



Desde estrés postraumático hasta depresión: las secuelas que pueden sufrir los profesionales de la salud



Los profesionales de la salud son uno de los grupos más expuestos a sufrir secuelas psicológicas una vez termine la crisis del coronavirus. Así lo resume Almudena Roger, enfermera de la unidad de medicina interna del Hospital Severo Ochoa (Madrid): "Voy a tener crisis de ansiedad, muchas pesadillas, insomnio..."

La portavoz del sindicato de Enfermería, María José García, describe la situación como: "Una bola que va engordando

y que dejará unas secuelas tremendas en el personal. Lo que nos transmiten es desolación, desánimo. También, por supuesto, unas ganas tremendas de que esto acabe pero con sensación de impotencia y desolación. Está tensión está acabando con ellos", relata.

Almudena explica que cuando llega a casa y reposa todo lo que ha vivido durante el día es cuando "aparece el insomnio y las pesadillas". "Hablamos esto entre las compañeras, cuando todo acabe vamos a caer. (...) Aunque creas que eres fuerte, que todo está bien, en algún momento caes. Caes porque rompes a llorar", dice. (Fuente: El Neutral)

Los profesionales de la salud, a nivel mundial, están sufriendo el hecho sin precedente de trabajar ante un enemigo que no pasa por ellos controlar. Además de estar conviviendo con la muerte y el dolor de los familiares, mucho más allá de lo que estaban acostumbrados. Solidaridad y admiración es lo menos que se les puede dar.

Psico-Dato: Seamos comprensivos y empáticos con el personal de salud.

La cuarta ola será la de la salud mental

"Cuando las sensaciones de ansiedad, depresión o estrés ocupan entre cuatro y cinco horas de tu día, debes ponerte en manos de un especialista", destacan los expertos.

"La salud mental es una asignatura pendiente a nivel mundial, y más ahora en plena pandemia", señala el psicólogo valenciano Enric Valls, habitual y reconocido colaborador con medios de comunicación nacionales e internacionales en formato prensa, radio y televisión. Valls asegura que aproximadamente el 70% de los casos que pasan por su consulta tienen relación con la crisis sanitaria.

Asegura este especialista: "La cuarta ola de la pandemia será la de la salud mental". "La incertidumbre que ha desatado la pandemia por no tener fecha de fin, la angustia que ha generado a algunos estar en casa, la gente que ha pasado duelos sin poder despedirse de sus allegados o las fobias surgidas durante la crisis sanitaria, como el miedo al contacto físico, se convertirán en un importante problema", relata el psicólogo, que alude al concepto desarrollado por la OMS de "fatiga pandémica", para hablar de estas otras secuelas del coronavirus. (Fuente: La Nueva España)



Psico-Dato: La salud mental debe ser siempre una de tus prioridades. ¡Cuidate!

