

Recomendaciones para el cuidado de la salud mental del personal sanitario cubano ante la COVID-19

Recommendations for the care of the mental health of Cuban health personnel before the COVID-19

Lidia de la Caridad Hernández Gómez^{1*}<https://orcid.org/0000-0003-0830-9304>

¹Escuela Nacional de Salud Pública (ENSAP). La Habana, Cuba.

*Autora para la correspondencia: lidiac@infomed.sld.cu

RESUMEN

Introducción: La reciente pandemia originada por la COVID-19, ha generado una elevada demanda de los servicios de salud y por consiguiente, de la atención por parte del personal asistencial que se enfrenta por primera vez a una situación de esta magnitud. Entre las prioridades de la Organización Mundial de la Salud ante esta situación, se plantea priorizar la protección de los trabajadores de la salud.

Objetivo: Proponer recomendaciones para el cuidado de la salud mental del personal sanitario y de apoyo que hace frente a la epidemia del nuevo coronavirus.

Desarrollo: En el contexto de la pandemia por la COVID-19, la seguridad y la salud ocupacional adquieren gran importancia, de ahí la necesidad de adoptar medidas para prevenir y mitigar los riesgos biológicos y garantizar la seguridad psicológica del personal sanitario. Se realizó la revisión documental de las bases de datos incluidas en los servicios de SciELO Cuba y regional, tesis del programa de la Maestría en Psicología de la Salud y del Doctorado en Ciencias de la Salud de la Escuela Nacional de Salud Pública, revistas especializadas y guías y documentos de organismos internacionales relacionados con el cuidado de la salud mental de los profesionales sanitarios y la COVID-19.

Conclusiones: Se presenta un documento con un lenguaje sencillo y comprensible que aborda tres aspectos: 1. Los Retos a los que se enfrenta el personal sanitario durante la epidemia de la COVID-19; 2. Posibles reacciones en situaciones de estrés intenso y 3. Recomendaciones generales para el autocuidado del personal sanitario.

Palabras clave: salud mental; riesgos psicosociales; profesionales sanitarios; COVID-19; recomendaciones.

ABSTRACT

Introduction: The recent pandemic caused by COVID-19, has generated a high demand for health services and therefore, care provided by healthcare personnel facing a situation of this magnitude for the first time. Among priorities of the World Health Organization in this situation, it is proposed to prioritize the protection of health workers.

Objective: To propose recommendations for the mental health care of health care and support personnel facing the new coronavirus epidemic.

Development: A database documentary revision included in SciELO Cuba and regional services, thesis of the Master's program in Health Psychology and the Doctorate in Health Sciences of the National School of Public Health, specialized magazines and guides and documents of international organisms related to the care of mental health of health professionals and the COVID-19, was carried out.

Conclusions: A document is presented with a simple and understandable language that addresses three aspects: 1. The challenges faced by health personnel during the COVID-19 epidemic; 2. Reactions in intense stress situations; 3. General recommendations for health personnel self-care.

Keywords: mental health; psychosocial risks; health professionals; COVID-19; recommendations.

Recibido: 13/04/2020

Aceptado: 21/05/2020

Introducción

La relevancia otorgada a la atención de los riesgos psicosociales en el trabajo a los que pueden estar expuestos el personal sanitario, es un hecho creciente, así como las consecuencias sobre su salud mental, física, la calidad de vida laboral y la eficacia de estos profesionales. La reciente pandemia originada por el nuevo coronavirus, ha generado una elevada demanda de los servicios de salud y por consiguiente, de la atención por parte del personal asistencial, que se enfrenta por primera vez a una situación de esta magnitud.

En enero de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el brote de la enfermedad por el nuevo coronavirus 2019 (COVID-19) como una emergencia de salud pública de importancia internacional y afirmó la existencia de alto riesgo de diseminación de la enfermedad por la COVID-19 a otros países en todo el mundo.

