

# La Salud Mental de los Profesionales de la Salud durante la Pandemia de COVID-19

*La pandemia de COVID-19 ha colocado a los profesionales de la salud en una situación de emergencia sanitaria sin precedentes, con la necesidad de tomar decisiones imposibles y de trabajar en condiciones de presión extrema. Estos factores pueden asociarse con consecuencias muy desfavorables sobre la salud mental de los trabajadores de la salud, las cuales pueden repercutir en la atención de los enfermos.*



**Fuente:** BMJ 368:1-4

**Título original:** Managing Mental Health Challenges Faced by Healthcare Workers During COVID-19 Pandemic

**Autores:** Greenberg N y colaboradores

**Institución:** Kings College London, Londres, Reino Unido

## **Injuria moral**

La injuria moral es un concepto que se originó en el ámbito militar para describir el distrés psicológico que obedece a las acciones, o a la falta de ellas, que violan los códigos morales y éticos de un individuo. A diferencia de las enfermedades mentales “formales”, como la depresión o el trastorno por estrés postraumático, la injuria moral no se considera una enfermedad mental. Sin embargo, los sujetos con injuria moral tienen probabilidades elevadas de experimentar pensamientos negativos acerca de sí mismos y de terceros, y de presentar sentimientos intensos de culpa, vergüenza o disgusto. Estos síntomas contribuyen en la aparición de enfermedad mental, como depresión, trastorno de estrés postraumático e, incluso, ideación suicida. Cabe destacar, sin embargo, que los mismos desafíos, morales y traumáticos, pueden motivar o reforzar el crecimiento postraumático, con mayor adaptación psicológica. Los factores por los cuales las mismas situaciones traumáticas generan injuria moral en algunos individuos y crecimiento psicológico en otros, sin duda, tienen que ver con experiencias vividas antes, durante y después del incidente desencadenante. La injuria moral ha sido descrita entre los estudiantes de medicina, durante su entrenamiento profesional prehospitalario y en el ámbito de la asistencia de urgencia, en el cual están expuestos a situaciones traumáticas para las que no se sienten preparados. En el contexto de la pandemia de COVID-19, es común que los profesionales perciban que hicieron todo lo posible con los recursos disponibles pero que aún así, el esfuerzo no

ha sido suficiente, un ejemplo de injuria moral. Si bien no todos los profesionales sufrirán daño de la misma magnitud, todos son vulnerables y muy probablemente algunos experimenten consecuencias a muy largo plazo, para lo cual el sistema de salud debe comenzar a prepararse.

### **Sostén precoz**

Todos los profesionales de la salud necesitan estar preparados para los dilemas morales que supone enfrentarse a la pandemia. Se sabe que la preparación apropiada reduce considerablemente el riesgo de aparición de trastornos mentales. Aunque no se deben brindar seguridades falsas, los profesionales deben conocer de manera franca la realidad que enfrentan. En la medida en la que la situación progresa, los sistemas de contención también deben adaptarse y contemplar los desafíos emocionales y sociales asociados con la atención de enfermos con COVID-19. Este sostén puede aplicarse de manera remota. El sistema sanitario debe garantizar programas de sostén para proteger la salud mental de los trabajadores de la salud. Las discusiones con pares, y la revisión permanente de las decisiones y las guías para el abordaje de los enfermos son pasos fundamentales para brindar protección y contención.

### **Luego de la crisis**

Una vez que la situación sea superada, los supervisores deberán implementar las estrategias necesarias para el aprendizaje a partir de las experiencias extremadamente traumáticas que se vivieron. El *National Institute for Health and Care Excellence* recomienda la monitorización activa, con la finalidad de identificar precozmente a la minoría de sujetos que requerirán asistencia particular. Los actuales son tiempos extraordinarios y se deben extremar los esfuerzos para evitar el daño prolongado asociado, en los trabajadores de la salud. De hecho, aunque estos profesionales son héroes hoy, también serán necesarios en el futuro. Estas situaciones son fuertemente reconocidas por las instituciones militares; tal vez algunos de los aprendizajes en este ámbito puedan ser aplicados al entorno de salud, para garantizar que los trabajadores de la sanidad sigan estando disponibles para el cuidado de los enfermos, en el futuro.