

El año 2020 iba a ser el año de la Enfermería. La campaña *NursingNow* promovida desde la Organización Mundial de la Salud pretendía subrayar la importancia de la profesión encargada de prestar cuidados a individuos y poblaciones. Planes, proyectos u objetivos que quedaron en suspenso, como tantas cosas, con la irrupción de la epidemia de Covid-19. El impacto para los sistemas sociales, políticos, económicos y, por supuesto, los sistemas sanitarios, sería devastador. En ese clima de urgencia y desconcierto, el personal de enfermería se prestó a ofrecer cuidados en todos los lugares del mundo. Este libro rescata las experiencias personales, el diseño de programas de salud, las dificultades, pero también los desafíos en ámbitos como la gestión sanitaria o el impacto en la salud mental del grupo más numeroso entre todos los profesionales sanitarios. A partir de un planteamiento dialogal, se ofrecen casos diversos situados en diferentes geografías latinoamericanas. Un entramado de experiencias analizadas para ampliar el conocimiento en la epistemología del cuidado y su impacto en la salud pública.

Sara Huerta González (ed.) Profesora de Enfermería de la Universidad Veracruzana. Doctora en Ciencias de Enfermería por la Universidad de Trujillo, y miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SNI).

Lorenzo Mariano (ed.) Profesor de la Universidad de Extremadura. Diplomado en Enfermería y doctor en Antropología. Actualmente es coordinador de Relaciones con Iberoamérica de la International Commission of Anthropology of Food and Nutrition (ICAF).

Icaria Antropología

ISBN 978-84-18826-23-8



9 788418 826238

SARA HUERTA GONZÁLEZ
Y LORENZO MARIANO JUÁREZ (eds.)

COVID-19 y la cultura del cuidado
Apuntes y diálogos iberoamericanos



Icaria Antropología

Este libro ha sido editado en papel 100 % Amigo de los bosques, proveniente de bosques sostenibles y con un proceso de producción de TCF (Total Chlorin Free), para colaborar en una gestión de los bosques respetuosa con el medio ambiente y económicamente sostenible.

© Lorenzo Mariano Juárez, Sara Huerta González, Alma Rosa Barrios Melchor, Sendy Meléndez Chávez, Montserrat Pulido Fuentes, Luisa Abad González, Juan Antonio Flores Martos, Carmen Cipriano Crespo, David Conde Caballero, Borja Rivero Jiménez, Jara Bonilla Bermejo, Jerónimo Luengo Polo, Roxana de las Salas, Claudia Vásquez, Juana Borja, Stefany Ortega-Pérez, Luz Marina Alonso, Gandhi Ponce Gómez, Beatriz Carmona Mejía, Lara Pinho, Manuel Lopes, Vicente da Fonseca, César João, Fidel López Espuela, Beatriz Rodríguez Martín, 2021

© Fotografía de la cubierta: Anne van der Veer

© Icaria editorial, s. a.
[www. icariaeditorial. com](http://www.icariaeditorial.com)

Primera edición: octubre de 2021

ISBN: 978-84-18826-23-8

Depósito legal: B 16394-2021

Fotocomposición: Marina Sanchez

Impreso por _____

Printed in Spain – Impreso en España. Prohibida la reproducción total o parcial

ÍNDICE

- I. COVID-19 y la cultura del cuidado. Apuntes y diálogos iberoamericanos. *Lorenzo Mariano Juárez y Sara Huerta González* 7
- II. Casos, experiencias e investigación cualitativa en salud. Atención, cuidados e interrogantes frente al SARS-CoV-2. *Lorenzo Mariano Juárez* 19
- III. El paciente ambulatorio con COVID-19 y la atención de enfermería en el primer nivel de atención. *Alma Rosa Barrios Melchor* 39
- IV. La salud mental y síndrome de burnout en profesionales de enfermería frente a la COVID-19. *Sendy Meléndez Chávez* 47
- V. Enfermería y atención primaria en la pandemia por COVID-19. Análisis cualitativo del caso español. *Montserrat Pulido Fuentes, Luisa Abad González, Juan Antonio Flores Martos y Carmen Cipriano Crespo* 63
- VI. Primera línea frente al covid. Experiencias desde Extremadura (España). *David Conde Caballero, Borja Rivero Jiménez, Jara Bonilla Bermejo, Jerónimo Luengo Polo y Lorenzo Mariano Juárez* 81

