

CONSEJOS DE AUTOCUIDADO PARA LOS PROVEEDORES DE ATENCIÓN MÉDICA DURANTE COVID-19

Los proveedores de atención médica están en la primera línea de la pandemia de COVID-19. Muchos proveedores están equilibrando demandas competitivas, cuidando a los clientes, las familias y a sí mismos. Estas son unas estrategias concretas para ayudar a manejar el estrés durante este tiempo difícil.

¿ANSIOSO O PREOCUPADO?

El aumento de la ansiedad es común mientras navegamos por COVID-19 y sus amplias consecuencias. La atención al cliente y la incertidumbre sobre los resultados de la salud mental, las finanzas, el cuidado de los niños, los viajes y los eventos programados son altamente estresantes. La acción es uno de los mejores tratamientos para la ansiedad. Comparta sus preocupaciones y problemas con sus colegas, miembros del equipo clínico, familia y amigos para planear los pasos a seguir.



Tranquilícese

Controle su sueño interrumpido, fatiga excesiva, irritabilidad, falta de concentración y ansiedad marcada. Si nos quedamos sin nada, no podemos cuidar de nuestros pacientes, familias o comunidades.



Respire

Tómese un momento para respirar despacio y con calma antes de salir del automóvil, cuando entre en su área de trabajo y antes de entrar en la habitación de un paciente o de un procedimiento. La respiración nos ayuda a calmarnos y mejora nuestra concentración.



Mantenga la estructura en casa

Si usted o sus hijos trabajan desde casa, establezca un espacio de trabajo consistente para ayudar con la concentración y la productividad. Planifique también los descansos.



La flexibilidad es esencial

El aumento de la demanda de cuidados, el distanciamiento social y otros factores estresantes únicos pondrán a prueba nuestra flexibilidad y adaptabilidad. Todos tendremos que practicar fuera de la caja - especialmente cuando las cosas vayan mal y sean caóticas. Está bien. Pida apoyo, evalúe, modifique y avance.



Mantenga buenos hábitos de salud

A medida que aumenta el estrés y las exigencias, los hábitos de salud a menudo se ven afectados. Lleve sus comidas al trabajo para maximizar una alimentación saludable, trate de dormir lo suficiente, priorice el ejercicio aeróbico y tome un poco de luz solar.



Ejercítese

El ejercicio aeróbico es vital para reducir el estrés. Considere la posibilidad de caminar, andar en bicicleta, correr y hacer excursiones, así como los videos de ejercicio y yoga.



Tome descansos en el trabajo y en casa

Trabaje con su equipo para hacer mini descansos. Incluso una caminata de 10 minutos durante su turno es calmante y mejora la energía vital y la concentración. Planifique el tiempo de descanso en casa. El ejercicio, un buen libro, película o podcast, juegos con su familia y técnicas de atención nos ayudan a reponer fuerzas física y emocionalmente.



Conéctese

Póngase en contacto con familiares, amigos, colegas y sus grupos comunitarios favoritos para el contacto social. La conexión significativa y divertida, el apoyo emocional y la resolución saludable de problemas son vitales para su salud y bienestar.

Adaptado de: Coons, H., Berkowitz, S., & Davis, R. (2020, 26 de marzo). Consejos de autocuidado para proveedores atención médica durante COVID-19. APA.
Recibido de: <https://www.apaservices.org/practice/ce/self-care/health-providers-covid-19>



DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
BEHAVIORAL HEALTH AND
RECOVERY SERVICES
Promoting and protecting health, wellbeing, self-sufficiency, and safety of all in Marin County.

