

Conclusiones

La enfermería es y ha sido una profesión estresante, en la cual el enfermero o enfermera se somete a situaciones de estrés, ansiedad o temor propias de las actividades diarias; siendo que en ocasiones que el enfermero al cuidar de la salud de los demás deja a un lado su propio bienestar físico y mental.

Con este estudio de investigación se concluyó que la pandemia de COVID-19 ha causado una escena de incertidumbre en los enfermeros y enfermeras que trabajan en la primera línea de defensa que hacen frente a este virus mortal; haciéndose presente riesgos laborales en los trabajadores de salud, como lo son: los episodios de estrés, ansiedad y/o temor, agotamiento, sentimientos negativos (frustración, rabia o desaparición); los cuales exacerbaban en la vida diaria del enfermero (a) desde un nivel físico y mental. A lo anterior se le suma el hecho de que la mayoría del personal de enfermería lleva un horario laboral muy pesado llegando hasta las 40 horas o más a la semana, siendo otro factor detonante para la aparición de sentimientos y emociones negativas.

Los diversos hallazgos expuestos en el estudio dejan claro que tan importante es la salud mental en el enfermero o enfermera no solo en situaciones de crisis, sino también en la vida cotidiana y debe ser considerado como prioridad en el cuidado personal, ya que una buena salud mental ayuda a la mejora de la calidad de atención ofrecida por el enfermero (a) hacia el paciente y más en esta pandemia que se vive actualmente en la cual se necesita brindar el apoyo emocional y físico al paciente para que no caiga en episodios de estrés, miedo, temor y ansiedad; y este a su vez no contagie al personal de enfermería.

Los resultados de la investigación deja en evidencia el alto porcentaje de enfermeros y enfermeras que la pandemia del COVID-19 le ha ocasionado repercusiones no solo en la salud física y mental, un claro ejemplo es el hecho de que el 60% del personal de enfermería vive con temor de contagiar a amigos, compañeros y miembros de su familia; por otro lado se encuentra las consecuencias en lo social (consumo de sustancias nocivas: tabaco, alcohol, drogas), económico y laboral (mala calidad de atención, relaciones negativas con compañeros de trabajo).

Para el enfermero (a) le es muy difícil el controlar los sentimientos y emociones al momento de enfrentar situaciones de estrés extremo, llegando al punto de que estas situaciones se vuelvan dañinas para el organismo del profesional; por lo tanto, en las enfermeras (os) que presentan al algún daño en su salud física y mental es esencial conocer y controlar los riesgos a los que están expuestos, y así emplear estrategias de prevención y afrontamiento a los episodios de estrés, ansiedad y otros sentimientos negativos, esto coadyuvara a una atención de calidad y un autocuidado efectivo, en el cual el profesional de salud pueda realizar una vida sana (dormir suficientemente, llevar una dieta equilibrada, hacer ejercicio constantemente), lograr tener la conciencia para reconocer los pensamientos, sentimientos y comportamientos negativos que aparezcan es su vida social y laboral, de igual manera se busca que aprenda técnicas de relajación eficaces.

Recomendaciones

Lo comentado hasta este momento hace surgir la necesidad minimizar el impacto emocional de la epidemia en los trabajadores de la salud. Por ello, se sugieren, a continuación, recomendaciones dirigidas a la prioridad personal de mantener la salud mental

- Mantener o iniciar un programa de actividad física. La actual situación no permite la realización del ejercicio físico habitual, pero aun así se puede recurrir a las pautas de ejercicio en casa, esto con el fin de favorecer a la movilidad del cuerpo, el tratamiento de algunas enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes o el hipercolesterolemia) y las enfermedades osteomusculares,
- Utilizar la respiración profunda. Respirar profundamente disminuye el estrés percibido y la ansiedad. Los ciclos de respiración profunda estimulan el nervio vago y activan el parasimpático. La respiración más eficaz es la respiración diafragmática o abdominal y, 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.
- Fomentar el contacto y pedir ayuda profesional. El contacto con la familia y allegados en estos momentos es un bien mayor, por ello hay que fomentarlo sea de forma presencial o a través de medios no presenciales. A veces es necesario el apoyo psicológico brindado por un profesional. Cuando los síntomas son muy numerosos, es mejor no permitir que la situación sea desbordante y acudir a un profesional. En este sentido, en el propio hospital o los centros de salud, disponemos de profesionales de salud mental, enfermeras, psicólogos y psiquiatras, expertos en la materia que pueden ayudar.