- VII. Cuidado y salud frentea COVID–19. Notas de la experiencia colombiana. *Roxana De las Salas, Claudia Vásquez-Soto, Juana Borja-González, Stefany Ortega-Pérez y Luz Marina Alonso-Palacio* 97
- VIII. Salud materna en el contexto de la pandemia por COVID–19, acciones para embarazos más saludables en México. *Sara Huerta González, Gandhy Ponce Gómez y Beatriz Carmona Mejía* 117
- IX. El impacto de la pandemia en la salud mental de las enfermeras. *Lara Pinho, Manuel Lopes y César Fonseca* 133
- X. Soledad y cuidados enfermeros durante la epidemia de COVID–19. *Borja Rivero Jiménez* 151
- XI. Enfermería, gestión y liderazgo frente a la pandemia de la COVID–19. *Fidel López Espuela y Beatriz Rodríguez Martín* 165
- XII. COVID–19 y formación enfermera. Lecciones y desafíos contemporáneos. *David Conde Caballero* 181



IX. EL IMPACTO DE LA PANDEMIA EN LA SALUD MENTAL DE LAS ENFERMERAS

Lara Pinho, Manuel Lopes y César Fonseca

Introducción

El COVID-19, diagnosticado por primera vez en diciembre de 2019 en Wuhan, China, se extendió rápidamente por todo el mundo y adquirió proporciones globales. La rápida propagación de la epidemia en todo el mundo llevó a la Organización Mundial de la Salud (OMS) a declarar una pandemia mundial el 11 de marzo de 2020 (World Health Organization [WHO], 2020a). Hasta la fecha, hubo más de 118.000 casos en 114 países y 4.291 muertes (WHO, 2020a). El número de personas infectadas ha crecido exponencialmente en todo el mundo y actualmente hay 112.902.146 casos confirmados de COVID-19 y 2.508.679 muertes, datos reportados por la OMS el 27 de febrero de 2021 (World Health Organization, 2021).

Lo personal de enfermería está encargado de prestar cuidados a las personas sospechosas o con COVID 19, haciendo parte de todo el proceso de atención, desde la evaluación diagnóstica, la planificación, la intervención y la evaluación de resultados. Por lo tanto, existen numerosos factores que pueden contribuir a afectar la salud mental de estos profesionales. Por eso destacamos algunos de ellos como el creciente número de casos confirmados y sospechosos; la escasez de equipos de protección personal; sobrecarga de trabajo; la cobertura mediática; la ausencia de medicación específica para el virus (Lai et al., 2020); el





conocimiento insuficiente sobre la enfermedad; el aumento del número de pacientes que acuden a las instituciones de salud; la alarma social; el miedo a infectarse o contagiar a otros; además de las directrices contradictorias de las entidades competentes (Pinho et al., 2021a).

Además de estos, el miedo y el clima de pánico social generado por los medios de comunicación social y las drásticas medidas que fueron implementadas por los diferentes gobiernos llevaron a una representación social del COVID-19 con contornos un tanto catastróficos. La gravedad de la situación resultante de esta representación social y no solo los efectos de la propia pandemia COVID-19, ha generado síntomas como estrés, ansiedad, depresión, insomnio, negación, enfado y miedo, tanto en la población en general como en la salud de los profesionales de la salud. Esta sintomatología puede tener consecuencias a nivel personal y familiar, interfiriendo con el autocuidado y las relaciones sociales. Además, también puede provocar otros problemas de salud mental e interferir en la capacidad de decisión de los profesionales, dificultando la prestación de cuidados hacia las personas. Por lo tanto, considerando que un proceso de prestación de cuidados requiere de la capacidad de discernimiento y razonamiento crítico y que, a su vez, esta capacidad puede verse afectada por situaciones de estrés y ansiedad, es necesario adoptar estrategias que minimicen los efectos nocivos que la pandemia puede causar en estos profesionales de la salud. Por esta razón, las naciones solo podrán garantizar el éxito en el futuro si se preserva la salud mental de los enfermeros y otros profesionales de la salud, reforzando los factores de la resiliencia. (Pinho, et al., 2021b). Por lo tanto, este capítulo pretende dar a conocer los diversos estudios a nivel mundial sobre la salud mental de los enfermeros en el contexto pandémico, a partir de dos dominios: la evaluación diagnóstica de la salud mental y las estrategias para promoverla.





Evaluación diagnóstica de la salud mental de los enfermeros

Los entornos laborales de los profesionales de enfermería pueden ser complejos y estresantes, siendo, en sí mismos, un factor de riesgo para problemas de salud mental (Hurley et al., 2020). La pandemia ha llegado a desestabilizar estos entornos laborales, provocando grandes cambios en la prestación de cuidados a las personas. El foco pasó a ser la contención del COVID 19, quedando para el segundo plano las actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades, así como el tratamiento adecuado de otras patologías nosológicas. Muchos de los profesionales se movilizaron para brindar una atención, única y exclusiva, a las personas sospechosas o infectadas por el coronavirus. La salud mental, anteriormente denominada a este contexto, como el pariente pobre de la salud, aumentó su potencial de riesgo debido a factores directos e indirectos generados por la pandemia.

