salud, coordinados por un profesional de la salud mental que se reúnen para reflexionar sobre las experiencias subjetivas en la tarea cotidiana de realizar acciones relacionadas al cuidado de la salud.
- **Equipo de Acompañamiento Psicosocial para el Personal de la Salud (EDAPS):** equipo de profesionales de la salud de la IPRESS o UGIPRESS designado por la jefatura o dirección correspondiente para que se encargue de gestionar, implementar y monitorizar el cumplimiento de las disposiciones de la presente guía técnica.
- **IPRESS:** instituciones prestadores de servicios de salud.
- **UGIPRESS:** Unidad de Gestión de IPRESS.

VI. CUIDADO Y AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL DEL PERSONAL DE LA SALUD EN EL LUGAR DE TRABAJO

6.1 El estrés laboral puede causar problemas de salud y puede aumentar las tasas de lesiones y accidentes laborales.

Las consecuencias de los problemas de salud mental en el lugar de trabajo son:

1. Consecuencias en el ausentismo laboral



didas preventivas para el ausentismo

- Realiza tareas como equipo del trabajo.
- Busca en lo posible un horario flexible o teletrabajo, según tu situación laboral.
- Mantén la concentración en el trabajo.
- Evita conductas inadecuadas dentro del trabajo.
- Utiliza un área adecuada para el descanso.

VºBº M. Araujo Z. Gerente
VºBº PROVINCIAL R. Subgerente



Evita el agotamiento laboral.

1. Elije alimentos frescos y naturales.
2. No descuides el consumo de alimentos proteicos, pescado, papas, camote, cereales, arroz, pan, los lácteos y calcio para fortalecer los huesos y dientes.
3. Duerme bien.
4. Bebe agua.
5. Busca un buen ambiente de trabajo.
6. Practica ejercicio físico.

Detrimento de la salud física (presión arterial alta, enfermedades cardiovasculares, úlceras, trastornos del sueño, erupciones cutáneas, dolor de cabeza, dolor de cuello y espalda, baja resistencia a las infecciones, y otras).



Como prevenir:

- No alterar el horario de descanso, busca la hora adecuada para acostarte y levantarte.
- Toma una ducha con agua templada antes de acostarte.
- Relájate minutos antes de apagar la luz (relaja tus músculos y mente).
- Cuida tu corazón, haz ejercicio regularmente, tiene muchos beneficios como fortalecer el corazón y mejorar la circulación. También puede ayudarte a mantener un peso saludable y bajar el





- Prioriza la tranquilidad en tus días libres.
- Busca una persona de tu confianza para tocar temas que te preocupan.
- Respirar con profundidad cuando tengas momentos de estrés.
- Busca pasar tiempo con amigos, pero que no sean reuniones extensas porque te sentirás agotado, recuerde tener un tiempo libre todos los días.

2. Consecuencias en el desempeño laboral

Reducción de la productividad y resultados.





Aumento en la ocurrencia de errores.



Aumento en la cantidad de accidentes.

Toma de decisiones inadecuadas.



Prevención:

- Brindar lugares adecuados de trabajo y de descanso: alejado de ruido, temperatura adecuada, ventilación e iluminación natural o artificial, etc.
- Una correcta señalización evitara accidentes.
- Evitar tareas repetitivas y monótonas y mejorar las condiciones físicas del trabajo y sociales.
- Realizar una adecuada programación de horario en todo el equipo de trabajo.
- Formar y fortalecer a los equipos de trabajo





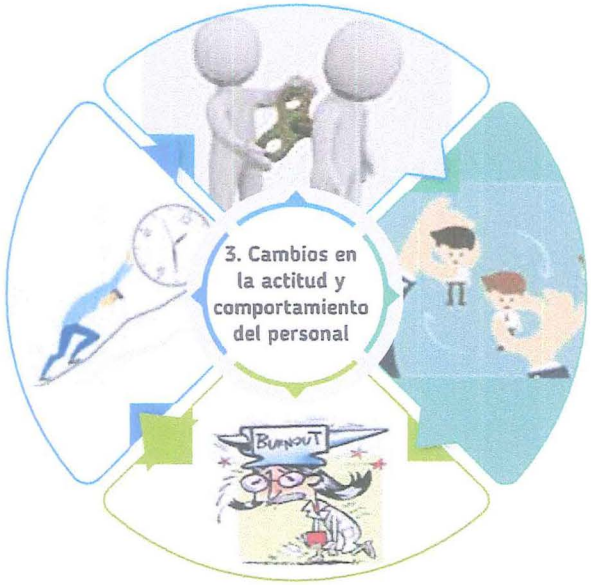


VºBº M. Araujo Z. Gerente EsSALUD

VºBº R. Gómez R. Subgerente

Pérdida de motivación y compromiso.

