

**PROTOCOLO DE PREVENCIÓN DEL
RIESGO PSICOSOCIAL EN
INTERVINIENTES
OPERATIVOS Y ADMINISTRATIVOS
EN COVID -19**

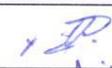
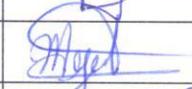
MTT2-PRT-010

[Versión 1.0]

AÑO 2020

	PROTOCOLO DE PREVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL EN INTERVINIENTES OPERATIVOS Y ADMINISTRATIVOS EN COVID -19	MTT2-PRT-010
		Página 2 de 9

REGISTRO DE REVISIÓN Y APROBACIÓN DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Sumilla
Aprobado por:	Psic. Ignacia Páez Monge	Gerente Proyecto de Salud Mental Ministerio de Salud Pública	
Elaborado por:	Ing. Fredy Coyago	Especialista Dirección Pre Hospitalaria y Unidades Móviles Ministerio de Salud Pública	
	Dra. Magdalena Alcocer	Coordinadora Nacional de Salud Cruz Roja Ecuatoriana	
	Mgs. Juan Carpio Espinoza	Especialista de Monitoreo y Seguimiento de la Emergencia, Unidades Móviles y Atención Prehospitalaria Ministerio de Salud Pública	
	PsCl. Maritza Troya	Especialista Salud Mental de la Gerencia de Salud Mental Ministerio de Salud Pública	X 

Equipo de colaboradores

Registro de cambios en el documento			
Versión	Resumen del cambio	Realizado por	Fecha
1.0	Creación	Mesa Trabajo Técnica 2, Salud y Atención Pre-hospitalaria Componente de Salud mental.	marzo 2020

Toda la información y procedimientos contenidos en el presente documento se encuentra sujeto a cambios y/o actualizaciones en función del de acuerdo con el comportamiento epidemiológico de evento de salud

	PROTOCOLO DE PREVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL EN INTERVINIENTES OPERATIVOS Y ADMINISTRATIVOS EN COVID -19	MTT2-PRT-010
		Página 3 de 9

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL EN INTERVINIENTES OPERATIVOS Y ADMINISTRATIVOS EN COVID -19

1. OBJETIVO

1.1. Objetivo General

- Establecer las directrices de cuidado y autocuidado del interviniente en procesos operativos o administrativos de COVID-19.

1.2. Objetivos Específicos

- Establecer responsables del cuidado y autocuidado de intervinientes, equipos de respuesta operativa o administrativa en COVID – 19.
- Establecer directrices del cuidado y autocuidado de intervinientes, equipos de respuesta operativa o administrativa en COVID – 19.
- Prevenir el síndrome del quemado (Burnout) producto de las intervenciones realizadas.

2. ALCANCE

El alcance del siguiente protocolo es para toda persona que actualmente no esté acogiéndose al teletrabajo y/o ejecute acciones de respuesta como: médicos, enfermeras, psicólogos, paramédicos, personal administrativo, directores, policía, guardia ciudadana, agentes de tránsito, bomberos, voluntarios o cualquier persona que este prestando su contingente en emergencia.

3. ANTECEDENTE

Una emergencia sanitaria, en una situación que exige la máxima capacidad del personal de salud, por ello el autocuidado, la toma de medidas de bioseguridad y precautar la salud mental del personal que trabaja en primera línea para solventar esta problemática, es de vital importancia.

Las condiciones laborales en una emergencia demandan un elevado esfuerzo mental, emocional y conductual, dando como resultado el estrés adaptativo, que si se mantiene en el tiempo de manera prolongada, puede convertirse en distrés (estrés negativo) que se manifiesta ante el esfuerzo excesivo, provocando respuestas como:

	PROTOCOLO DE PREVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL EN INTERVINIENTES OPERATIVOS Y ADMINISTRATIVOS EN COVID -19	MTT2-PRT-010
		Página 4 de 9

- **Cognitivas:** pérdida de la memoria, dificultades de concentración, preocupación constante y pensamiento negativo;
- **Emocionales:** cambios bruscos del humor, irritabilidad, tristeza excesiva tras estar mucho tiempo con personas afectadas;
- **Conductuales:** cambios en la alimentación, alteración del sueño, inquietud excesiva;
- **Físicos:** dolores de cabeza, fatiga permanente, mareos, temblores, trastornos gastrointestinales, u otros.

