

El agotamiento y la salud mental de los trabajadores sanitarios: un experto da útiles consejos

10 octubre, 2020



Marcos Jofré, reconocido psicólogo del Valle de Uco, destaca la importancia de atender la salud mental en tiempos de pandemia.

Hace 7 meses Argentina entró en cuarentena restringiendo diferentes actividades sociales para paliar la pandemia. Durante algunas semanas la sociedad debió someterse a un aislamiento casi extremo para evitar la propagación de contagios de coronavirus, pero junto con él, se vieron acrecentados los problemas en la salud mental de muchas personas.

“Al principio el mayor de los problemas tenía que ver con la incertidumbre, si me contagiaba, si era grave, dificultades de convivencia. Hoy ya es una cuestión multi problemática que aborda desde las cuestiones más básicas de la vida como ‘no estoy cobrado’, problemas económicos, hasta la sensación de que esto no se termina más, que ‘no tengo energía para afrontar esta forma de estar viviendo’”, explicó el doctor en psicología y director de la carrera de psicología de la Universidad de Congreso, Marcos Jofré, en diálogo con *El Cuco Digital*.

“La sobrecarga laboral no es solo una carga en el sistema de salud. Quienes trabajan desde casa también están tratando de hacer convivir el trabajo y la familia. Al principio era ‘qué lindo trabajar en la casa’. Pero la verdad es que mantener un trabajo de 8 horas diarias con la sobrecarga de las tareas

diarias, es pesado”.

Hoy, con un panorama más flexible, Mendoza atraviesa una fase más permisiva y de a poco la comunidad ha ido retomando el intento de la “vuelta a la normalidad” y los vínculos sociales y afectivos.

A contramano, la situación es cada vez más compleja para quienes representan la primera línea de batalla contra el Covid-19, que se ha instalado a pasos agigantados estresando casi al máximo los sistemas sanitarios. Actualmente la [ocupación de camas de terapia intensiva](#) está al 80% a nivel provincial y casi llega al 90% en el Gran Mendoza, siendo la tercera provincia del país con más contagios, detrás de Santa Fe y Córdoba.

En ese sentido, es de suma importancia el cuidado de la salud mental para los trabajadores que día a día se enfrentan a esta enfermedad.

“La disponibilidad de tiempo en esto es fundamental. Una medida posible es que los profesionales de salud pudieran tener en los mismos espacios de trabajo, espacios de contención, incluso podrían ser grupales para respetar sus turnos, que sean parte de sus actividades cotidianas, alguna forma de asistencia psicológica sea preventiva o paliativa”, recomendó.

“Debería ser parte de la jornada porque realmente yo entiendo que cuando un profesional de salud cumple turnos muy prolongados, con mucha demanda, con mucha tensión también, por contagiarse o por atender a las personas, difícilmente pueda llegar a su casa y pensar en algo que les permita reducir el malestar emocional. Básicamente va a llegar a comer, dormir, bañarse y arrancar de nuevo. Debería estar incluido dentro del protocolo que las personas puedan pausar un rato el laburo, armar grupos de contención”, especificó.

“Tenemos un grupo de profesores y estudiantes de la

universidad que están brindando estos espacios de modo remoto, con comunicaciones que tienen la finalidad que promover un poco el bienestar de los profesionales de la salud, con talleres y otras cosas. Pero ciertamente el acceso es muy restringido porque los destinatarios tienen poco tiempo y poca energía para poder dedicarse a esto, no está previsto”, añadió.

Sobre los principales malestares que más resuenan entre los trabajadores sanitarios, el profesional destacó “La impredecibilidad de la situación epidemiológica. Más allá del temor individual por contagiarse o contagiar a su familia, está la dificultad de prever cuánto, cuándo, para dónde, cuánto más”.

“La demanda de servicios de salud mental ha aumentado sobre todo en estos últimos dos meses. Yo calculo que tiene que ver con que las expectativas eran que esto terminaba ahora y ya íbamos a poder volver a cierta normalidad y bueno, no es lo que ha pasado y el aumento tan drástico de casos, fue fuera de lo que estábamos esperando que pasara”.

El psicólogo también puntualizó en el acceso a los servicios de salud mental que se ven limitados desde hace meses, afectando sobre todo a aquellos con padecimientos crónicos.

“Las personas con padecimiento mental son sujetos de derechos. Para esos a veces requieren una asistencia de salud más presente y todo eso está muy limitado”.

“Por ejemplo, alguna persona con esquizofrenia no permanece internada en un centro de salud mental sino que, como su estado lo permite, está externada, convive con su familia y tiene alguna forma de trabajo. Seguramente en condiciones normales, esta persona recibiría el acompañamiento terapéutico de un trabajador social o de alguien provisto por el servicio de salud que vaya monitoreando, asesorando a la persona y a las familias. Todo eso difícilmente se esté pudiendo hacer en

este contexto. Aún haciéndose a distancia, hay cosas que son irremplazables”.

“En general se ha mantenido la asistencia virtual. Pero pensando en los servicios públicos de salud mental que están altamente restringidos, no todas las personas tienen acceso a mantener sesiones virtuales por conectividad o dificultad de acceso a las tecnologías. Hay personas con problemas mentales serios como esquizofrenia o depresión grave y estas condiciones agravan su estado. No quiero decir con esto que el aislamiento es una mala medida, pero esto debería estar cuidado con la salud mental, que también es salud y es parte del combo de la salud. Uno puede tener una salud orgánica impecable, no contragirarse de Covid, pero si su salud mental está reducida, afectada, no goza de buena salud”.

“Salud mental es salud, también es algo que debemos considera sobre todo en estos momentos en los que estamos ocupados en otro aspecto de la salud, pero esto es tan importante como la salud física. Las estrategias, la respuesta de la sociedad, están atravesadas por cuestiones mentales, cognitivas, o sea que nosotros pudiéramos ser consientes, responsables, cuidadosos, son decisiones sobre nuestro comportamiento y todo eso tiene que ver con la salud mental”, resaltó Marcos Jofré.