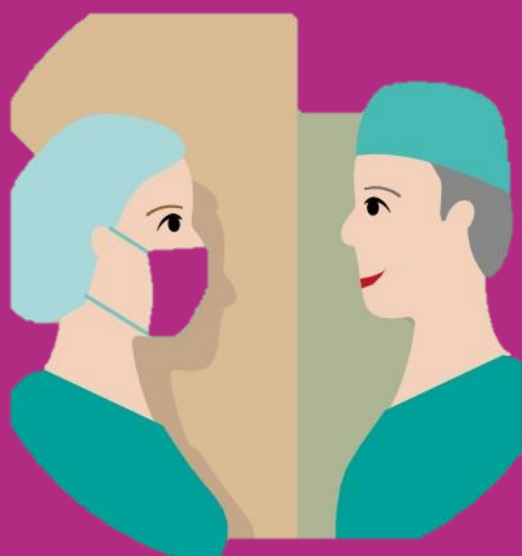


# ist

*Tu mutualidad!*

Cuidando la salud mental  
de funcionari@s  
de la salud



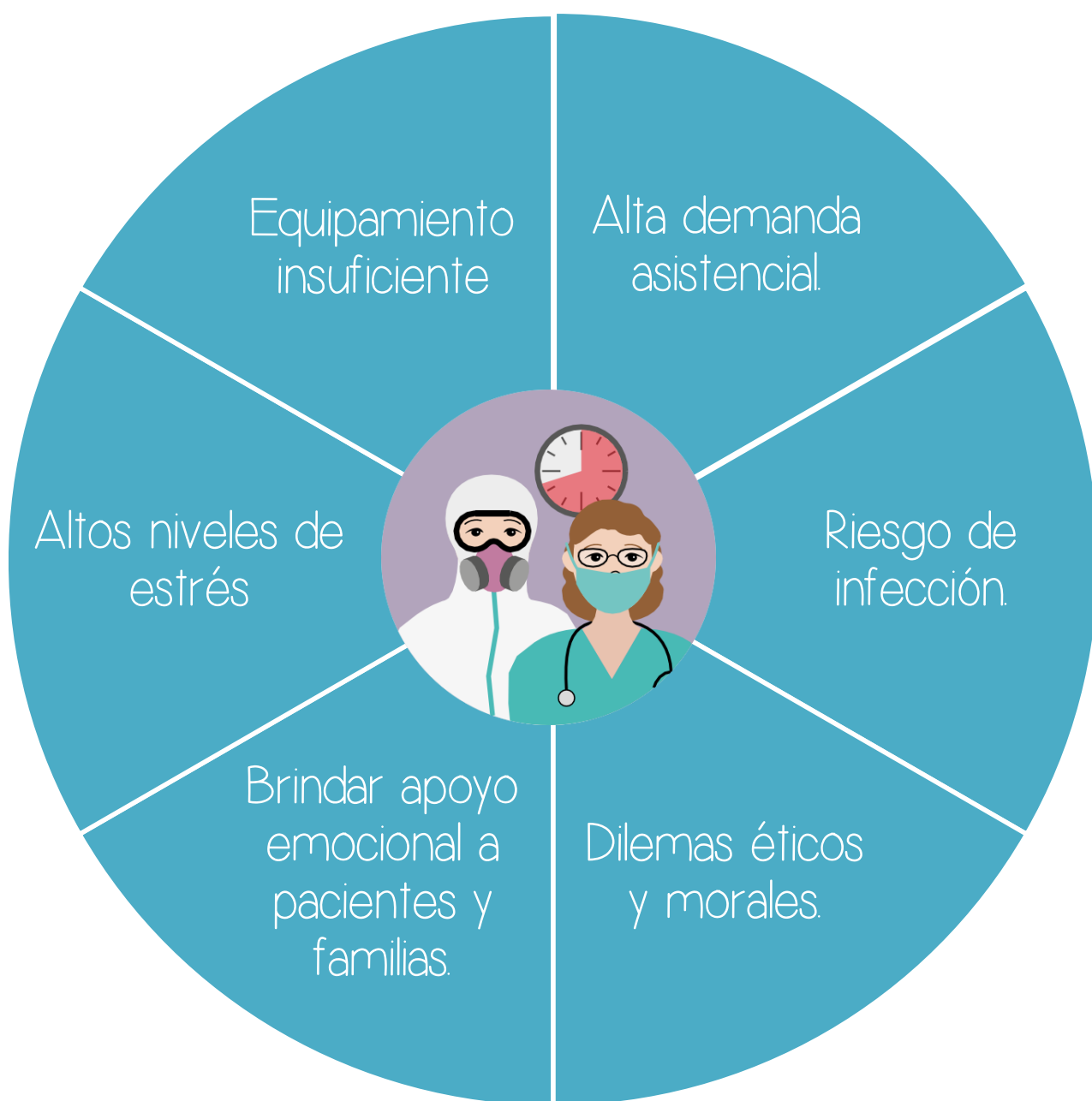
*La Vida al Centro!*

La incertidumbre y el estrés que conllevan las dificultades de la atención médica durante un brote epidémico, exige una especial atención a las necesidades de apoyo emocional. Por ello, el cuidarnos entre tod@s y a nosotr@s mism@s permite también el cuidar de mejor manera a l@s pacientes.



*La Vida al Centro!*

# Situaciones esperables en la atención de salud directa



*La Vida al Centro!*

# Posibles reacciones del personal de salud en situaciones de estrés

Entre las reacciones **físicas** más comunes se encuentran:

Cefaleas

Temblores

Insomnio

Mareos

Fatiga

Molestias  
estomacales

Dificultad  
respiratoria

Sudoración

Contracturas

Taquicardia

Parestesias



*La Vida al Centro!*

# Posibles reacciones del personal de salud en situaciones de estrés

Entre las reacciones **conductuales** más comunes se encuentran:

Hiperactividad

Alteraciones de la ingesta

Verborrea

Llanto

Evitación

Aislamiento

Dificultad para desconectarse

Alteraciones del sueño

Agresividad



*La Vida al Centro!*

# Posibles reacciones del personal de salud en situaciones de estrés

Entre las reacciones **emocionales** más comunes se encuentran:

