

COVID-19

# AUTOCUIDADO

PARA PROFESIONALES SANITARIOS

Algunas situaciones de emergencia y sus consecuencias nos recuerdan cuan vulnerables seguimos siendo a las amenazas imprevistas, como sucede en la pandemia de coronavirus.



*sugerencias que nos pueden ayudar!*

- UNIDAD DE CUIDADOS PALIATIVOS -  
HOSPITAL UNIVERSITARIO LA PAZ

1

## ANTES DE EMPEZAR

- Infórmate del suceso y fórmate en conocimiento habilidades para esta situación.
- Cuidate y cuida tu salud, ocio, familia, alimentación y sueño. Gestiona TU tiempo!
- La sobreinformación puede generar ansiedad.
- NO sobre implicación, no es tu familia. Trabaja con objetivos.
- Utiliza el HUMOR, disminuye los efectos adversos del estrés.
- No hables todo el día de este tema y ocupa el resto del día con otras actividades.

2

## DURANTE TU TRABAJO

- Entre diferentes tareas estresantes , haz una "pequeña pausa, y visítate a ti mismo".
- Refuerza las tareas difíciles o estresantes de los compañeros de forma adecuada.
- Céntrate en tus funciones o tareas. Focaliza tu atención en ellas (te ayudara a no dejarte llevar por las emociones).
- Para y siente tus sentimientos, emociones, reacciones. Observa tus pensamientos y valora si puedes seguir trabajando correctamente o si tienes que hacer un "parón" y descansar.
- Si identificas en algún profesional alguna alteración, acompáñale fuera de la situación, ayúdale o busca ayuda.

3

## DESPUÉS DEL TRABAJO

- Dedicar un tiempo a expresar pensamientos, emociones y compartirlos.
- Facilitate el desahogo emocional , normaliza reacciones y favorece recuperación.
- Busca la compañía de otras personas y entornos con los que compartas otros temas.
- Realiza tus rutinas cotidianas.
- Gestiona y organiza tu tiempo para poder hacer las actividades normales sin prisa.
- Planifica actividades gratificantes, ejercicio, relajación, pilates, yoga....
- No te automediques, pregunta al profesional que te atiende normalmente.

+ Manifestaciones normales que podemos tener ante estas situaciones +

## SENTIMIENTOS

Tristeza, apatía, rabia, irritabilidad/enfado, culpa, dificultad para sentir, ansiedad, miedo, impotencia, inseguridad, sentirse perdido.

## CONDUCTAS

Ganas continuas de llorar y/o suspirar conducta distraída, hiper/hipoactividad, abuso de fármacos o alcohol, problemas relaciones, aislamiento social, dificultad de dejar de trabajar y de cuidarse.

## PENSAMIENTOS

Preocupación y rumiaciones -Imágenes intrusivas - dificultad de atención, concentración y memoria, incredulidad, irrealidad, confusión, dificultad para tomar decisiones.

## FISICAS

Dolor de cabeza, náuseas /vómitos, falta de energía o debilidad, alteraciones del sueño, pesadillas, alteraciones en los hábitos de la alimentación, opresión en tórax, falta de aire o palpitaciones/ tensión muscular, vacío en el estomago, sudores/ escalofríos.

....Y SOBRE TODO PIDE AYUDA, A UN PROFESIONAL, CUANDO LA NECESITES!!!!!!