Dada la importancia de la salud mental de los profesionales de salud para la prestación de cuidados a las personas, los equipos de investigación se centraron rápidamente en realizar estudios sobre el tema. A pesar de que los resultados de las publicaciones aún son escasas, ya contamos con alguna evidencia que nos permite hacer algunas reflexiones basadas en la ciencia. Así, destacaremos algunos estudios que se han sido realizados sobre la salud mental de los enfermeros a nivel mundial en el contexto de la pandemia COVID-19.

Un metaanálisis sobre la prevalencia de ansiedad en los profesionales de la salud en el contexto pandémico que se investigó en estudios realizados entre diciembre de 2019 y septiembre de 2020 concluyó que los enfermeros y los profesionales de la salud de primera línea son los que tienen mayor prevalencia de ansiedad (Santabárbara et al., 2021). Otra revisión sistemática de la literatura llegó a las mismas conclusiones con respecto no solo a la ansiedad sino también al Burnout, la depresión, el estrés y los trastornos del sueño (Danet Danet, 2021). Aun así, una revisión sistemática exploratoria mapeó la literatura existente sobre la salud mental en la población general y los profesionales de la salud y concluyó que las mujeres, los estudiantes y los enfermeros son los más afectados por la pandemia (Moreira et al., 2020).





Los primeros estudios que surgieron fueron realizados en China, el país donde comenzó el foco pandémico. Presentamos en la tabla 1 los principales resultados y conclusiones de algunos estudios internacionales sobre la salud mental de los enfermeros en el contexto pandémico actual.

Tabla 1. Estudios internacionales sobre la salud mental de los enfermeros

Autor / Año	País	Participantes	Principales resultados / conclusiones
(Lai et al., 2020).	China	1257 profesionales de la salud (60% enfermeros)	<p><i>Enfermeros:</i></p> <p>El 53,6% presentaban síntomas de depresión, el 47,1% ansiedad, el 38,2% insomnio y el 74,5% angustia. Esta sintomatología fue más frecuente en enfermeros que en médicos.</p> <p>Burnout: 60,5% presentaban niveles de agotamiento emocional moderado a alto, 42,3% despersonalización y 61,7% de realización personal.</p>
(Hu et al., 2020)	China	2014 enfermeros que brindan cuidados a personas con COVID-19	<p>Además del agotamiento/burnout, el 41,4% de los enfermeros presentaron ansiedad, el 46,6% depresión y el 91,2% tenían niveles de temor de moderados a severos.</p> <p>Cuanto mayor es el burnout/agotamiento, la ansiedad y la depresión de los enfermeros en primera línea, menores son los niveles de autoeficacia y resiliencia, así como menor el apoyo social.</p>
(Xiong et al., 2020)	China	223 enfermeros	<p>El 40,8% de los enfermeros presentaron ansiedad y el 26,4% depresión.</p> <p>La autoeficacia se correlacionó negativamente con la ansiedad.</p>





(Del
Pozo-Her-
ce et al.,
2021)

España

386 enfermeros
generales y 219
auxiliares de
enfermería

Casi todas las personas tenían temor de infectarse o contagiar a sus seres queridos y miedo a cometer errores.

Más del 90% de los enfermeros reportaron que el desarrollo de su actividad laboral durante la pandemia afectó su salud mental, con sentimientos de agotamiento físico y sobrecarga emocional, como tristeza, rumiación, negativismo y desestabilización emocional.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, menos del 5% de los individuos de la muestra solicitó apoyo psicológico, sin embargo, con altas tasas en el análisis autocrítico y en el afrontamiento de problemas. Además, quienes estaban al tanto del impacto psicológico buscaron ayuda con documentos oficiales y recursos psicológicos disponibles en línea. Las mujeres, los enfermeros con dependientes y aquellas con contratos laborales precarios tuvieron mayor presencia de factores estresantes, mayor carga emocional y menor capacidad para utilizar estrategias de afrontamiento. La mayor edad y una experiencia profesional de más de 5 años fueron factores protectores frente a los factores de estrés.