El 26 de febrero de este mismo año, el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus Director General de la OMS, declaraba la existencia de tres prioridades:

- Primero, todos los países deben priorizar la protección de los trabajadores de la salud.
- En segundo lugar, se debe involucrar a las comunidades para proteger a las personas con mayor riesgo de enfermedades graves, en particular los ancianos y las personas con afecciones de salud subyacentes.
- Y tercero, se deben proteger a los países más vulnerables, haciendo todo lo posible para contener las epidemias en los países con capacidad para hacerlo.

En marzo del 2020, tras una evaluación, la OMS decidió que COVID-19 podía considerarse como una pandemia. En esta reunión^(1,2) se afirmaba además, que se trataba de la primera pandemia causada por un coronavirus.

A pesar de los ingentes esfuerzos de la OMS y las autoridades de salud pública de todo el mundo para contener el brote de la COVID-19, las cifras de contagiados y las muertes, son alarmantes.^(1,2)

Esta situación de crisis y emergencia, ha generado manifestaciones de estrés en la población en general y también en los profesionales de la salud y el personal de apoyo que atienden esta contingencia sin precedentes, de ahí la preocupación expresa del Departamento de Salud Mental y Uso de Sustancias de la OMS, la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la Organización Internacional del Trabajo (OIT), respecto a atender la salud de este grupo que resulta clave en la atención a los afectados por la COVID-19.^(3,4)

Los riesgos psicosociales en esta situación son notorios. Los profesionales de la salud tienen que afrontar una alta presión social, incluyendo la alta probabilidad de contraer la infección por el uso de las formas de protección de que disponen. La sobrecarga, el aislamiento, la demanda urgente de soluciones complejas, los pacientes cargados de emociones descontroladas, el aislamiento de los familiares y de las propias redes sociales son otros de los riesgos a los que son sometidos y que les pueden llevar al agotamiento.^(5,6)

Entre los múltiples riesgos psicosociales, algunos a los que se ven expuestos son: el estrés laboral, el desgaste profesional o burnout, el estrés traumático secundario, o el conflicto trabajo-familia.⁽⁷⁾

La acumulación de estos riesgos es lo suficientemente grave para favorecer la aparición de problemas mentales severos como: ansiedad, síntomas depresivos, insomnio, negación, enojo y miedo. No son simplemente problemas personales de los profesionales de la salud, sino disfunciones que afectan la atención, la comprensión y la capacidad de toma de decisiones de los trabajadores médicos que podrían dificultar la lucha contra la COVID-19. Tales efectos podrán ser no solo afecciones temporales, sino que también podrían tener un efecto duradero en su bienestar general.⁽⁸⁾ Por lo tanto, proteger la salud mental de estos trabajadores médicos es importante para controlar la epidemia y su propia salud a largo plazo.

Junto al estrés de la presión temporal y la demanda inmediata, el profesional de la salud está sometido a una enorme carga mental,⁽⁹⁾ como pudo constarse en situaciones epidémicas anteriores como la producida en el SARS⁽¹⁰⁾ o con la aparición del Ébola.⁽¹¹⁾ Ante esta situación, organismos internacionales como la OMS, la OPS⁽³⁾ y la OIT,⁽⁴⁾ así como asociaciones o gremios de salud mental de

países como España⁽¹²⁾ e Inglaterra,^(13,14) por solo mencionar algunos, se han manifestado al respecto y han realizado propuestas de medidas o acciones a considerar para hacer frente a la pandemia, desde la perspectiva del cuidado de la salud mental de los profesionales sanitarios que se encuentran en la primera línea, haciendo frente a la COVID-19.

En Cuba, existen antecedentes del desarrollo de investigaciones relacionadas con el estudio de los riesgos psicosociales relacionados con el trabajo en el personal de salud que labora en los diferentes servicios y niveles de atención, de forma particular, se ha explorado lo referente al Desgaste Profesional (DP), en médicos y enfermeras, y también otras variables o recursos que se consideran antecedentes, moduladores y consecuentes del Desgaste.^(15,16,17,18,19,20)

Para el Ministerio de Salud cubano, constituye una prioridad garantizar la salud de la población y hacerlo con calidad, así mismo se contempla que para brindar servicios de salud, es indispensable que existan trabajadores satisfechos y comprometidos con la organización.