El personal trabaja en horarios extendidos.



Rotación de la mano de obra.

Agotamiento ocupacional.

Como prevenir:

- Felicite los logros individuales de los compañeros y/o del equipo en el trabajo.
- Busque formar parte de un equipo de trabajo donde existe igualdad, confianza y comunicación, esto genera un excelente clima laboral.
- El puesto de trabajo de ser acorde al perfil profesional y las capacidades, eso evitara la alta rotación del personal.
- Evite la sobrecarga de trabajo, produce fatiga y ansiedad.
- Priorice relajarse después de la jornada laboral con ejercicios físicos u otras actividades como bailar, cantar, tocar algún instrumento musical.
- La alimentación debe ser adecuada y nutritiva.



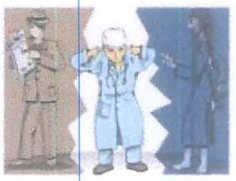




4. Cambios en las relaciones interpersonales en el trabajo



Tensión y conflictos entre colegas o compañeros.



Malas relaciones con los usuarios.

Aumento de quejas de los usuarios por el trato del personal.



Aumento de problemas disciplinarios.

Prevención:

- Mantener la calma ante situaciones extremas con los compañeros o usuarios.
- Igualdad en el buen trato a todos los trabajadores.
- Igualdad en la participación en convocatorias de reuniones según responsabilidades.
- Sancionar toda conducta inapropiada según lo indicado en el reglamento interno de trabajo.
- Todos deben mostrar comportamientos basados en el respeto, la confianza y la amistad.
- Analizar el entorno laboral e intervenir en caso de identificar alguna conducta inadecuada.



V°B°
M. Araujó Z.
Gerente

6.2 Niveles de estrés a considerar en situaciones de pandemia de la COVID-19

6.2.1 La pandemia de la COVID-19 conlleva un incremento de los niveles de estrés de toda la población. Existen situaciones diversas de estrés intenso que las personas puedan experimentar en este contexto y el personal de la salud tiene mayor probabilidad de enfrentarlas, dada la naturaleza de su trabajo.

En situaciones de estrés intenso se pueden experimentar reacciones de varios tipos:

Emocionales:
ansiedad, impotencia, frustración, miedo, culpa, irritabilidad, tristeza, distanciamiento emocional, entre otras.



Para prevenir la reacción emocional:



Realiza un paseo corto por un parque, manteniendo la distancia social.

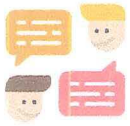


Realiza otras actividades en casa que le permitan distraerse.

Leer libros permite relajarse al usar la imaginación.



Conversa con una persona o forma grupos que te permitan compartir temas que le preocupan.



Conductuales:
hiperactividad, aislamiento, evadir situaciones de personas o de conflictos, lenguaje acelerado, llanto, dificultades para el autocuidado y descanso o dificultades para desconectarse del trabajo, entre otras.





Para prevenir la reacción conductual:

Programa un tiempo libre para el descanso y para realizar otras actividades a las habituales.



Forma parte de equipos de trabajo que te permitan un excelente clima laboral.

Contempla la naturaleza mediante un paseo o desde la terraza, tomando una infusión.





Comparte tiempo en familia o con amigos a través de llamadas telefónicas o videollamadas.



Aprovecha al máximo el tiempo para cumplir con tu labor, permitirá que termines según lo establecido y no dejes tareas pendientes ni las lleves a casa.



Mantén tu casa arreglada y limpia, utiliza aromas naturales o fragancias que te gusten.



No es recomendable el consumo de alcohol y tabaco, pues altera el sueño.

Físicas:

dificultades respiratorias, presión en el pecho, hiperventilación, sudoración excesiva, temblores, cefaleas, mareos, molestias gastrointestinales, contracturas musculares, taquicardias, parestesias, agotamiento físico, insomnio, alteraciones del apetito, entre otras.







Para prevenir la reacción física:

Priorizar dormir cómodamente evitará dolores de cabeza, malestar, decaimiento.



Programa tu tiempo para evitar la sobrecarga laboral o el excesivo trabajo que se manifiesta en la dificultad de desconectarte de tus labores.



Busca distraerte rodeado de la naturaleza, lejos de las personas en tu día libre.



Alimentarse sanamente y en cantidades adecuadas.



Prioriza las tareas que puedas cumplir y no dejes nada pendiente.



Practica técnicas de relajación y de respiración profunda.



6.2.2 De manera más específica, en relación con la situación de la pandemia de COVID-19, se puede presentar una serie de reacciones que son igualmente probables en el personal de la salud. Estas pueden incluir:

Estados de ánimo/reacciones potencialmente perjudiciales:



Miedo a enfermar y morir.