Ansiedad

Impotencia

Tristeza

Frustración

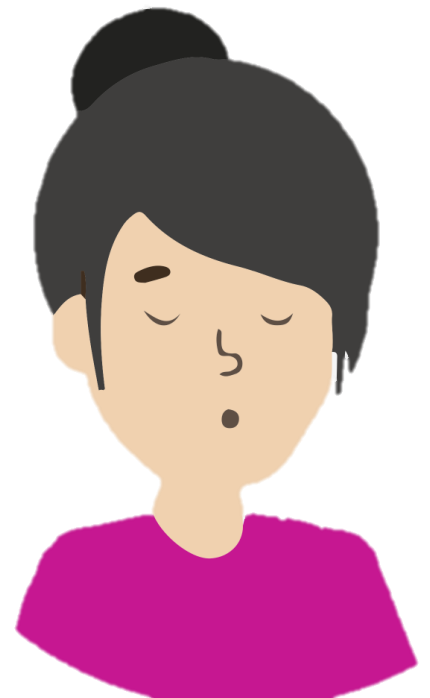
Miedo

Anestesia emocional

Culpa

Irritabilidad

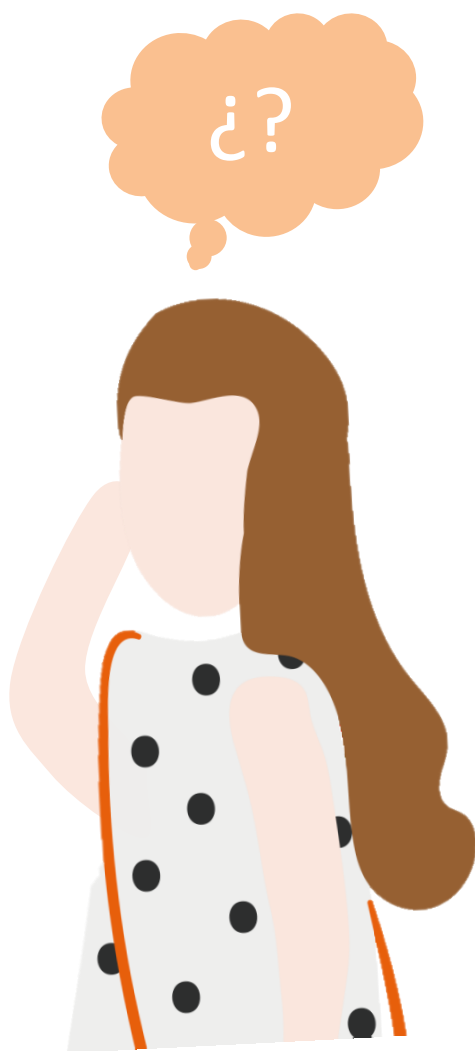
Rabia



*La Vida al Centro!*

# Posibles reacciones del personal de salud en situaciones de estrés

Entre las reacciones **cognitivas** más comunes se encuentran:



Baja concentración

Dificultad en la toma de decisiones

Pensamientos obsesivos

Sensación de irrealidad

Problemas de memoria

Imágenes intrusivas

Confusión

Pensamientos rumiantes

*La Vida al Centro!*

# 10 tips para cuidarte y seguir cuidando

1

## Atiende a tu descanso, alimentación e hidratación

En situaciones de alta demanda podemos pensar que debemos estar siempre disponibles olvidando nuestras necesidades básicas ¡es importante que las cubras!



## Planifica una rutina de distención fuera del trabajo

Permítete hacer algo no relacionado al trabajo, en cuanto puedas, haz algo que te guste o relaje en casa.



2

*La Vida al Centro!*



# 10 tips para cuidarte y seguir cuidando

## Cuida tu red de apoyo

3

Mantén contacto virtual con tus compañeros de trabajo, amigos y familia. Brinda apoyo y déjate cuidar.



## Comparte información constructiva en el trabajo

Comunícate con tu equipo, identifica deficiencias de manera constructiva para que sean corregidas.

4

*La Vida al Centro!*

# 10 tips para cuidarte y seguir cuidando

5

Limita tu exposición a medios de comunicación y RR.SS

Esto permite protegerte psicológicamente de fuentes de estrés y aumentar tu sensación de bienestar.



---

Reconoce tus propios límites y pide ayuda

6

Reconoce signos de estrés, pide ayuda y detente cuando sea necesario.



*La Vida al Centro!*

# 10 tips para cuidarte y seguir cuidando

7

## Observa, reconoce y comparte tus emociones

Sentir emociones incómodas o desconocidas es una reacción esperada en este tiempo, compartirlas con alguien puede aliviarte.



---

## Respeta las diferencias

8

Algunas personas necesitan hablar mientras que otras necesitan estar solas. Reconoce, respeta y valida estas diferencias en ti, en tus compañeros, pacientes, etc.



*La Vida al Centro!*

# 10 tips para cuidarte y seguir cuidando

9

Aplica técnicas para tu regulación física y emocional

Usa técnicas de relajación, respiración, pausas, ejercicio físico entre otras.



Reconoce tu labor y la de tu equipo

Recuerda que a pesar de las dificultades o las frustraciones, hoy más que nunca estás cumpliendo una gran misión: cuidando a los más necesitados.

10

Muchas gracias por tu labor!

*La Vida al Centro!*

# ist

*Tu mutualidad!*

Síguenos en  
redes sociales!



@istchile



@istcuidandolavida



@ist\_chile



@Instituto de Seguridad del Trabajo - IST



@Instituto de Seguridad del Trabajo - IST

*La Vida al Centro!*