

# Estrategias de manejo ocupacional en la salud mental del personal de enfermería ante el COVID-19

## Occupational management strategies in the mental health of nursing staff in the face of COVID-19

Maria Elisabet Carlos-Cajo<sup>1,2,a,b</sup>; Patricia del Rocío Chávarry-Ysla<sup>1,3,a,c</sup>

### Señor editor,

Después de haber revisado el artículo especial “Cuidar al que cuida: el impacto emocional de la epidemia de coronavirus en las enfermeras y otros profesionales de la salud”<sup>(1)</sup>, es de nuestro interés manifestar que este estudio ratifica que la sobrecarga laboral, la falta de equipos de protección personal, la constante exposición al sufrimiento y/o muerte del paciente por la pandemia por coronavirus de 2019 (COVID-19), el profesional de enfermería ha experimentado problemas de salud mental como ansiedad, estrés laboral, conllevando al ausentismo laboral. Sin embargo, existen estrategias de manejo ocupacional para mejorar su bienestar mental.

En el mundo, en diciembre del 2019 apareció una nueva cepa de coronavirus denominado coronavirus 2019, su origen fue en Wuhan, China, representando una amenaza para la salud mundial<sup>(2)</sup>. La COVID-19 fue declarada como pandemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 11 de marzo de 2020 y el 6 de marzo de 2020 se confirmó el primer caso en el Perú<sup>(3)</sup>. De hecho, diversos estudios han mostrado que al comparar el impacto en la salud mental entre el personal de salud; la tasa de ansiedad entre las enfermeras fue mayor que la de los médicos, y las reacciones fueron de tipo: emocionales, conductuales y físicas.

En la actualidad, seguimos enfrentando la pandemia por COVID-19, y la salud mental de las enfermeras se ve comprometida, los profesionales de enfermería están las 24 horas del día con el paciente, conformando la primera línea y afrontando grandes desafíos como la sobrecarga laboral, reducción de los periodos de descanso, falta de personal e incluso con limitaciones

de recursos<sup>(4)</sup>. Las consecuencias de los problemas de salud mental en el lugar de trabajo durante la pandemia por COVID-19 son múltiples, así tenemos el aumento de las ausencias laborales por problemas de salud, particularmente períodos cortos y frecuentes de ausencias, educción de la productividad y resultados, pérdida de motivación y compromiso, tensión y conflictos entre colegas o compañeros<sup>(5)</sup>.

Los autores hemos encontrado algunas posibles estrategias, en un estudio realizado en Wuhan, el personal de enfermería consideró la psicoterapia, la comunicación asertiva, escuchar música, leer un libro, videollamadas con un amigo o familiar, el acceso a una protección personal adecuada, el descanso adecuado, hablar de sentimientos y emociones entre todos los que trabajan juntos, fueron estrategias que ayudaron a lidiar con el estrés psicológico<sup>(6)</sup>.

Sin duda, la aplicación periódica de tamizaje de problemas de salud mental, como cuestionario de síntomas (SRQ), el inventario de Burnout de Maslach, son una estrategia de vital importancia para detectar a tiempo problemas de salud mental en el personal de enfermería<sup>(7)</sup>. Asimismo, cuidar las necesidades básicas, hacer ejercicio y comer de forma sana y equilibrada, los ejercicios se deben realizar con una periodicidad mínima de cada 2 horas e incluir la realización de ejercicios de estiramiento y respiración diafragmática, porque contribuye al mantenimiento de una buena salud cerebral, estimulan el nervio vago y activan el parasimpático, aunque sea en breves periodos de tiempo de 4 o 5 min, se ha demostrado efectiva en el control de síntomas de la ansiedad y el estrés<sup>(8)</sup>.

Por ello, se debe realizar un rápido receso en la jornada laboral para practicar este tipo de respiración, e incluirla como pauta antes del trabajo y después del trabajo. Lo ideal es hacerlos en la mañana o antes de empezar el turno, como calentamiento muscular que prepara el cuerpo para la jornada laboral con el objetivo de relajar o estirar los músculos fatigados y es

1. Escuela de Posgrado. Universidad César Vallejo, Chiclayo, Perú  
2. Hospital II-1 Moyobamba, Perú.  
3. Universidad Tecnológica del Perú, Chiclayo, Perú  
a. Licenciada en enfermería.  
b. Magister en Gestión de los servicios de la salud.  
c. Doctora en Gestión universitaria.

necesario ser constante para conseguir los beneficios mencionados<sup>(9)</sup>.