(Pinho, et al, 2021b)	Portugal	821 enfermeros	<p>El 35,1% presentó síntomas de depresión, el 45,7% ansiedad y el 63,6% estrés.</p> <p>Las mujeres y las personas más jóvenes tenían niveles más altos de ansiedad, estrés y depresión. Los enfermeros expertos en salud mental presentaron menos estrés, menos ansiedad y menos depresión de los que no eran especialistas en esta área.</p> <p>Tener una dieta saludable, practicar actividad física con regularidad, descansar entre turnos de trabajo, mantener contactos sociales, verbalizar sentimientos / emociones y dedicar menos tiempo a buscar información sobre la pandemia de COVID-19 se asociaron con una mejor salud mental.</p>
(Sampaio et al., 2020)	Portugal	767 enfermeros	<p>Los niveles más altos de depresión, ansiedad y estrés se asociaron con el contacto directo con la enfermedad, la escasez de equipo de protección personal, el alejamiento de la familia y el miedo al contagio.</p>
(Bahadır-Yılmaz y Yüksel, 2020)	Turquía	1457 enfermeros	<p>El 73,6% de los enfermeros presentaron estrés, el 65,5% ansiedad, el 23,2% depresión, el 30,3% insomnio, el 61,6% miedo a infectarse.</p> <p>Ser mujer, trabajar en unidades de cuidados intensivos para personas infectadas con COVID 19 y sentir irritación en las manos se asoció con una mayor ansiedad.</p>
(Hoseinabadi et al., 2020)	Irán	245 enfermeros	<p>Los enfermeros que trabajaban directamente con personas con COVID-19 tuvieron niveles más altos de Burnout/agotamiento y estrés en el trabajo.</p>





(Labra-
gue y los
Santos,
2020)

Filipinas 325 enfermeros

El 37,8% presentaron niveles de ansiedad disfuncionales.

Un mayor apoyo social y organizacional y una mejor resiliencia se asociaron con niveles más bajos de ansiedad debido al COVID-19.

Analizando los estudios referidos, se evidencia la alta prevalencia de enfermeros con síntomas de ansiedad, depresión, estrés, agotamiento/burnout, temor y alteraciones del sueño. También podemos observar factores individuales, sociales y contextuales que agravan esta sintomatología. Quedó claro y comprobado por varios estudios que el grupo de profesionales de enfermería, las mujeres, así como las personas más jóvenes y los profesionales de la salud que atienden directamente a personas sospechosas o con COVID 19 tienen una menor salud mental. Dada la alta prevalencia de consecuencias sobre la salud mental de los enfermeros en el contexto pandémico, es necesario intervenir para minimizar sus efectos nocivos. El siguiente subcapítulo aborda algunas de las estrategias que podrán promover la salud mental de los enfermeros en el contexto pandémico.

Estrategias de promoción de la salud mental

Con base en el concepto de promoción de la salud descrito en la Carta de Ottawa, Nutbeam consideró que una promoción de la salud efectiva es aquella que genera cambios en los determinantes de la salud (Nutbeam, 2000). Estos determinantes no son solo aquellos que la persona es capaz de controlar, sino también aquellos que son externos a su control. Esto significa que la promoción de la salud depende de las características individuales y los patrones de comportamiento (estilos de vida), pero también está fuertemente influenciada por las diferentes circunstancias sociales, económicas y ambientales de los individuos y las poblaciones (Nutbeam, 2000). En este caso, podemos considerar el contexto pandémico como un determinante externo que puede interferir en la promoción de la salud de las personas. No obstante, teniendo en cuenta el entorno laboral de los enfermeros, especialmente aquellos que están en contacto permanente con





personas sospechosas o con COVID-19, podemos entender fácilmente la influencia que este determinante externo puede tener en su salud mental. Como tal, es necesario recurrir a las competencias personales, comunitarias, organizativas y políticas, uniendo todos los esfuerzos para lograr promover una salud mental eficaz en este contexto.

El Modelo Teórico de Promoción de la Salud de Pender va en la misma dirección, refiriéndose a la influencia de factores personales (físicos, biológicos y socioculturales), así como a las influencias interpersonales y situacionales que influyen en las conductas de promoción de la salud. Es un modelo de enfermería basado en la Teoría del Aprendizaje Social y en el Modelo de Evaluación de Expectativas, derivado de la psicología (Pender et al., 2013). Se puede utilizar para implementar y evaluar acciones de promoción de la salud, enfocándose en la interconexión entre tres determinantes principales (Pender et al., 2013):

1. las características de las personas y sus experiencias individuales;
2. los sentimientos y conocimientos sobre el comportamiento promotor de salud;
3. el resultado del comportamiento de promoción de la salud.