Miedo a perder el sustento, no poder trabajar debido al aislamiento y a ser despedidos de su trabajo.



Miedo a quedar socialmente excluidos/enviados a cuarentena por estar asociados con la enfermedad.



Sentirse impotente para proteger a los seres queridos y tener miedo a perderlos debido al virus.



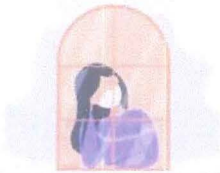
Miedo a estar separados de los seres queridos y cuidadores debido al régimen de cuarentena.



Miedo a realizar cuidados a personas que se encuentran infectadas o con sospecha de estarlo.



Sensación de desamparo, aburrimiento, soledad y depresión debido al aislamiento.



Preocupaciones por las repercusiones del aislamiento o cuarentena.

GERENCIA DE SALUD AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
VºBº
M. Araujo Z.
Gerente

SUBGERENCIA DE SEGURIDAD Y SALUD EN LA EMPRESA-OSSAFE-GCGSS
VºBº
R. PINCAL R.
Subgerente
ESSALUD

6.2.3 Adicionalmente, en el contexto de la pandemia de COVID-19, el personal de la salud afronta circunstancias particulares que incrementan más el estrés asociado a sus funciones, tales como:



- Desborde de la demanda asistencial.
- El contacto insuficiente con su familia.
- Mayor agotamiento físico y mental.



- Trabajar bajo la presión del contexto de pandemia.
- Estar expuesto a riesgo de infección por COVID-19.



- Equipo de salud insuficiente.



- Interactuar con usuarios con emociones negativas y/o crisis.



- Incertidumbre por la insuficiente disponibilidad de materiales de bioseguridad.



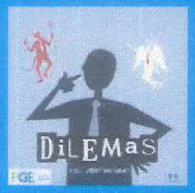
- Incertidumbre por la insuficiente disponibilidad de recursos terapéuticos para todos(as) los usuarios(as), en particular los más graves.
- El gran estrés en las zonas de atención ante la mala evolución de usuarios(as).

VºBº M. Araujo Z. Gerente
V°B° R. Gonzales R. Subgerente

6.2.4 Estas situaciones pueden causar problemas individuales, como el estrés intenso agudo y/o crónico, la ansiedad, síntomas depresivos, insomnio, negación, enojo, miedo, así como el incremento de conflictos interpersonales, el debilitamiento de las redes de soporte, entre otros factores que aumentan el riesgo de problemas de salud mental.



6.2.5 La sobrecarga laboral y la evolución clínica de las personas afectadas por la COVID-19 hacen que el personal de la salud se vea obligado a tomar decisiones complejas en un breve tiempo, generando intensos dilemas morales y de culpa.



6.2.6 Los problemas de salud mental que se presenten en el personal de la salud pueden afectar su calidad de atención, comprensión y toma de decisiones, lo que dificulta a su vez la lucha contra la COVID-19, además de generar dilemas morales y de culpa, un impacto negativo en el bienestar y en la calidad de vida.



6.2.7 Existen situaciones o condiciones particulares en el personal de la salud que pueden interferir de manera significativa en su desempeño en determinadas áreas críticas, como los servicios de emergencias, cuidados intensivos, trabajo con restos humanos, entre otros. Para la ubicación mas adecuada del personal de la salud en dichas labores, ha de tomarse en cuenta la determinación de la persona para realizar o no realizar la labor en mención, además de factores como la edad, la personalidad, experiencias anteriores, creencias sobre la muerte, entre otros.







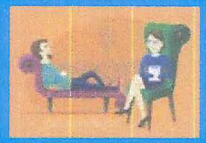
6.2.8 No existe ningún tipo de entrenamiento o preparación previa que pueda eliminar completamente la posibilidad de que el personal de la salud sea afectado y presente signos o síntomas de problemas de salud mental.



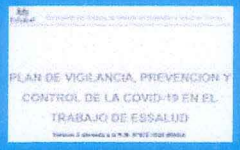
6.2.9 Es posible que algunos trabajadores de la salud perciban que su familia o su comunidad los evita debido al riesgo, al estigma o al temor. Esto puede contribuir a que una situación ya complicada resulte mucho más difícil.



6.2.10 Es probable que el personal de la salud, sobre todo en un contexto como el de una pandemia, al terminar sus labores experimente algunas dificultades al regresar a su vida cotidiana.



6.2.11 El personal implicado en la respuesta de la pandemia por COVID-19 debe disponer de acompañamiento psicosocial durante y después de la emergencia, brindándole las facilidades instrumentales y de ambientes necesarios.



6.2.12 Para todas las disposiciones de la presente Guía Técnica han de tomarse las medidas necesarias de bioseguridad para prevenir la propagación de la COVID-19. VII.