Actualmente, la incertidumbre y el estrés que conlleva las dificultades en la atención integral del coronavirus (COVID-19), exige una especial atención a las necesidades de apoyo emocional del personal sanitario. Cuidarse a sí mismo y animar a otros a autocuidarse, mantiene la capacidad de los profesionales, de cuidar a los usuarios.

Por eso es necesario entender y saber gestionar la situación actual, con prácticas de cuidado y autocuidado:

4. PORTOCOLO

Elaboración: 25/03/20		DENOMINACIÓN: Cuidado y auto cuidado al interviniente - Durante la intervención	Procedimiento
#	PROCEDIMIENTO	FINALIDAD	RESPONSABLE
1	Solvente las necesidades básicas biológicas y psicológicas	Coordine los recursos para alimentación, alojamiento, comunicación, seguridad, transporte de los intervinientes de acuerdo a tipo de actividad que realizarán y la necesidad de los mismos.	- Coordinador de la operación, Unidades de Seguridad y Salud Ocupacional
2	Promueva un clima de apoyo	<p>Converse abiertamente sobre el estrés y apoyo psicosocial, para que el personal se sienta capaz de expresar sus sentimientos y preocupaciones sin temor a las consecuencias.</p> <p>Manifieste su disposición para conversaciones privadas o de supervisión a los miembros del equipo.</p> <p>Promueva el compañerismo y el mantenimiento de la confidencialidad con la información que puedan recibir de sus pares.</p>	<p>- Coordinador de la operación, Unidades de Seguridad y Salud Ocupacional</p> <p>- Personal de Salud Mental</p>

		<p>Identifique a los miembros del equipo que usted cree pueden estar angustiados o en necesidad de apoyo, por ser sus primeras intervenciones en ese ámbito, o porque conoce de aspectos particulares o personales del afectado/a y monitóreelos de cerca.</p>	
3	Establezca turnos de intervención y descanso	Considere en la planificación, momentos de descanso y tiempo libre. Las actividades y duración del descanso a realizar variarán de acuerdo al tipo de intervención. Se sugiere tomar en cuenta: ejercicio físico a voluntad y programado, juegos cooperativos, etc.	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinador de la operación, Unidades de Seguridad y Salud Ocupacional - Personal de Salud Mental
4	Establezca rotación de lugares de intervención	Establezca un sistema de relevos para el personal que se encuentra realizando actividades que lo enfrenten a estresores altos, permitiendo cambiar a actividades menos estresantes.	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinador de la operación, Unidades de Seguridad y Salud Ocupacional - Personal de Salud Mental
5	 Facilite canales de comunicación y resolución de conflictos	Mantener la cohesión del equipo de trabajo. La comunicación entre los miembros del equipo debe fluir adecuadamente y en todas las direcciones, esto facilitará la recepción de necesidades y dificultades que puedan tener los intervinientes. Establezca las líneas de reporte de los intervinientes	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinador de la operación, Unidades de Seguridad y Salud Ocupacional - Personal de Salud Mental
6	Realice reuniones de equipo	Realice reuniones al inicio de la jornada y motive al personal recordándoles el valor de su desempeño. <ul style="list-style-type: none"> • Informe la agenda o itinerario de trabajo a realizarse en el día y las responsabilidades que cada miembro del equipo tiene. • Si existe la necesidad de realizar reuniones adicionales para: socializar información de importancia, modificar o complementar disposiciones entregadas previamente, o alguna otra situación no olvide verificar de qué manera este cambio pudo o no afectar a los involucrados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinador de la operación, Unidades de Seguridad y Salud Ocupacional - Personal de Salud Mental
7	Sistema de compañeros	Considere el grado de experiencia que tengan los involucrados en la intervención para ubicar a alguien que ya ha estado en campo con alguien que participe en su primera intervención.	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinador de la operación, Unidades de Seguridad y