Sabemos que la mejoría de las competencias personales ha evolucionado continuamente y ha estado presente en las declaraciones de la OMS sobre promoción de la salud en los últimos años. Como complemento al desarrollo de habilidades individuales, surgió el concepto de alfabetización en salud. Según el Modelo de Conocimiento de Alfabetización en Salud de Sørensen, este se puede definir como el conjunto de habilidades cognitivas y sociales que motivan y habilitan a la persona a obtener, comprender, evaluar y aplicar conocimientos para emitir juicios y tomar decisiones conscientes sobre su salud. Se pretende, por lo tanto, que la persona sea autónoma en el manejo de su salud y que adopte comportamientos saludables (Sørensen et al., 2012).

La alfabetización sanitaria ya se identifica como una estrategia central de la Declaración de Xangai (2016) más reciente sobre promoción de la salud identificada en la Agenda de Desarrollo Sostenible 2030 (World Health Organisation, 2016). Esta es reconocida como un determinante de la salud que busca capacitar





a los ciudadanos para que se involucren en acciones colectivas de promoción de la salud. Agrega que debe ser parte integral de las habilidades y competencias desarrolladas a lo largo de la vida. Por lo tanto, la OMS debe desarrollar, implementar y monitorear estrategias locales y nacionales para fortalecer la alfabetización en salud para las poblaciones en todos los contextos (World Health Organisation, 2016).

Dada la importancia de la salud mental y el alto riesgo de problemas asociados a ella en el contexto pandémico, la OMS publicó un conjunto de recomendaciones para los profesionales de la salud con el objetivo de promover su salud mental, de las que destacamos: llevar una alimentación saludable; practicar ejercicio físico; evitar el consumo de sustancias (tabaco, alcohol u otras drogas) como forma de afrontar el estrés; tomar descansos entre turnos de trabajo; estar en contacto con familiares y amigos, aunque sea de forma virtual (World Health Organization, 2020a).

En el Reino Unido, un grupo de investigadores realizó una revisión de la literatura sobre recomendaciones para promover el bienestar, mejorar la salud mental o los problemas de salud mental para los profesionales de la salud durante la pandemia de COVID-19, basada no solo en los documentos de la OMS, sino también en las investigaciones realizadas en bases de datos científicas. Encontraron que estas recomendaciones estaban enfocadas a nivel individual o institucional / organizacional, con pocas recomendaciones para ambos niveles (Juan et al., 2021). Los mismos autores, a través de un estudio cualitativo con entrevistas a profesionales de la salud, concluyeron que estos dieron más importancia a las condiciones estructurales de los ambientes de trabajo, como la escasez de recursos humanos, la necesidad de un descanso adecuado y el acceso a las comidas y equipos de protección personal como influyentes de su bienestar. También agregan la importancia de factores como el apoyo de la comunidad y las implicaciones legales de su trabajo (Juan et al., 2021). Un factor organizativo que se destacó en los lineamientos y en los resultados cualitativos fue el hecho de que los profesionales de la salud se sienten más fuertes como equipo y más unidos en ambientes laborales menos jerárquicos, pero con fuerte liderazgo, orientación y comunicación abierta sostenida por parte de los gestores. (Juan et al., 2021).





Otros autores señalan que los estilos de liderazgo centrados en la transparencia, la consistencia y la formación del personal conllevan una mayor implicación de los profesionales y una mayor satisfacción laboral, influyendo en su bienestar (Laschinger y Fida, 2014). Dado que el contexto pandémico es un período en sí mismo que genera mayor estrés, es necesario enfocarse en estilos de liderazgo que promuevan el bienestar.

Un estudio longitudinal portugués concluyó que estrategias como la actividad física y la relajación, el uso de actividades recreativas, la alimentación saludable, la ingesta adecuada de agua, los descansos entre turnos de trabajo, el mantenimiento de los contactos sociales a distancia y la verbalización de sentimientos / emociones son fundamentales para reducir los síntomas de estrés, ansiedad y depresión de los enfermeros durante el brote de COVID-19 (Pinho et al., 2021). Estrategias como el uso de la ayuda mutua entre colegas, la redacción de diarios y cartas y el uso de técnicas de meditación musical también se encontraron en otro estudio realizado en China (Sun et al., 2020). Otro estudio realizado en EE.UU., con profesionales de la salud también agrega el uso de estrategias de supervivencia, como el yoga, la práctica / espiritualidad basada en la fe, la meditación y los grupos de apoyo virtual (Shechter et al., 2020). Aun así, un estudio que involucró a ocho países europeos evaluó el uso de estrategias de supervivencia durante el brote de COVID-19 por parte de médicos y enfermeros, concluyendo que estas fueron las principales estrategias utilizadas: comunicación en línea; práctica de actividades recreativas y de relajación; hábitos de vida saludables, como alimentación saludable, ejercicio físico y descanso; limitación del uso de información sobre COVID-19; Mayor alfabetización en salud mental y verbalización de emociones (Hummel et al., 2021).