VII. ANEXOS

Anexo 1: Cuidado de la salud mental del personal sanitario durante la pandemia por COVID-19

CUIDANDO LA SALUD MENTAL DEL PERSONAL SANITARIO DURANTE LA **PANDEMIA COVID-19**

OPS

Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud



REACCIONES EMOCIONALES ANTE SITUACIONES DE ESTRÉS INTENSO Y PROLONGADO

Sentirse bajo presión es una experiencia que usted y muchos de sus colegas probablemente están viviendo. El estrés y los sentimientos que lo acompañan no son reflejo, de ninguna manera, de que usted no puede hacer el trabajo o es débil.

Atender su salud mental y su bienestar psicosocial en estos momentos es tan importante como cuidar su salud física.

No está en una carrera de velocidad. Es una maratón de mucha resistencia que requiere autocuidado permanente y apoyo en algunas circunstancias.

V°B° M. Araujo Z. Gerente

RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO

1. CUIDAR LAS NECESIDADES BÁSICAS

- Asegúrese de comer regularmente, sano y balanceado.
- Manténgase hidratado. Tome agua de manera permanente.
- Evite las bebidas azucaradas y la comida chatarra.
- Duerma al menos 8 horas para recuperarse de la jornada laboral.

No hacerla pone en riesgo su salud mental y física e igualmente pone en riesgo su capacidad de atención a los pacientes.

2. DESCANSAR

- Siempre que sea posible realice actividades que lo reconforten, divertidas y relajantes, como jugar con sus hijos, leer, ver películas, juegos de mesa, conversar sobre temas cotidianos, distintos a la pandemia.
- En el trabajo haga pausas activas con la mayor frecuencia posible.
- Evite el uso de alcohol, tabaco y otras drogas.

Entienda que tomar un descanso adecuado derivará en una mejor atención a los pacientes.

V°B° Sugerente

3. MANTENER EL CONTACTO CON COMPAÑEROS Y COLEGAS

- Observe y escuche. Respete las diferencias entre compañeros. Algunos prefieren no hablar tanto, otros se sienten mejor y animados compartiendo sus experiencias.
- Mantenga conversaciones constructivas. Identifique errores y deficiencias sin juzgar a las personas. Todos nos complementamos: los elogios son motivadores poderosos y reductores del estrés.
- Conforme un grupo de autoayuda para que al menos una vez/semana conversen en un espacio seguro e imparcial de sus preocupaciones y angustias.
- Si observa que un colega está en riesgo de sufrir un problema mental por estrés crónico, inmediatamente ponga la alerta al líder del equipo.

La capacidad para resolver problemas es una habilidad profesional que genera una gran sensación de logro, incluso para pequeños incidentes.

4. MANTENGASE EN CONTACTO CON SUS SERES QUERIDOS

- Cada vez que pueda y se sienta abrumado, póngase en contacto con sus seres queridos a través del teléfono y otros medios virtuales.

Su familia y seres queridos son su sostén fuera del sistema de salud.

5. AUTOOBSERVACIÓN DE EMOCIONES Y SENSACIONES

- Vigílese y observe sus emociones y reacciones a lo largo del tiempo. Si tiene sensaciones permanentes de agotamiento, insomnio, inapetencia, tristeza prolongada, pensamientos intrusivos y desesperanza, busque ayuda de un colega o supervisor.

Es normal sentir sensaciones desagradables por momentos, es una señal de defensa ante el peligro. Reconozca sus signos de estrés y pare para atenderlos. El autocuidado es su responsabilidad.

6. LIMITAR LA EXPOSICIÓN A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- Utilice mecanismos de protección psicológica colocando límites a las consultas por Whats App y otros medios de información sobre consultas privadas o del trabajo que lo saquen de su descanso.

Las imágenes visuales y mensajes preocupantes aumentan el estrés y pueden reducir su efectividad y bienestar en general.

7. CONFORME GRUPOS DE AYUDA MUTUA Y/O AUTOAYUDA

- Un grupo de autoayuda se conforma de manera voluntaria entre colegas con el propósito de ventilar las emociones como confusión, inquietud, descontrol, miedo, culpa, tristeza, insensibilidad e irritabilidad, que nos están generando agobio. Las actividades del grupo se llevan a cabo en un ambiente de confianza y confidencialidad entre personas que están compartiendo circunstancias similares.

Para conformar un grupo de autoayuda, tenga en cuenta:

Es voluntario – se establece un horario de encuentro regular – horarios claros de inicio y cierre– el liderazgo se rota por sesiones – es confidencial - se lleva a cabo en un espacio privado.
Si el grupo observa que algún miembro está en riesgo de sufrir un problema en su salud mental, ¡se pone la alerta!

Compartir las emociones con personas que nos trasmiten seguridad y confianza ayuda a regularlas.