		<ul style="list-style-type: none"> • Equipare las características físicas y habilidades entre los compañeros de manera que puedan ser complementarios. • Evalúe la intensidad y requerimientos de la situación para determinar el número de integrantes del sistema de compañeros. Por lo general funcionan en pares, sin embargo, pueden existir situaciones que demanden de 3 o incluso 4 personas por grupos. 	Salud Ocupacional - Personal de Salud Mental
8	Establezca normas de seguridad operativa	<p>Identificación: Todos los miembros del equipo deben portar su cédula de identidad, con su credencial institucional actualizada, que acredita a la persona como miembro activo, debe portarlo en un lugar visible, mientras dure la misión.</p> <p>Uniforme: Durante la actividad debe portar el uniforme completo o prendas de visualización de su institución</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antes de salir a la misión, infórmese sobre el contexto donde se va a desarrollar la actividad. • Evite caminar por lugares desolados, con poca luz. • No se suba a vehículos de desconocidos. <p>Normas de protección</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por norma de protección debe llevar consigo su material de bio-seguridad básica: guantes, mascarilla, venda triangular y monogafas y dependiendo de la actividad debe portar casco. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinador de la operación, Unidades de Seguridad y Salud Ocupacional - Personal de Salud Mental
9	Realice refuerzo-acompañamiento técnico	Retroalimente de manera clara y sencilla sobre procedimientos, protocolos o algún tipo de información que ayude al personal para que realice su intervención y se sienta más seguro de sus acciones.	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinador de la operación, Unidades de Seguridad y Salud Ocupacional - Personal de Salud Mental

5. PRECAUCIONES Y RECOMENDACIONES

- Prevenir el desgaste profesional** por omisión de este protocolo generando estrés postraumático, síndrome de Burnout o patología asociadas a estrés agudo.
- Controlar los pensamientos irracionales o sobrevalorados** que se relacionan con el contacto social y aumentan el temor y la angustia a la exposición por contagio, por ej. “voy a morir” “soy más débil que los demás”, “tengo miedo a contagiarme” etc.; para ello:

	PROTOCOLO DE PREVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL EN INTERVINIENTES OPERATIVOS Y ADMINISTRATIVOS EN COVID -19	MTT2-PRT-010
		Página 7 de 9

- Infórmate bien de la enfermedad, qué es el covid-19, medios de transmisión, periodo de incubación, manejo adecuado, entre otros.
- Infórmate de las directrices de bioseguridad dentro del área de trabajo en la que te encuentras y fuera de ella.
- Esos pensamientos son automáticos, realiza un STOP en la línea de ese pensamiento, y repite mentalmente “**debo aplicar las medidas de protección indicadas**”.
- Detente a analizar qué parte de lo que te dicen es verdad o qué parte es falsa, utilizando la información oficial o con evidencia científica.
- Solventa tus dudas con tus superiores o personal idóneo.
- Aclara tu mente, observa qué es lo que te nutre y qué es lo que te desgasta.
- Comunícate con tus colegas de manera clara y alentadora, comparte tus preocupaciones y soluciones, esto les ayudará a recibir apoyo mutuo.
- Mantente informado de la situación por canales oficiales, no hagas caso a rumores.

3. Reconocer y controlar emociones: La valoración del riesgo de contagio despiertan un estado de alerta, que en una situación así es normal y necesaria, sin embargo, si el estado de alguno de tu equipo, pasa de alerta a estado de alarma, ayúdalo a tomar conciencia de su estado emocional ya que este puede hacernos experimentar emociones como tristeza profunda, angustia o desesperación, hostilidad o enojo constante, o a su vez aplanamiento o estupor, en estos casos recomienda o aplica:

- Separa momentos en tu jornada de trabajo para estar solo, tomar conciencia de tus emociones y traer tu mente al momento presente.
- Reconoce y acepta tus emociones, eres persona, recuerda que las emociones que sientes hoy, son por una situación que no depende de ti, sólo aprende a regularlas.
- Realiza ejercicios de respiración controlada.
- Utiliza técnicas de meditación, si cuentas con internet, puedes encontrar algunas técnicas en línea. Destina unos minutos para practicarlas.
- Cuando llegues a casa, cumple con normas de bioseguridad antes de entrar para cuidar la salud de tu familia y tus seres queridos.
- Cuando llegues a tu casa desconéctate del trabajo y asegúrate de separar un tiempo para realizar actividades que te resulten placenteras (leer un libro, cantar, bailar, jugar, compartir con tu familia, etc.)