Otro estudio, realizado en Filipinas con 325 enfermeros, concluyó que la resiliencia y el apoyo organizacional y social percibido están asociados con una menor ansiedad relacionada con COVID-19 (Labrague y los Santos, 2020). Un estudio realizado en Turquía con 720 enfermeros, constató que cuanto mayor es el apoyo social percibido, mayor es la resiliencia psicológica (Kılınç y Sis Çelik, 2020).





Con base en el análisis de los estudios aquí mencionados y en los modelos teóricos antes mencionados, desarrollamos un conjunto de estrategias para promover la salud mental que los enfermeros y otros profesionales de la salud podrán adoptar, no solo en el período pandémico, sino también en el periodo post pandémico, con el fin de prevenir problemas psicológicos, como ansiedad, estrés, depresión y agotamiento. Destacamos que el principal responsable de tu salud mental eres tú y que debes construir tu plan de atención individual para fortalecer la salud mental, promoviendo factores de resiliencia y autoeficacia. Por ello, destacamos a continuación algunas estrategias que promueven el autocuidado en salud mental, a partir del análisis realizado de la literatura científica previamente realizada.

En cuanto a los factores organizacionales, una revisión de la literatura realizada en el contexto pandémico concluyó que es necesario que las organizaciones contemplen un conjunto de acciones de organización del trabajo para que los profesionales de la salud no solo sean vistos como cuidadores de la enfermedad, sino también como personas vulnerables con necesidades, además la gestión debe promover la seguridad psicológica (Álvarez et al., 2020).

Así, consideramos que para una promoción eficaz de la salud mental intervienen tres factores esenciales, los cuales son: los individuales, los sociales y los político-organizativos. La combinación de estos tres determinantes de la salud lo que dictará los resultados de promover la salud mental de los enfermeros y, en consecuencia, los resultados en la salud mental. Con base en esto, y teniendo como referencia los modelos antes mencionados y la literatura científica consultada, organizamos el modelo de planificación de acciones que promuevan la salud mental de los enfermeros, identificado en el esquema 1.





Esquema 1. Modelo de planificación de acciones de promoción de la salud mental de los enfermeros

<p style="text-align: center;">Acciones individuales que promueven la salud mental</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buscar fuentes confiables de información sobre la promoción de la salud mental. • Buscar información sobre la pandemia solo de fuentes confiables y por un período limitado. <ul style="list-style-type: none"> • Autocontrol de la salud mental. <ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de sí mismo. • Buscar ayuda cuando sea necesario. <ul style="list-style-type: none"> • Expresar las preocupaciones.
<p style="text-align: center;">Acciones sociales que promueven la salud mental</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apoyo de familiares y amigos. • Expresar inquietudes con los demás.
<p style="text-align: center;">Resultados de la promoción de la salud mental</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumento de la alfabetización en salud mental. <ul style="list-style-type: none"> • Aumento de la resiliencia. • Aumento de la autoeficacia. • Identificación de signos y síntomas que afectan el bienestar.
<p style="text-align: center;">Resultados de la promoción de la salud mental intermedios</p> <p>Adopción de acciones que promuevan el autocuidado en salud mental:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Practicar ejercicio <ul style="list-style-type: none"> • Practicar actividades relajantes. • Practicar actividades recreativas. • Mantener hábitos alimenticios saludables. <ul style="list-style-type: none"> • Mantener hábitos de sueño saludables. <ul style="list-style-type: none"> • Descansar entre turnos de trabajo. • Mantenerse en contacto con familiares, amigos y colegas. <ul style="list-style-type: none"> • Buscar ayuda psicológica cuando sea necesario. • Aumento de la alfabetización en salud mental; <ul style="list-style-type: none"> • Mayor resiliencia; • Aumento de la autoeficacia; • Identificación de signos y síntomas que afectan el bienestar.
<p style="text-align: center;">Resultados en salud mental</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausencia o disminución de los niveles de ansiedad. • Ausencia o disminución de síntomas depresivos. <ul style="list-style-type: none"> • Ausencia o reducción de estrés. • Patrones de sueño saludables. <ul style="list-style-type: none"> • Bienestar. • Calidad de vida.