¡¡¡PERMÍTASE PEDIR AYUDA!!!

VºBº
M. Araujo Z.
Gerente
ESSALUD

R. Gerente

OPS

OPS/OMS. Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el COVID-19. Marzo 2020.
Sociedad Española de Psiquiatría. Cuidando la salud mental del personal sanitario. Abril 2020

Anexo 2: primeros auxilios psicológicos

1. Observa: permite reconocer y priorizar la atención de las personas que están afectadas por una situación de crisis.

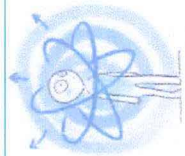
¡SU SEGURIDAD PRIMERO!

Las situaciones de crisis cambian rápidamente:

- Condiciones meteorológicas
- Inundaciones
- Edificios que pueden colapsar.
- Incendios
- Seguridad durante una colisión en las vías de tránsito.



Tómese un momento para "observar" a su alrededor antes de ofrecer ayuda.



La PAP debe ser proporcionada por un adulto.



Mantenga la calma.



Cuídese



Piense antes de actuar.

PARA PROTEGERSE A USTED MISMO Y A OTROS DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19:



Lávese las manos regularmente con agua y jabón o utilice gel hidroalcohólico.



Cúbrase la boca con la parte interna del codo cuando tosa o estornude o use un pañuelo y deséchelo inmediatamente y lávese las manos.



No se toque los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.



No comparta vasos, platos u otros objetos personales y desinfecte todas las superficies que se toquen frecuentemente.



Averigüe cuándo y cómo usar el equipo de protección profesional.

Fuente: https://iris.paho.org/handle/10665.2/35229



Las personas pueden reaccionar a una crisis de diferentes maneras, de inmediato o en los días o semanas siguientes.



ESTADOS DE ANGUSTIA GRAVES

IDENTIFIQUE A QUIENES PUEDAN NECESITAR ATENCIÓN ESPECIAL:

- niños, niñas y adolescentes.
- personas con enfermedades o discapacidad física o mental.
- adultos mayores.
- familias y amigos de los afectados
- personas que han perdido sus ingresos, negocio o empleo.

Una parte importante de OBSERVAR es poder diferenciar reacciones esperadas de las graves y qué se puede hacer si requieren derivación inmediata para mayor apoyo.



Es normal estar triste, molesto o sentir emociones fuertes.

SIN EMBARGO, LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS SE SENTIRÁN MEJOR CON EL TRANSCURSO DEL TIEMPO.

Fuente: https://iris.paho.org/handle/10665.2/35229

Anexo 2: primeros auxilios psicológicos

2. Escuchar: es el momento de establecer una relación con la persona que está afectada por una situación de crisis e iniciar un vínculo que contribuya a facilitar la recuperación.

COMO ESCUCHAR APROPIADAMENTE

DÉJALES SABER QUE ESTÁ AHÍ

Puede que algunas personas no quieran hablar de lo que ocurrió. Sin embargo, pueden apreciar si se queda con ellas en silencio o si les ofrece apoyo práctico como una comida o un vaso de agua.

Sea consiente de sus palabras y su lenguaje corporal.



No presione a nadie para que le cuente por lo que ha pasado.

COMUNICACIÓN REMOTA

Si se requiere de distanciamiento físico, considere otras formas de apoyarse entre sí.

- Deje de hacer otras tareas de ser posible
- Use un tono de voz calmado y solidario
- Permita el silencio

Si es por video llamada, mire a la persona y muéstrele que tiene su atención completa (p. ej. asintiendo y moviendo la cabeza un poco).