	PROTOCOLO DE PREVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL EN INTERVINIENTES OPERATIVOS Y ADMINISTRATIVOS EN COVID -19	MTT2-PRT-010
		Página 8 de 9

- Si realizas teletrabajo, separa el tiempo de trabajo del tiempo para ti y tu familia. Manteniendo la disciplina en casa de lavarse las manos, coloca un letrero o una alarma para todos.
- Recuerda pasar entre los momentos de tensión a los momentos de bienestar.
- Aunque no podemos cambiar las circunstancias si podemos tener control de la actitud con la que las afrontamos.
- En lo posible coloca música en casa a un volumen agradable para regularizar emociones, estados de ánimo y tonos de voz.
- Evita hacer tu descarga emocional hablando del coronavirus con familiares u colegas.
- El estado de ánimo positivo ayudará a que tu sistema inmune se proteja, mientras está demostrado que los pensamientos negativos deprimen tu sistema inmune y lo vuelve débil frente a cualquier virus.

Técnica de respiración controlada :

- Inhala con lentitud por la nariz, metiendo la barriga y llenando el pecho, mientras cuentas hasta 10.
- Mantén el aire en el interior de tus pulmones durante otros 10 segundos.
- Exhala repitiendo otra vez la cuenta.
- Una vez relajado evoca imágenes placenteras y tranquilizadoras (una playa, un bosque, etc) tratando de distanciarte de la situación.

Técnica de respiración cuadrada:

Toma el aire inhalando profundamente por la nariz durante 4 segundos. Después retén el aire durante 4 segundos, exhala durante 4 segundos y aguanta otros 4 segundos más. Repite este ejercicio por un par de minutos, esto te ayudará a mejorar la concentración, equilibrar la mente y gestionar de mejor manera el estrés.

4. Canaliza tus comportamientos: Cuando experimentamos un alto estrés por el riesgo laboral al que estamos expuestos, es necesario canalizar nuestros pensamientos y emociones a través de acciones adaptativas, por ello te sugerimos que apliques y recomiendes:

- Haz una pausa, toma conciencia de cómo estás, haz un movimiento consciente, respira, y luego continúa
- Súmate a los espacios de descarga emocional y pausas activas en tu lugar de trabajo, para hablar de los momentos críticos y desahogo.

	PROTOCOLO DE PREVENCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL EN INTERVINIENTES OPERATIVOS Y ADMINISTRATIVOS EN COVID -19	MTT2-PRT-010
		Página 9 de 9

- Habla con una persona de tu confianza o busca ayuda profesional a través de medios digitales, si no está a tu alcance.
- Mantén en lo posible una adecuada higiene de sueño y alimentación.
- Evita conductas dañinas consumir tabaco y/o alcohol. El alcohol que se ingiere es un inmunosupresor que facilita la infección por todo tipo de virus, incluyendo el COVID-19.
- Realiza ejercicio y toma mucha agua.
- Intercambia tareas en lo posible, para oxigenarte de la repetición.
- Utiliza fuentes oficiales para ponerte al día sobre la emergencia, una vez al día es suficiente; la cantidad excesiva de información puede reducir la confianza y la posibilidad de aplicar las medidas correctas.
- Comprende que tomar un descanso adecuado derivará en una mejor atención a los pacientes.
- Es indispensable no perder contacto con la familia (consigue juegos de mesa para entretener a los chicos , cuenta anécdotas y proyectos futuros).
- Reconocer signos de distrés, pedir ayuda y atenderlos, es un modo de regulación interna que favorece la estabilidad frente a una situación de estrés mantenido en el tiempo.
- Recuerda que a pesar de los obstáculos o las frustraciones, estás cumpliendo una gran misión: cuidando a los más necesitados. Hay que recordar que todos los profesionales que se encuentran ayudando a la población son auténticos héroes.

6. REFERENCIAS

Cruz Roja Ecuatoriana. (2018). *Guía de cuidado y primeros Auxilios Psicológicos y Apoyo Psicosocial para primeros respondiente y cuidado Cruz Roja Ecuatoriana 2018*. Quito.

Ministerio de Salud Pública . (2020). *Guía de Primeros Auxilios Psicológicos y Apoyo Psicosocial para Primeros Respondientes* . Quito .

Ministerio de Salud Pública . (2020). *Lineamientos Operativos para la Intervención de Salud Mental en Emergencias Sanitaria* . Quito.

MTT2 - Componente de Salud Mental . (2020). *Protocolo para atención Teleasistida de Salud Mental de Covid-19*. Quito .

PsiCOVIDa-10, Información útil pautas y dinámicas para toda la población. Realizado por Psicólogas y Psicopedagogas.2020

Sociedad Española de Psiquiatría. Cuidando la salud mental del personal sanitario 2020.

Lloret C., Guía de Afrontamiento Psicológico del Diagnóstico de Corona Virus (COVID 19), 2020