Acciones políticas y organizacionales que promuevan la salud mental

- Fortalecimiento de los recursos humanos y materiales en las instituciones de salud.
- Adopción de estilos de liderazgo centrados en la transparencia, la consistencia y la formación/capacitación.
 - Flexibilidad en los patrones de cambio de trabajo.
- Establecimiento rápido de marcos éticos para respaldar decisiones difíciles sobre el final de la vida.
 - Valorar las competencias especializadas de cada grupo profesional.
 - Organizar agradecimientos y recompensas por la fase de recuperación.
- Reserva de espacio para prácticas esenciales de bienestar (comer, dormir, etc.).
 - Evaluar la salud mental de los profesionales, promoviendo el rastreo de la aplicación de instrumentos.
 - Promover el apoyo psicológico.
 - Implementación de programas de manejo del estrés.
- Estimular la expresión de emociones entre los miembros del equipo.

Resultados de la Promoción de la Salud Mental

- Cohesión del equipo.
- Regulación de horarios.
- Participación activa de los profesionales en las decisiones.
 - Conciliación entre la vida familiar y profesional.
 - Ambientes institucionales seguros y saludables

Resultados en Salud Mental

- Satisfacción profesional.
- Ausencia de Burnout.
- Mejora de calidad a los cuidados de salud a la población.

Conclusiones

No hay duda de que la pandemia ha agravado los factores de riesgo para la salud mental de los enfermeros, es necesario intervenir tanto a nivel individual como a nivel social, político y organizacional, no solo por la salud de los enfermeros, sino también por la calidad de la atención brindada a la población. Por eso, es urgente que las organizaciones implementen estrategias que promuevan el bienestar y minimicen al máximo la presión sobre estos profesionales. Así, se deben desarrollar estrategias que desarrollen competencias para mejorar la autoeficacia, la resiliencia y promover el apoyo social, y que garanticen la prestación de una atención de calidad y segura, con base en perfiles de liderazgo enfocados en la transparencia, la consistencia y la formación/capacitación.





Referencias

- Alvarez, A. K. G., Almaguer, A. Y. C. y Santos, E. D. Z. (2020). Gestión de seguridad psicológica del personal sanitario en situaciones de emergencia por COVID-19 en el contexto hospitalario o de aislamiento. *Revista Cubana de Enfermería*, 36(2), 1-19.
- Danet Danet, A. (2021). Psychological impact of COVID-19 pandemic in Western frontline healthcare professionals. A systematic review. *Medicina Clinica*. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2020.11.009>
- Del Pozo-Herce, P., Garrido-García, R., Santolalla-Arnedo, I., Gea-Caballero, V., García-Molina, P., Ruiz de Viñaspre-Hernández, R., Rodríguez-Velasco, F. J. y Juárez-Vela, R. (2021). Psychological Impact on the Nursing Professionals of the Rioja Health Service (Spain) Due to the SARS-CoV-2 Virus. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 580. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020580>
- Hoseinabadi, T. S., Kakhki, S., Teimori, G. y Nayyeri, S. (2020). Burnout and its influencing factors between frontline nurses and nurses from other wards during the outbreak of Coronavirus Disease —COVID-19— in Iran. *Investigación y Educación Superior en Enfermería*, 38. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072020000200003&nrm=iso
- Hu, D., Kong, Y., Li, W., Han, Q., Zhang, X., Zhu, L. X., Wan, S. W., Liu, Z., Shen, Q., Yang, J., He, H.-G. y Zhu, J. (2020). Frontline nurses' burnout, anxiety, depression, and fear statuses and their associated factors during the COVID-19 outbreak in Wuhan, China: A large-scale cross-sectional study. *EClinicalMedicine*, 24, 100424. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100424>
- Hummel, S., Oetjen, N., Du, J., Posenato, E., Resende de Almeida, R. M., Losada, R., Ribeiro, O., Frisardi, V., Hopper, L., Rashid, A., Nasser, H., König, A., Rudofsky, G., Weidt, S., Zafar, A., Gronewold, N., Mayer, G. y Schultz, J.-H. (2021). Mental Health Among Medical Professionals During the COVID-19 Pandemic in Eight European Countries: Cross-sectional Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 23(1), e24983. <https://doi.org/10.2196/24983>