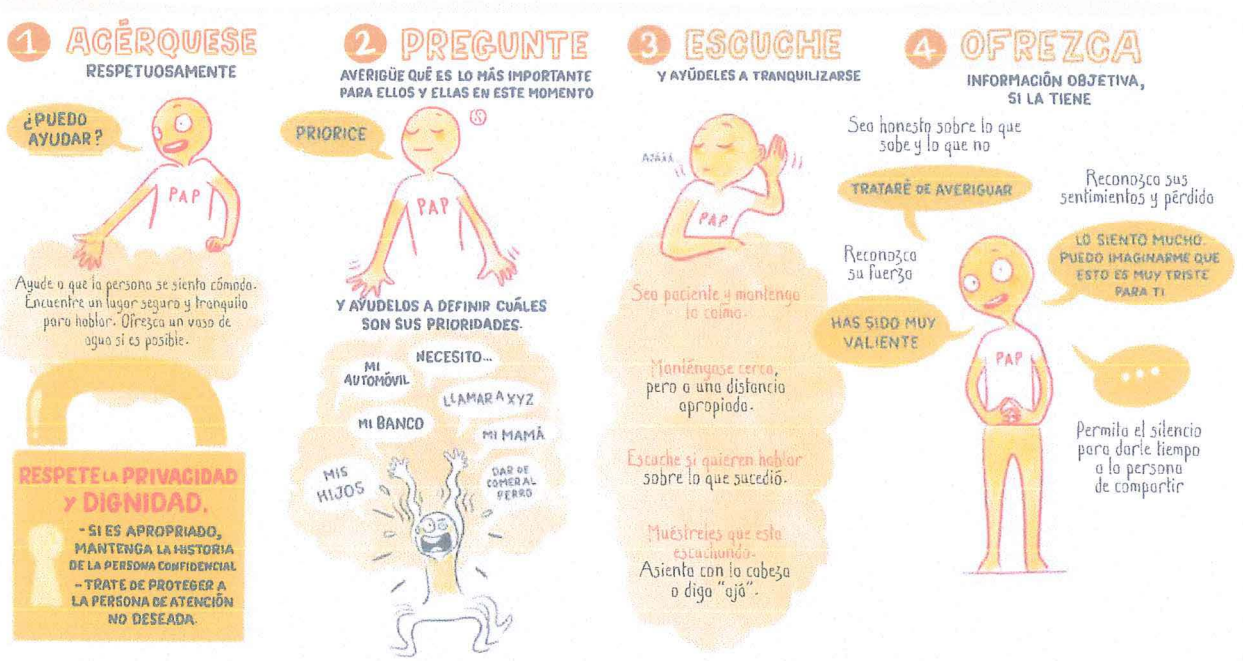
No puedo acercarme a tocarte, pero puedo escucharte y me importa como te estas sintiendo

Si es una llamada, tenga la conversación en privado y en un lugar tranquilo, y responda de vez en cuando para que se sepa que está escuchando (p. ej. emita sonidos breves, como "ajá").

Use el teléfono para comunicarse a través de barreras físicas (p. ej. pueden verse por la ventana mientras hablan).

Compruebe si hay necesidades o adaptaciones específicas para comunicarse (p. ej. si necesitan un aparato auditivo o requieren interpretación de lengua de señas).

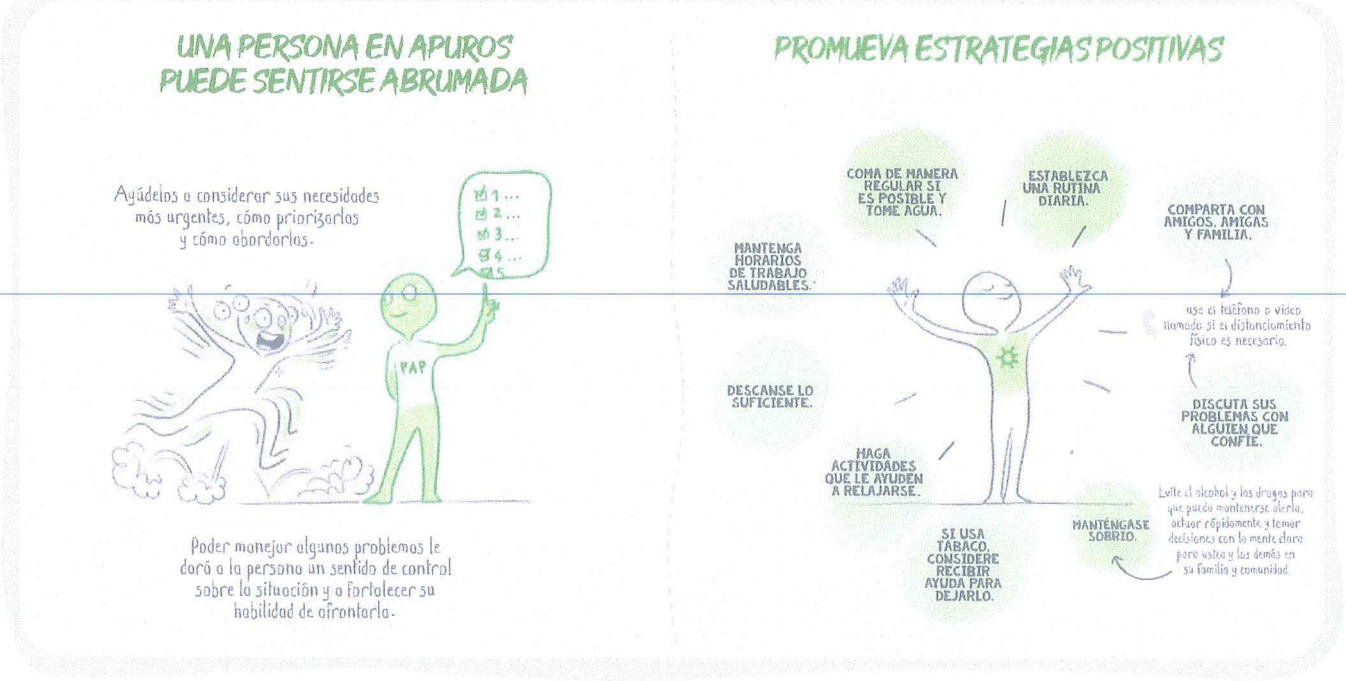
Fuente: https://iris.paho.org/handle/10665.2/35229



