

La salud mental en los profesionales de enfermería en el contexto de la COVID-19

Mental health in nursing professionals in the context of COVID-19

Mónica Elizabeth Regalado Chamorro ¹ * <https://orcid.org/0000-0001-5298-103X>

¹Universidad Privada del Norte, Lima, Perú

*Autor para la correspondencia: regaladomonica26@gmail.com

Recibido: 10/02/2021

Aprobado: 21/02/2021

Estimado Editor:

Ante el incremento de los contagios por la pandemia por coronavirus (COVID-19), en casi todo el mundo, los gobiernos buscan soluciones a través de medidas obligatorias, como el uso responsable de mascarillas, el lavado de manos permanente y el aislamiento social. Esta última ha producido cambios repentinos en la vida de las personas. Hoy, el teletrabajo, la enseñanza en casa y la falta de contacto físico con familiares y amigos obliga a adquirir nuevos hábitos de vida.⁽¹⁾ El aislamiento por pandemia de la COVID-19 ha ocasionado en los profesionales de enfermería la aparición de síntomas de temor, ansiedad, culpa, angustia, frustración, aburrimiento, irritabilidad, agotamiento ocupacional, tristeza, incluso, en algunos cuadros de fuerte depresión. Es conveniente, entonces prestar atención a las principales recomendaciones que contrarrestan los efectos del aislamiento en las personas afectadas y contribuyen a la salud mental.⁽²⁾

La salud mental es un proceso de continua búsqueda de bienestar, resultado de una interrelación del individuo con su entorno, y del desarrollo de las capacidades humanas, a nivel individual o grupal. Esta fue afectada por el repentino cambio de vida. En consecuencia, es necesario adoptar las nuevas medidas que ayuden a afrontar el estrés producido por la cuarentena, y a mejorar el estado de salud mental durante el tiempo que dure.⁽³⁾

Se necesita, en medio de la confusión y la angustia, recuperar la tranquilidad perturbada, procurando practicar el diálogo y la comunicación con familiares o amistades para lograr la cercanía emocional perdida en el aislamiento.

Es recomendable poner en práctica la realización de actividades de relajación y ejercicios de respiración que mejoren el estado físico del profesional de enfermería. Un cuerpo relajado y ejercitado permite que las personas fortalezcan sus emociones y canalicen mejor sus energías.⁽⁴⁾

Es necesario invertir tiempo en diversión junto a la familia. Se aconseja emplear, convenientemente, la tecnología en casa, por ejemplo, mirando películas, documentales o series, en lugar de sintonizar los canales de televisión que transmiten, constantemente, noticias relacionadas con el coronavirus (COVID-19). Se ha demostrado que la buena elección de alimentos mejora el estado de ánimo. Por lo tanto, se requiere que el profesional de la salud incorpore una alimentación saludable y balanceada, fuente de vitaminas, proteínas, carbohidratos y minerales, elementos indispensables para mantener una buena salud física y mental.⁽⁵⁾

En síntesis, mejorar el estilo de vida de los profesionales de enfermería en cuarentena favorecerá la salud mental. Por ello, considerar las recomendaciones para mantener la tranquilidad en medio de la crisis sanitaria será una decisión oportuna y acertada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Petzold MB, Plag J, Ströhle A. Dealing with psychological distress by healthcare professionals during the COVID-19 pandemic. *Nervenarzt* [Internet]. 2020 [Acceso 28 Ene. 2021]; 91(5):417-21. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s00115-020-00905-0>
2. Ferreira do Nascimento V, Yuri Hattori T, Pereira Terças-Trettel AC. Dificultades y temores de las enfermeras que enfrentan la pandemia de COVID-19 en Brasil. *Rev Hum Med* [Internet]. 2020 [Acceso 27 Ene. 2021]; 20(2): 312-33. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202020000200312
3. Valero Cedeño NJ, Vélez Cuenca MF, Duran Mojica AA, Torres Portillo M. Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Enfermería Investiga* [Internet]. 2020 [Acceso 29 Ene. 2021]; 5(3):63-70. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913>
4. Cabellos Alvarado SM, Loli Ponce RA, Sandoval Vegas MH, Velásquez Perales RA. Niveles de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación superior. *Rev Cubana Enferm* [Internet]. 2020 [Acceso 29 Ene. 2021]; 36(2):1-18. Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/3328/574>
5. Vega Monsalve ND, Serna-Gomez HM. Validación de un cuestionario sobre condiciones de salud y bienestar psicológico en el personal de enfermería. *Rev Cubana Enferm* [Internet]. 2019 [Acceso 30 Ene. 2021]; 35(1):1-17. Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/1653>

Conflicto de intereses

La autora declara no tener ningún conflicto de intereses.