La Constitución de la República de Cuba, en sus Artículos 72 y 78 considera la salud como un derecho de todas las personas y una responsabilidad del Estado en garantizar el acceso, la gratuidad y la calidad de los servicios de atención, protección y recuperación que no atenten contra la salud de los ciudadanos.⁽²¹⁾

En los Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución aprobados en el VI y VII Congreso del Partido Comunista de Cuba, quedó reflejado también la voluntad política por elevar la calidad del servicio que se brinda, el cumplimiento de la ética médica, la satisfacción de la población, así como el mejoramiento de las condiciones de trabajo y la atención al personal de la salud, (...).⁽²²⁾

De modo que las recomendaciones que se proponen aquí, para el cuidado de la salud mental del personal de salud cubano y de apoyo, que laboran en la epidemia de la COVID-19, podrían contribuir a su bienestar emocional y a su salud de gorma integral, por lo que se verían beneficiados y por consiguiente, los usuarios de los servicios que se encuentran en el proceso de recuperación de su salud.

El objetivo del trabajo fue proponer recomendaciones para el cuidado de la salud mental del personal sanitario y de apoyo que hace frente a la epidemia del nuevo coronavirus.

Desarrollo

Se procedió a la revisión documental de las bases de datos incluidas en los servicios de SciELO Cuba y regional, Tesis del programa de la Maestría en Psicología de la Salud y del Doctorado en Ciencias de la Salud de la Escuela Nacional de Salud Pública, revistas especializadas y guías y documentos de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud y Organización Internacional del Trabajo, relacionados con el cuidado de la salud mental de los profesionales sanitarios y la COVID-19.

Recomendaciones para el cuidado de la salud mental del personal sanitario que hace frente a la pandemia por la COVID-19

Cuidando la salud mental del personal sanitario

La incertidumbre y el estrés que conlleva las dificultades en la atención médica durante un brote epidémico de coronavirus (COVID-19), exigen 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 cuidar a los pacientes, en el proceso de recuperar su salud.

Retos a los que se enfrenta el personal sanitario durante la epidemia del nuevo CORONAVIRUS

Desbordamiento en la demanda asistencial

Mientras las personas necesitan atención sanitaria, el personal de salud y de apoyo, también puede enfermar, máxime en circunstancias como la de la COVID-

19 en las que los profesionales sanitarios también se pueden contagiar y deben guardar cuarentena o ellos mismos precisar atención médica.

El riesgo de infección no se detiene

Existe un mayor riesgo de contraer la enfermedad por el nuevo coronavirus y transmitirla a familiares, amigos y a otras personas en el trabajo, sino se siguen las medidas higiénicas y de protección establecidas/bioseguridad.

Equipos incómodos

El equipo puede ser poco confortable, limita la movilidad y la comunicación y la seguridad que produce puede ser incierta si su uso es inadecuado.

Proporcionar apoyo y atención sanitaria

Conforme aumenta la demanda y la asistencia, la angustia del paciente y sus familiares, puede ser cada vez más difícil de manejar para el personal sanitario.

Gran estrés en las zonas de atención directa (Zona roja)

Ayudar a quienes lo necesitan puede ser gratificante, pero también difícil, ya que los trabajadores de la salud, pueden experimentar miedo, pena, frustración, culpa, insomnio y agotamiento.

Son reacciones esperables en situaciones de esta magnitud e incertidumbre.

Comprenderlas como reacciones normales ante una situación anormal contribuye a cuidarse.

Exposición al desconsuelo de las familias

La crisis y/o emergencia generada por la COVID-19, está exponiendo al personal de salud a un sufrimiento intenso ante la posibilidad real de la muerte de las personas que atienden, y al desconsuelo que puede provocar en los familiares, al no poder acompañar y ayudar a sus seres queridos dada la condición de aislamiento.