- Hurley, J., Hutchinson, M., Kozlowski, D., Gadd, M. y Vorst, S. (2020). Emotional intelligence as a mechanism to build resilience and non-technical skills in undergraduate nurses undertaking clinical placement. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29(1), 47–55. <https://doi.org/10.1111/inm.12607>
- Juan, N. V. S., Aceituno, D., Djellouli, N., Sumray, K., Regenold, N., Syversen, A., Mulcahy Symmons, S., Dowrick, A., Mitchinson, L., Singleton, G. y Vindrola-Padros, C. (2021). Mental health and well-being of healthcare workers during the COVID-19 pandemic in the UK: contrasting guidelines with experiences in practice. *BJPsych Open*, 7(1), e15. [https://doi.org/DOI: 10.1192/bjo.2020.148](https://doi.org/DOI:10.1192/bjo.2020.148)
- Kılınç, T. y Sis Çelik, A. (2020). Relationship between the social support and psychological resilience levels perceived by nurses during the COVID-19 pandemic: A study from Turkey. *Perspectives in Psychiatric Care*. <https://doi.org/10.1111/ppc.12648>
- Labrague, L. J. y los Santos, J. A. A. (2020). COVID-19 anxiety among front-line nurses: Predictive role of organisational support, personal resilience and social support. *Journal of Nursing Management*, 28(7), 1653–1661. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jonm.13121>
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, H., Kang, L., Yao, L., Huang, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z. y Hu, S. (2020). Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3), e203976. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>
- Laschinger, H. K. S. y Fida, R. (2014). New nurses burnout and workplace wellbeing: The influence of authentic leadership and psychological capital. *Burnout Research*, 1(1), 19–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.burn.2014.03.002>
- Moreira, W. C., Sousa, A. R. de y NÁ\textthreesuperiorbrega, M. do P. S. de S. (2020). Mental Illness in the General population and Health Professionals during COVID-19: a scoping review. *Texto & Contexto — Enfermagem*, 29. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072020000100208&nrn=iso
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication





- strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15(3), 259–267. <https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259>
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L. y Parsons, M. A. (2013). *Health Promotion In Nursing Practice: Pearson New International Edition* (Pearson Education Limited (ed.); 6th ed).
- Pinho, L., Correia, T., Sampaio, F., Sequeira, C., Teixeira, L., Lopes, M. y Fonseca, C. (2021a). The use of mental health promotion strategies by nurses to reduce anxiety, stress, and depression during the COVID–19 outbreak: a prospective cohort study. *Environmental Research*, 110828. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2021.110828>
- Pinho, L. G., Sampaio, F., Sequeira, C., Teixeira, L., Fonseca, C., & Lopes, M. J. (2021b). Portuguese nurses' stress, anxiety, and depression reduction strategies during the covid-19 outbreak. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3490. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073490>
- Sampaio, F., Sequeira, C. y Teixeira, L. (2020). Nurses' Mental Health During the COVID–19 Outbreak. *Journal of Occupational & Environmental Medicine, Publish Ah*. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001987>
- Santabárbara, J., Bueno-Notivol, J., Lipnicki, D. M., Olaya, B., Pérez-Moreno, M., Gracia-García, P., Idoiaga-Mondragon, N. y Ozamiz-Etxebarria, N. (2021). Prevalence of anxiety in health care professionals during the COVID–19 pandemic: A rapid systematic review (on published articles in Medline) with meta-analysis. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 110244. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110244>
- Shechter, A., Diaz, F., Moise, N., Anstey, D. E., Ye, S., Agarwal, S., Birk, J. L., Brodie, D., Cannone, D. E., Chang, B., Claassen, J., Cornelius, T., Derby, L., Dong, M., Givens, R. C., Hochman, B., Homma, S., Kronish, I. M., Lee, S. A. J., ... Abdalla, M. (2020). Psychological distress, coping behaviors, and preferences for support among New York healthcare workers during the COVID–19 pandemic. *General Hospital Psychiatry*, 66, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2020.06.007>
- Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., Brand, H. y European, (HLS-EU) Consortium Health Literacy Project. (2012). Health literacy and





- public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, 12(1), 80. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80>
- Sun, N., Wei, L., Shi, S., Jiao, D., Song, R., Ma, L., Wang, H., Wang, C., Wang, Z., You, Y., Liu, S. y Wang, H. (2020). A qualitative study on the psychological experience of caregivers of COVID-19 patients. *American Journal of Infection Control*, 48(6), 592-598. <https://doi.org/10.1016/j.ajic.2020.03.018>
- World Health Organisation. (2016). *Shanghai Declaration on promoting health in the 2030 Agenda for Sustainable Development* (World Health Organization (ed.)).
- World Health Organization. (2020a). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331490>
- World Health Organization. (2020b). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 – 11 March 2020*. <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-COVID-19---11-march-2020>
- World Health Organization. (2021). *WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard*. <https://covid19.who.int/>
- Xiong, H., Yi, S. y Lin, Y. (2020). The Psychological Status and Self-Efficacy of Nurses During COVID-19 Outbreak: A Cross-Sectional Survey. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 57, 0046958020957114. <https://doi.org/10.1177/0046958020957114>