Por otro lado, las sesiones de capacitación integral que incorpore temas de bioseguridad, cuidado y autocuidado de la salud mental y se debe establecer políticas que garanticen una duración apropiada y justa de las asignaciones a determinadas labores, las horas de trabajo y las pausas de descanso<sup>(10)</sup>. Se hace imprescindible la utilización de las estrategias, así como la formación de equipos en las instituciones de salud donde se desempeña el profesional de enfermería para mejorar la salud mental y siendo de mucha utilidad para los retos de salud pública que afronta el país.

**Conflictos de interés:** Los autores niegan conflictos de interés.

**Financiamiento:** Autofinanciado.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bueno Ferrán M, Barrientos-Trigo S. Cuidar al que cuida: el impacto emocional de la epidemia de coronavirus en las enfermeras y otros profesionales de la salud. *Enfermería Clínica* [Internet]. mayo de 2020 [citado 12 de diciembre de 2020];S1130862120303028. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1130862120303028>
2. Hozhabri H, Piceci Sparascio F, Sohrabi H, Mousavifar L, Roy R, Scribano D, et al. The Global Emergency of Novel Coronavirus (SARS-CoV-2): An Update of the Current Status and Forecasting. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. agosto de 2020 [citado 12 de diciembre de 2020];17(16). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7459861/>
3. Torres-Muñoz V, Farias-Cortés JD, Reyes-Vallejo LA, Guillén-Díaz-Barriga C. Riesgos y daños en la salud mental del personal sanitario por la atención a pacientes con COVID-19. 80:10.
4. Zhang S, Shuhua S, Alvarez A, Garcia Verónica. Desarrollar y probar una medida del apoyo organizacional de COVID-19 para los trabajadores de la salud: resultados de Perú, Ecuador y Bolivia. *scienceDirect* [Internet]. septiembre de 2020 [citado 1 de noviembre de 2020];291. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178120314761>
5. Huarcaya-Victoria J. Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Rev Peru Med Exp Salud Publica* [Internet]. 21 de abril de 2020 [citado 12 de enero de 2021];37(2):327-34. Disponible en: <https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/5419>
6. García-Iglesias JJ, Gómez-Salgado J, Martín-Pereira J, Fagundo-Rivera J, Ayuso-Murillo D, Martínez-Riera JR, et al. Impact of SARS-CoV-2 (Covid-19) on the mental health of healthcare professionals: a systematic review. *Revista española de salud pública*. 2020;94.
7. OMS | Plan de acción sobre salud mental 2013-2020 [Internet]. WHO. World Health Organization; [citado 12 de diciembre de 2020]. Disponible en: [https://www.who.int/mental\\_health/action\\_plan\\_2013/es/](https://www.who.int/mental_health/action_plan_2013/es/)
8. Rodríguez TR, Fernández MF, González AMV, Angulo LML. Protocolo de actuación psicológica ante la COVID-19 en centros asistenciales. Cienfuegos. Cuba. *MediSur* [Internet]. [citado 23 de septiembre de 2020];18(3):368-80. Disponible en: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/1800/180063437007/index.html>
9. Zhang SX, Sun S, Afshar Jahanshahi A, Alvarez-Risco A, Ibarra VG, Li J, et al. Developing and testing a measure of COVID-19 organizational support of healthcare workers - results from Peru, Ecuador, and Bolivia. *Psychiatry Research* [Internet]. 1 de septiembre de 2020 [citado 12 de diciembre de 2020];291:113174. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120314761>
10. Angulo LML, González AMV. Consejería: alternativa para elevar la autorresponsabilidad y autoeficacia ante la COVID-19. *MediSur* [Internet]. 2020 [citado 23 de septiembre de 2020];18(3):307-12. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180063437001>.

### Correspondencia

Maria E. Carlos Cajo  
 Dirección: Universidad Cesar Vallejo. Carretera Pimentel Km. 3.5, Chiclayo 14001.  
 Teléfono: 957578780  
 Correo: [marializ\\_91@hotmail.com](mailto:marializ_91@hotmail.com)

### Revisión de pares

Recibido: 02/12/2020  
 Aceptado: 15/12/2020