Dilemas éticos y morales

La sobrecarga y la propia evolución incierta de los pacientes, hacen que en ocasiones el profesional se vea obligado a la toma de decisiones complejas, en un breve tiempo, generando dilemas morales y sentimientos de culpa.

Cuestión de género

Los profesionales de la salud y el personal de apoyo, ya sean hombres y/o mujeres, se encuentran expuestos a los mismos riesgos psicosociales por la atención a la epidemia de la COVID-19, sin embargo, la percepción de los estresores y sus manifestaciones, pueden ser diferentes para ambos. Ello debe ser tomado en cuenta.

Posibles reacciones en situaciones de estrés intenso

Emocionales

- Ansiedad.
- Impotencia.
- Frustración.
- Miedo.
- Culpa.
- Irritabilidad.
- Tristeza.
- Desorientación.
- Anestesia emocional.

Conductuales

- Hiperactividad.
- Aislamiento/Distanciamiento en las relaciones interpersonales.
- Evitación de situaciones, de personas o de conflictos.
- Verborrea.
- Llanto incontrolado.
- Dificultad para el autocuidado y descansar/ desconectarse del trabajo.
- Consumo de sustancias (café, cigarro, alcohol).

Cognitivas

- Confusión o pensamientos contradictorios
- Dificultades de concentración, para pensar de forma clara o para tomar decisiones
- Dificultades de memoria
- Pensamientos obsesivos y dudas
- Pesadillas
- Imágenes intrusivas
- Fatiga por compasión
- Negación
- Sensación de irrealidad

Físicas

- Dificultades respiratorias: presión en el pecho, hiperventilación
- Sudoración excesiva
- Temblores
- Cefaleas
- Mareos
- Molestias gastrointestinales
- Contracturas musculares
- Taquicardias
- Parestesias
- Agotamiento físico
- Insomnio
- Alteraciones del apetito

Recomendaciones generales para el autocuidado del personal sanitario (Pirámide de apoyo psicosocial al personal sanitario en situación de emergencia por pandemia) (Fig.)



Fig. Adaptación de la Pirámide de intervenciones para los servicios de salud mental y apoyo psicosocial en emergencias,⁽²³⁾ realizada por la autora, ante la situación de emergencia generada por la pandemia de la COVID-19 y la necesidad de brindar apoyo a los profesionales sanitarios.

Cuidar las necesidades básicas

- El personal sanitario suele pensar que siempre hay que estar disponible para el otro y que sus necesidades son secundarias, sin pensar que no comer y no descansar produce agotamiento.
- Asegúrese de comer, beber suficiente agua y dormir regularmente. No hacerlo, pone en riesgo su salud mental y física y, también puede comprometer su capacidad para atender a los pacientes y tomar decisiones.

Descansar

- Siempre que sea posible (durante los descansos o la cuarentena), permítase hacer algo no relacionado con el trabajo que encuentre reconfortante,

divertido o relajante. Escuchar música, leer un libro o hablar con un amigo puede ayudar.

- Entienda que tomar un descanso adecuado derivará en una mejor atención a los pacientes y al cuidado de su propia salud.

Cuidar la salud física

- Si padece alguna enfermedad crónica, recuerde consumir los medicamentos y medir su tensión arterial y los niveles de glucemia. No se automedique. Si usted no tiene un buen estado de salud, no está en condiciones de ayudar a los otros.

Planificar una rutina fuera del trabajo

- Trate de mantener los hábitos que permitan las medidas de restricción/aislamiento social voluntario.
- Como el cambio de hábitos es muy drástico, explore de forma creativa otras opciones que pueda hacer en aislamiento en casa o en el lugar establecido para ello: rutinas diarias de ejercicio, de cuidado físico, de lectura, llamar o videollamadas a seres queridos.

Compartir información constructiva

- Comuníquese con sus colegas de forma asertiva.
- Identifique errores o deficiencias de manera constructiva para corregirlos.
- Todos nos complementamos: los elogios pueden ser motivadores poderosos y reductores del estrés.
- Comparta sus frustraciones y sus soluciones.
- La resolución de problemas es una habilidad profesional que proporciona una sensación de logro, incluso para pequeños incidentes.

