

Descarga todos los materiales audiovisuales [aquí](#)

La Organización Colegial de Enfermería realiza un decálogo con consejos para que las enfermeras puedan cuidar su salud mental ante la pandemia

- La enfermería española ha lanzado una nueva [infografía](#) y un [vídeo](#) con 10 pautas para ayudar a afrontar esta situación que, mantenida en el tiempo, pueda acabar suponiendo un impacto psicológico muy grande en las enfermeras que se enfrentan cada día al COVID-19.
- “Las enfermeras y enfermeros españoles están muy bien valorados en las escalas de satisfacción por parte de pacientes y familias, y sin duda esta pandemia las reforzará con un mayor reconocimiento social del trabajo que realizan y el esfuerzo y dedicación hacia la población. Pero en esta batalla contra la infección, y tras tantos días sin descanso, están viviendo situaciones de estrés y frustración nunca antes vistas. Lo están dando todo con la profesionalidad que las caracteriza, pero estamos muy preocupados por nuestras compañeras”, asegura el presidente del Consejo General de Enfermería, Florentino Pérez Raya.
- Ante la situación que están viviendo actualmente pueden aparecer síntomas físicos como aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria y de la tensión arterial, así como síntomas gastrointestinales de origen psicosomático y alteraciones del apetito. Las contracturas y temblores musculares pueden ser habituales. También los problemas de sueño, como el insomnio o las pesadillas.

Madrid, 25 de marzo de 2020.- Los casos de contagiados y fallecidos por COVID-19 crecen a pasos agigantados. Y la situación que atraviesa nuestro país, y más concretamente la sanidad, supone una sobrecarga física y emocional para los trabajadores sanitarios, entre los que se encuentran las enfermeras. Esta situación de emergencia, mantenida en el tiempo, puede acabar suponiendo un impacto psicológico mayor que el enfrentarse a una catástrofe puntual. “El papel de las enfermeras es clave. Trabajan en hospitales las 24 horas los 365 días al año estando en primera línea asistencia. Pero necesitan cuidarse para poder cuidar a la población. Ahora más que nunca,

debemos estar unidos y juntos sumar para resolver y minimizar esta grave pandemia. Seguramente, los profesionales de enfermería salgan reforzados de esta crisis, pero desde la Organización Colegial de Enfermería nos preocupa el impacto psicológico que la titánica lucha contra esta infección pueda tener sobre ellos. Pero en esta batalla contra la infección, y tras tantos días sin descanso, están viviendo situaciones de estrés y frustración nunca antes vistas.", resalta Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería. "Somos una profesión muy bien valorada en las escalas de satisfacción por parte de pacientes y familias, y sin duda esta pandemia nos reforzará con un mayor reconocimiento social del trabajo que realizan y el esfuerzo y dedicación hacia la población", añade Pérez Raya.

Impacto psicológico

La sobrecarga asistencial con la ausencia de medios materiales y humanos, y la situación de miedo y crispación que vive la sociedad en general, conforman un escenario muy difícil para evitar el impacto psicológico sobre los propios sanitarios. Síntomas físicos como el aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria y de la tensión arterial, así como gastrointestinales de origen psicosomático y alteraciones del apetito; contracturas y temblores musculares; problemas de sueño o pesadillas; o síntomas psicológicos como irritabilidad, niveles elevados de ansiedad, problemas de atención, concentración y memoria, pensamientos negativos, tristeza, miedo, o crispación; son normales dentro del escenario en el que nos encontramos. "Cuando la epidemia este controlada será el momento de que Salud Laboral instaure las medidas para evaluar el estado individual de cada persona y evitar el desarrollo de patologías en los trabajadores a través de la instauración de grupos de Debriefing*. Pero mientras esto continúe debemos realizar esta labor nosotros mismos", explica Ana Gutiérrez Salegui, psicóloga forense.

Por ello, la Organización Colegial de Enfermería, en colaboración con la Asociación Española de Enfermería de Salud Mental (AEESME) y la psicóloga forense, Ana Gutiérrez Salegui, ha realizado una [infografía](#) y un [vídeo](#) con 10 pautas para evitar que esta situación, mantenida en el tiempo, pueda acabar suponiendo un impacto psicológico muy grande en las enfermeras que se enfrentan cada día al COVID-19. Las recomendaciones son:

- 1. Dedicar tiempo** con compañeros **a desahogarte** para verbalizar pensamientos o situaciones vividas.
- 2. Evitar críticas** destructivas que afecten a todo el mundo.
- 3. Buscar apoyo familiar y social** evitando el aislamiento, aunque sea a través de medios digitales y teléfono.
- 4. Intentar descansar cada 2h haciendo respiraciones profundas** durante unos minutos que ayuden a la relajación.
- 5. Repartir otras responsabilidades** en casa o a nivel familiar.

6. **Llorar y desahogarse** es normal, no lo reprimas.
7. Mantener correcta **alimentación, buena higiene de sueño y practicar ejercicios** de relajación.
8. Al salir del trabajo **evitar el exceso de información sobre la pandemia** (TV, radio, internet, whatsapp...)
9. **Protegerse** del desarrollo de problemas psicológicos.
10. **Recordar que esto va a pasar.** Evitar pensar cuánto queda para que esto pase.

** El debriefing psicológico es una intervención breve que se realiza en los primeros días tras un evento traumático. El objetivo es favorecer el apoyo intragrupal entre los que se han visto implicados por la misma situación en condiciones parecidas.*