Fuente: https://iris.paho.org/handle/10665.2/35229

Anexo 2: primeros auxilios psicológicos

3. Conectar: implica el inicio de un vínculo horizontal, empático y respetuoso con la persona que está afectada.



Fuente: https://iris.paho.org/handle/10665.2/35229

LO QUE PUEDE HACER

- Encontrar el tiempo apropiado y un lugar tranquilo para hablar.
- Demuéstrele que está ahí para escucharle.
- Si cree que una persona está en peligro inmediato, no la deje sola. Busque ayuda profesional de un servicio de emergencia, línea de crisis o personal de salud, o de familiares.
- Si la persona vive con usted, asegúrese de que no puedan lastimarse (p. ej. pesticidas, armas de fuego o medicamentos) en el hogar.
- Manténgase en contacto para ver como está la persona.

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

El riesgo de suicidio puede incrementar durante momentos de crisis, pero el suicidio es prevenible.

Si conoce a alguien que este considerando el suicidio, hable con ellos.



¡Preguntar sobre el suicidio no provoca el acto. Muchas veces reduce la ansiedad y ayuda a la gente a sentirse comprendida.

Fuente: https://iris.paho.org/handle/10665.2/35229

VoBº M. Araujó Z. Gerente
VoBº R. ... Subgerente

Anexo 3: el uso de bebidas alcohólicas incrementa el estrés

El alcohol y la COVID-19 Lo que debe saber:

Bajo ninguna circunstancia debe consumir ningún tipo de bebidas alcohólicas como una manera de prevenir o tratar la COVID-19.

El consumo de alcohol NO le protegerá frente a la COVID-19.

Evite por completo el alcohol

Evite por completo el alcohol para no perjudicar su propio sistema inmunitario y su salud, ni poner en riesgo la salud de los demás.



Busque ayuda

si cree que su consumo de alcohol o el de alguien cercano a usted está fuera de control.



Evite que el alcohol le dé pie a fumar

y viceversa, ya que el consumo de alcohol está asociado con una progresión mayor y más peligrosa de la COVID-19.



Hable con los niños, adolescentes y jóvenes sobre los problemas asociados con el consumo de alcohol y la COVID-19

como las violaciones a la cuarentena y el distanciamiento social, que pueden empeorar la pandemia.



No utilice el alcohol como una manera de enfrentar sus emociones y el estrés

ya que estar aislado y beber alcohol también puede incrementar el riesgo de suicidio. Si tiene pensamientos suicidas, llame a una línea telefónica de ayuda.



Nunca mezcle el alcohol con medicamentos

incluso aunque se trate de remedios naturales o sin receta, ya que esto puede reducir su efectividad o incrementar su potencia a un nivel que puede ser tóxico y peligroso.



Asegúrese de que los niños, adolescentes y jóvenes no tengan acceso al alcohol

y no beba en su presencia; sea un modelo para ellos. Controle el tiempo que sus hijos pasan ante la pantalla, ya que la televisión y otros medios están inundados de publicidad de alcohol y desinformación que pueden estimular un inicio temprano en el consumo.



World Health Organization Europe

OPS

Fuente: XXXXXX

Anexo 4: realizar actividad física es importante para la prevención del estrés



Fuentes:
https://www.who.int/es/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity
https://www.un.org/es/observances/yoga-day