La asertividad⁽²⁴⁾ es: “La capacidad de afirmar los propios derechos sin dejarse manipular y sin manipular a los demás”. Las personas asertivas conocen sus derechos y los defienden respetando a los demás. Esto supone que la persona

asertiva es capaz de decir NO y explicar su propia postura y sentimientos, expresando también comprensión y apertura hacia los sentimientos de los demás. Ser asertivo es una habilidad central de comunicación.

Ser asertivo implica:

- Comunicación clara, directa, precisa, sencilla y objetiva, que ayuda a expresar afectos sanos.
- Confianza y seguridad al poder manifestar pensamientos realistas y objetivos.
- Compresión y empatía, evitando así juzgar o imponer los propios puntos de vista.
- Ser oportuno.
- Se cuenta con suficiente control emocional para facilitar que la comunicación se dé en un tono ecuánime y tranquilo.

Mantener el contacto con compañeros, la comunicación y el apoyo social son indispensables

- Hable con sus compañeros y reciba apoyo mutuo, propicie el trabajo en equipo.
- El aislamiento debido al brote infeccioso puede producir miedo y ansiedad.
- Cuente su experiencia y escuche la de los demás, también ayuda.
- El apoyo social debe vincularse a los recursos disponibles. Al brindar apoyo a sus compañeros, hay que identificar convenientemente cuál es el apoyo que necesitan y/o están buscando: apoyo informacional, instrumental, con soluciones prácticas o apoyo emocional.

Respecto a la comunicación y el lenguaje corporal asertivo

Es importante tomar en cuenta los componentes no verbales de la comunicación como el contacto visual, la expresión facial, los movimientos de pies y manos, la postura y orientación del cuerpo, la distancia, el contacto físico, tono de voz, la fluidez y el ritmo con que se habla.

El ambiente de trabajo, sobre todo en el contexto de la pandemia por el nuevo coronavirus, puede ser saludable y positivo al poner en práctica estas acciones: postura tranquila, bien balanceada, relajada, tono de voz cálido, y bien modulado, establecer contacto visual y hablar con naturalidad:

- Tómese un tiempo para reflexionar lo que quiere decir.
- Hable en primera persona, “Yo...”.
- Diga la manera en que percibe lo que está sucediendo, “Yo creo... Yo pienso...”
- Incluya cómo se siente al respecto, qué efectos tiene en usted, “A mí...” “Yo siento...”
- Pida claramente lo que necesita, “Me gustaría que...”
- Escuche al otro, “¿Qué piensas tú? ¿Cómo ves la situación?”
- Cuide estar abierto a la negociación y a recibir la opinión de los demás es de suma importancia.
- Propicie la participación en la toma de decisiones, aunque sea en un nivel mínimo, pero hágalo.
- Sea breve, claro y directo.

Aprender a dar malas noticias, a transmitir calma o resolver dudas de forma eficaz en situaciones de angustia, miedo o ira de las otras personas; escuchar de forma activa, mostrar empatía o consolar, mostrándose asertivo. Disponer de estas habilidades proporciona al profesional una seguridad en la interacción que le protege frente al desgaste emocional.

Estar en contacto con la familia y seres queridos

- Póngase en contacto con sus seres queridos si es posible. Son su sostén fuera del sistema de salud.
- Compartir y mantenerse conectado puede ayudarles a apoyarle mejor. También ellos lo necesitan.
- Sentirse útil mutuamente, es un elemento protector colaborativo.

Mantenerse actualizado

- Confíe en fuentes fiables de conocimiento.
- Participe en reuniones para mantenerse informado de la situación, conocer los planes e información respecto a la situación de forma general y en su entorno de trabajo de forma particular es importante. Pero no deje de hacer actividades (lectura, juegos de mesa, películas, actividad física en la medida de lo posible) no relacionadas con todo lo que tenga que ver con la pandemia.

