

## Guía para Trabajadores de Salud ante el COVID-19

La emergencia de salud a partir del COVID-19 es, para muchos, una situación sin precedentes ante lo que nuestro cuerpo y mente deben responder rápidamente.

Algunas cosas que podrían ocurrirte, a partir de esto, son:



### SENTIR FATIGA Y AGOTAMIENTO FÍSICO

La alta demanda de trabajo, todos los cambios que se han producido, y el tener que seguir protocolos estrictos nos expone a mantener atención constante y a movimientos que no estábamos acostumbrados a realizar de manera sostenida. Esto podría producirte: sensación de cansancio, fatiga, dolor y/o tensión muscular, temblores, dolor articulares, entre otras cosas.





### LAS EMOCIONES A FLOR DE PIEL

Esta es una situación desconocida para la mayoría de las personas, lo que podría hacerte sentir muchas emociones juntas, incluso no saber qué estás sintiendo. Esto **es Normal**, en situaciones de alta demanda emocional,, por lo que te recomendamos darte algunos espacios en los que puedas descansar y prestar atención a lo que sientes.

Lo más frecuente, en esta situación, podrían ser:

#### **TEMOR E INCERTIDUMBRE**

- A contagiarte o contagiar a tus seres queridos.
- A la alteración de rutinas de autocuidado
- Al alcance de la Emergencia: ¿Cuánto tiempo deberemos estar así?



#### IMPOTENCIA

- Por no poder hacer más por los pacientes afectados.
- Por sentir que no puedes proteger a tu familia o seres queridos.
- Por los limites propios del Sistema de Salud.
- Por no poder mantener la calidez de la atención por normas de seguridad.

### RABIA O DESESPERANZA

- Por el descuido de las personas con las medidas de seguridad.
- Por ser testigos directos de la evolución de la emergencia.

\*La desesperanza es peligrosa cuando esta te haga considerar el no seguir las medidas y protocolos de cuidado y autoprotección.

# TODAS TUS EMOCIONES SON VALIDAS!

¡POR ESO,
IDENTIFICARLAS ES
CLAVE PARA PODERLAS
EXPRESAR!

# ¿QUÉ HACER PARA SENTIRNOS MEJOR?

### **RESPIRAR:**

### ¿Obvio?

Pues... cuando pasamos por momentos de tensión nuestra respiración se vuelve corta, superficial y la energía se concentra en algunas partes del cuerpo produciendo tensión muscular.

Así como la respiración puede generar tensión, también puede generar relajación.

Siéntate cómodamente con tu espalda derecha. Puedes apoyarte en el repaldo de una silla o una pared.



Puedes cerrar los ojos para dirigir mejor tu atención

2 Inhala suave hasta sentir tus pulmones llenos. Intenta no mover los hombros.



- 3 Mantén el aire por 2 segundos.
- Exhala hasta sentir tus pulmones vacíos. Mantén tu espalda derecha.





Mantente sin aire por 3 segundos y vuelve a empezar

Repite 5 veces y retoma tu actividad.
Intenta practicar este ejercicio 3 veces al día: Al despertar, antes de comer y cuando llegues a casa.

# TENSIÓN Y RELAJACIÓN MUSCULAR:

El objetivo es identificar estados corporales que requieren de nuestra atención y cuidado.

El ejercicio consiste en contraer y relajar diferentes grupos musculares que permitan darle la señal al cuerpo la diferencia entre estar tenso o relajado.

### ¿CÓMO SE HACE?

Por cada grupo, debes contraer por 4 segundos y relajar por 4 segundos, repetir 2 veces y continuar con el siguiente grupo muscular.

Grupo n<sup>a</sup>1: Rostro Ceño, mejillas, boca, ojos, párpados.



### PROMUEVE UN ESTADO MENTAL POSITIVO

Practica la gratitud contigo mismo y con tu equipo de trabajo



> <

Utiliza el humor de vez en cuando

Dedica y disfruta tus espacios personales, espacios con tus seres queridos y espacios con tus compañeros.





Aliméntate sano e mantente hidratado.

Evita la sobre-exposición a medios de Comunicación y RRSS.





Busca apoyo psicológico o emocional, si lo necesitas