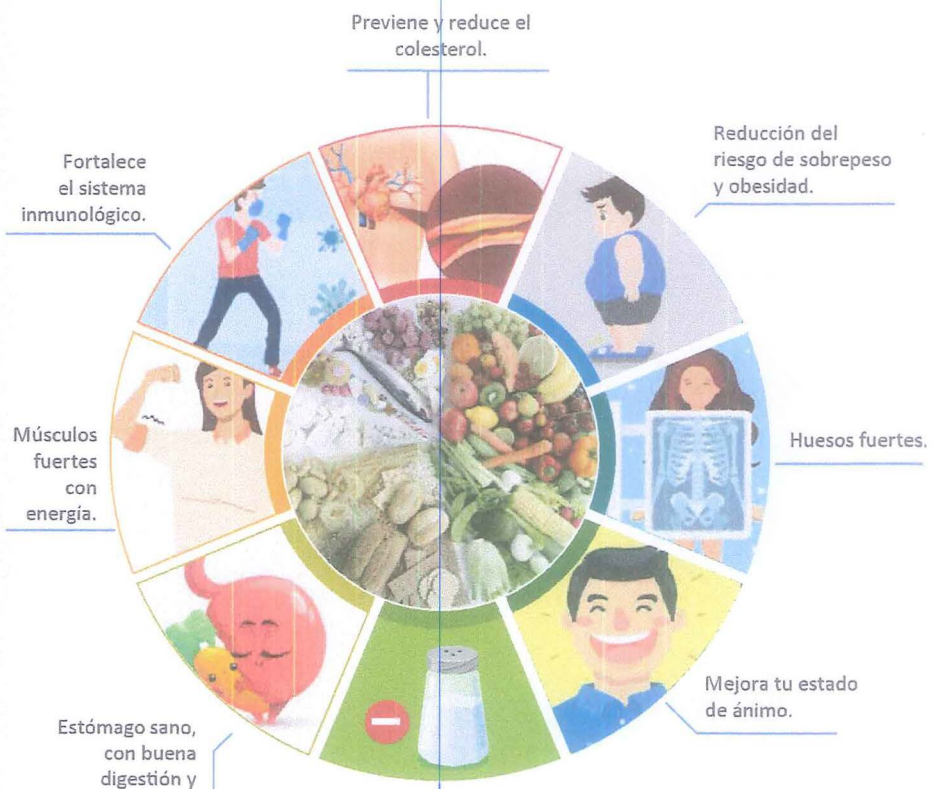
VºBº M. Araujo Z. Gerente

Organismo Mundial de la Salud (OMS) indica beneficios de la alimentación sana

> **Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas**, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

Fuente: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

Anexo 5: alimentación sana ayuda a reducir y prevenir el estrés



Fuentes: https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-dietcoronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet

Anexo 6: la prevención del estrés en el trabajo



https://www.un.org/es/observances/yoga-day

Anexo 7: cuestionario de auto reporte de síntomas psiquiátricos (SRQ) abreviado para el tamizaje de problemas de salud mental

ÍTEM	PREGUNTA	SI	NO
01	¿Ha tenido o tiene dolores de cabeza?		
02	¿Ha aumentado o disminuido su apetito?		
03	¿Ha dormido o duerme mucho o duerme muy poco?		
04	¿Se ha sentido o siente nervioso/a o tenso/a?		
05	¿Ha tenido tantas preocupaciones que se le hace difícil pensar con claridad?		
06	¿Se ha sentido muy triste?		
07	¿Ha llorado frecuentemente?		
08	¿Le cuesta disfrutar de sus actividades diarias?		
09	¿Ha disminuido su rendimiento en el trabajo, estudios o sus quehaceres en la casa?		
10	¿Ha perdido interés en las cosas que realiza?		
11	¿Se siente cansado/a, agotado/a con frecuencia?		
12	¿Ha tenido la idea de acabar con su vida?		
13	¿Ha sentido usted que una o varias personas han tratado de hacerle daño?		

✔ Se considera **CASO PROBABLE** si presenta al menos 5 ítems positivos.

Anexo 8: ficha de diagnóstico situacional

Establecimiento de Salud:
Dirección del EE. SS.:
Distrito:
Referencia:
Fecha de aplicación:
Informante: Cargo del informante:

- Horarios
  - Número de turnos:
  - Número de profesionales por grupo:
  - Turnos: 12horas/6horas
  - Número de turnos:
- Organización de los equipos
  Número de profesionales por turno:
  - Médicos:
  - Enfermeros:
  - Técnicos de enfermería:
  - Otros:
- Atención de emergencia
  - Número de atenciones (total) por turno:
  - Número de sospechosos de COVID-19:
  - Número de casos positivo de COVID-19:
- Servicios que articulan con la Unidad de Atención COVID- 19
  - Epidemiología
  - Oficina de Comunicaciones
  - Centro de Operaciones de Emergencia
- Ruta de atención
  Canales de atención
  - Tele consulta
  - Tele monitoreo
  - Tele orientación médica
  - Otros
- Alimentación
  - Turno día: almuerzo
  - Turno noche: cena/desayuno
  - *Break:*
- Transporte: desplazamiento de trabajadores.
  - Movilidad:
  - Rutas de recojo:

- Tiempo recreativo y/o libre
  Tiempo disponible para el desarrollo del programa de salud mental
  Días/horas:
  Número de participantes por programa:
- Recursos para desarrollar el programa de salud mental
  Ambientes:

  Materiales:

  Mobiliario:

  Equipos:

  Material de escritorio:

EsSalud

Domingo Cueto 120, Jesús María
Lima - Perú. Tel. 265-6000 / 265-7000

VºBº
M. Araujo Z.
Gerente

VºBº
R. [illegible] R.
Subgerente