Limitar la exposición a los medios de comunicación

- Las imágenes gráficas y los mensajes preocupantes aumentarán su estrés y pueden reducir su efectividad y bienestar general.
- Utilice mecanismos de protección psicológica permitiéndose poner límites a las demandas que puedan surgir por el empleo de los medios digitales (participación en redes sociales) sobre ofrecer información al respecto o consultas personales, tratando de preservar el tiempo de descanso para poder continuar con su labor.

Permítase pedir ayuda

- Reconocer signos de estrés, pedir ayuda y aprender a hacer un alto para atenderlos, es un modo de regulación interna que favorece la estabilidad frente a una situación de estrés mantenido en el tiempo.

Expresa sus emociones

- La competencia profesional y la fortaleza no es incompatible con sentir: confusión, inquietud, sensación de descontrol, miedo, culpa, impotencia, tristeza, irritabilidad, insensibilidad, labilidad.
- Son precisamente las emociones, las que nos hacen humanos. Compartir las emociones con alguien que nos transmita seguridad y confianza, ayuda a hacerlas más tolerables y poder regularlas.

Auto observación: sea consciente de sus emociones y sensaciones

- Sentir emociones desagradables no es una amenaza, es una reacción normal, de defensa de nuestra mente ante el peligro. Sin embargo, vigílese a lo largo del tiempo para detectar cualquier *síntoma de depresión o de ansiedad*: tristeza prolongada, dificultad para dormir, recuerdos intrusivos, desesperanza.
- Hable con un compañero, supervisor o busque ayuda profesional (apoyo psicológico) si lo considera necesario.

¿Qué es la inteligencia emocional?^(25,26,27)

“Capacidad de reconocer nuestros sentimientos propios y los de los demás para así manejar bien las emociones y tener relaciones más productivas con quienes nos rodean”.

¿Cuáles son las competencias para el desarrollo de la inteligencia emocional?

- El conocimiento de las propias emociones y sentimientos
- La capacidad de controlar las emociones y adecuarlas al momento oportuno
- La capacidad de motivarse a uno mismo hacia un objetivo de manera que se estimula la atención y la creatividad
- La empatía o reconocimiento de las emociones ajenas
- El desarrollo de aquellas competencias que mejoran las relaciones con los demás

Aplique las estrategias de regulación emocional que conozca

- Las técnicas de respiración, relajación, atención plena, el ejercicio físico, pueden ser útiles para la desactivación emocional, fisiológica y/o cognitiva.

Algunos ejemplos de técnicas de relajación

Respiración profunda: La respiración abdominal profunda, seguida de una espiración prolongada y lenta, es una buena manera de relajarse y supone la base de muchas otras técnicas de relajación.

Relajación muscular progresiva: Tensión alternativa y sistemática de grupos musculares, seguida de su relajación de manera secuencial.

Relajación muscular progresiva: Tensión alternativa y sistemática de grupos musculares, seguida de su relajación de manera secuencial.

Atención plena: Entendida como la cualidad de estar plenamente consciente con el momento presente (percepciones, pensamientos, sensaciones corporales...) sin atender a juicios, análisis ni preocupaciones.

Visualización: Tiene el objetivo de realizar un entrenamiento mental que ayuda a dirigir experiencias para las que se necesita una preparación concreta.

Recomendaciones para los directivos

- Preparación del personal sanitario y de apoyo para el manejo adecuado de los enfermos con la COVID-19.
- Definición clara de la tarea y de los resultados esperables en el desempeño, acorde a las posibilidades reales.
- Tomar en cuenta la organización del trabajo, tiempo de interacción con los enfermos por el nuevo coronavirus, en los diferentes servicios y según las características de la tarea, de modo que faciliten el autocuidado, como es la rotación de personal o el cambio de labores antes del desgaste.
- Garantizar todos los recursos y equipamiento para su protección (bioseguridad) y para desarrollar su actividad en los diferentes servicios (terapias intensivas, laboratorios para la realización de pruebas diagnósticas, etc.)
- Garantizar las condiciones de vida del personal, (alimentación, descanso, comunicación/durante el tiempo de descanso y la cuarentena)
- Consolidación y fortalecimiento de los equipos de trabajo.
- Construcción, fortalecimiento y mantenimiento de las redes de apoyo social y profesional.
- Prever mecanismos de reconocimiento social, ya sea formal o informalmente, tiene un valor incalculable en estos tiempos.

Consideraciones finales

Se presenta un documento con un lenguaje sencillo y comprensible que aborda tres aspectos fundamentales: 1. Los Retos a los que se enfrenta el personal sanitario durante la epidemia del CORONAVIRUS; 2. Posibles reacciones en situaciones de estrés intenso y 3. Recomendaciones generales para el autocuidado del personal sanitario y para los directivos de salud.

Referencias bibliográficas

1. OMS. Alocución de apertura del Director General de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19. OMS. 2020 [acceso 02/04/2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
2. OMS. Alocución de apertura del Director General de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19. OMS. 2020 [acceso 02/04/2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---1-april-2020>
3. OPS. Departamento de Salud Mental y Uso de Sustancias. Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19. OPS. 2020 [acceso 02/04/2020]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/consideraciones-psicosociales-salud-mental-durante-brote-covid-19>
4. OIT. COVID-19: Proteger a los trabajadores en el lugar de trabajo. Cinco formas de proteger al personal de salud durante la crisis del COVID-19. OIT. 2020 [acceso 02/04/2020]. Disponible en: https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_740405/lang-es/index.htm
5. Kang L, Li Y, Hu S, Chen M, Yang C, Xiang Yang B, et al. The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. The Lancet Psychiatry. 2020 [acceso 04/04/2020];7:[aprox. 1 p.]. Disponible en:

<https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanpsy/PIIS2215-0366%2820%2930047-X.pdf>

6. Dong L, Bouey J. Public mental health crisis during COVID-19 pandemic, China. *Emerg Infect Dis.* 2020 [02/04/2020];26(7):[aprox. 1 p.]. DOI: <https://doi.org/10.3201/eid2607.200407>

7. Arrogante O, Aparicio-Zaldívar EG. Síndrome de burnout en los profesionales de cuidados intensivos: relaciones con la salud y el bienestar. *Enfermería intensive.* 2019 [acceso 04/04/2020] [aprox. 12 p.]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31253584>

8. Moreno-Jiménez B, Carmona-Cobo I, Blanco-Donoso LM, Lara RM. Trauma y trabajo: el estrés traumático secundario. En *Salud laboral: riesgos laborales psicosociales y bienestar laboral.* Madrid: Pirámide; 2013. p. 197-222.

9. Huang L, Xu FM, Liu H. Emotional responses and coping strategies of nurses and nursing college students during COVID-19 outbreak. *medRxiv.* 2020 [acceso 04/04/2020]. Disponible en: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.03.05.20031898v1>

10. Maunder R, Hunter J, Vincent L, Mazzulli T. The immediate psychological and occupational impact of the 2003 SARS outbreak in a teaching hospital. *Canadian Medical Association Journal.* 2003 [12/04/2020];168(10):[aprox. 8 p.]; Disponible en:

https://www.researchgate.net/profile/Tony_Mazzulli/publication/10763554_The_Immediate_Psychological_and_Occupational_Impact_of_the_2003_SARS_Outbreak_in_a_Teaching_Hospital/links/551547130cf2f7d80a32bbde/The-Immediate-Psychological-and-Occupational-Impact-of-the-2003-SARS-Outbreak-in-a-Teaching-Hospital.pdf

11. Lehmann M, Bruenahl CA, Löwe B, Addo MM, Schmiedel S, Lohse AW, et al. Ebola and psychological stress of health care professionals. *Emerging infectious diseases.* 2015 [acceso 12/04/2020];21(5):[aprox. 2 p.]; Disponible en: https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/21/5/14-1988_article

12. Sociedad Española de Psiquiatría. Cuidando la salud mental del personal sanitario. Sociedad Española de Psiquiatría. 2020 [acceso 12/04/2020]; Disponible

en: <http://www.sepsiq.org/file/InformacionSM/SEP%20COVID19-Salud%20Mental%20personal%20sanitario.pdf>

13. British Psychological Society Covid-19 Staff Wellbeing Group. The psychological needs of healthcare staff as a result of the Coronavirus outbreak. 2020 [acceso 12/04/2020]; Disponible en: <https://www.bps.org.uk/sites/www.bps.org.uk/files/News/News%20%20Files/Psychological%20needs%20of%20healthcare%20staff.pdf>

14. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet. 2020 [acceso 12/04/2020];395:[aprox. 9 p.]. Disponible en: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2930460-8>

15. Hernández LC. Síndrome de Burnout en médicos y enfermeras del Instituto Nacional de Oncología y Radiobiología. [Tesis]. Habana: ENSAP; 1995.

16. Hernández LC. Síndrome de Desgaste Profesional en Especialistas de MGI. En: Elementos que definen la gestión del Equipo Básico de Salud. La Habana: ENSAP; 2003.

17. Chacón M, Grau J, Hernández L, Hernández E, Román J. El desgaste profesional o burnout como problema de la Psicología de la salud: su control en los equipos de salud. En: Hernández E, Grau J, Editores. Psicología de la Salud: fundamentos y aplicaciones. Guadalajara: CUCS; 2005. p. 641-77.

18. Román HJ. El desencuentro entre la salud mental y la salud de los trabajadores. Rev. Cubana Salud Pública. 2006 [acceso 02/04/2020];32(4):[aprox. 10 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662006000400017

19. Hernández Gómez LC; Hernández Meléndrez DE; Bayarre Veá HD. La autoestima como variable moduladora del desgaste profesional en especialistas en Medicina General Integral. Revista Cubana de Medicina General Integral. 2014;30(2):149-59.

20. Hernández Gómez LC. [Desgaste profesional en especialistas en medicina general integral de la atención primaria de salud. Plaza de la revolución, 2007 y 2012](#). Repositorio de Tesis en Ciencias Biomédicas y de la Salud. 2015 [acceso

- 02/04/ 2020]. Disponible en: <http://tesis.sld.cu/index.php?P=AdvancedSearch&Q=Y&FK=lidia+caridad+hernandez+gomez&RP=5&SR=25&SF=62&SD=1>
21. Constitución de la República de Cuba. 2019 [acceso 02/04/2020]. Disponible en: <http://media.cubadebate.cu/wp-content/uploads/2019/01/Constitucion-Cuba-2019.pdf>
22. Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución para el período 2016-2021. 2017 [acceso 02/04/2020]. Disponible en: <http://www.granma.cu/file/pdf/gaceta/Lineamientos%202016-2021%20Versi%C3%B3n%20Final.pdf>
23. Comité Permanente entre Organismos (IASC). Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes. Ginebra; 2007.
24. Salazar IC, Roldan GM, Garrido L, Ramos-Navas JM. La asertividad y su relación con los problemas emocionales y el desgaste en profesionales sanitarios. *Psicología Conductual*. 2014 [acceso 03/04/2020];22(3): [aprox. 25 p.]. Disponible en: https://pdfs.semanticscholar.org/508b/a3c068cff3265c950e6f474deb9d7493be71.pdf?_ga=2.202842387.364621262.1588622856-993296757.1588622856
25. Goleman D. *Inteligencia Emocional*. Barcelona; Editorial Kairós; 2014.
26. Alecsiuk B. Inteligencia emocional y desgaste por empatía en terapeutas. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*. 2015 [acceso 02/04/2020];XXIV(1):[aprox. 14 p.]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281944843006.pdf>
27. Licea Jiménez ML. La inteligencia emocional: herramienta fundamental para el trabajador de la salud. *Rev Enferm IMSS*. 2002;10(3):121-3.

Conflicto de intereses

La autora declara que no existe conflicto de intereses.