

“Salud mental del personal sanitario antes, durante y después de la pandemia: enfoque en el rol de enfermería como el pilar del cuidado clínico y emocional.”

Autora: Lizmarie Sensión Mendieta, Estudiante, Escuela de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Interamericana de Panamá.

Resumen- Los profesionales de enfermería, a lo largo de su carrera, están expuestos de forma constante a riesgos biológicos que pueden afectar su salud física. Sin embargo, con la llegada de la pandemia por COVID-19, estos riesgos se intensificaron considerablemente, especialmente para quienes laboraban en entornos hospitalarios. El personal de Enfermería, en particular, enfrentaron no solo el riesgo de contagio por el contacto directo y prolongado con pacientes positivos, sino también una serie de factores psicosociales, tales como extensas jornadas laborales de hasta 24 horas, sobrecarga de tareas, déficit de personal y temor constante a contagiar a sus familias. Esta situación llevó al límite su salud emocional, mental y física.

El profundo desgaste psicológico que experimentaron durante la pandemia y sus secuelas en la vida personal y profesional ha sido escasamente visibilizado. Más allá del cuidado clínico, las enfermeras asumieron un rol emocional indispensable, brindando apoyo, contención y acompañamiento a pacientes aislados en momentos críticos, y convirtiéndose en el único lazo humano en medio del distanciamiento social. Esta doble carga clínica y emocional las posicionó como un pilar del sistema sanitario, pero también las convirtió en una de las poblaciones más vulnerables al síndrome de burnout, la ansiedad, el insomnio y el trastorno de estrés postraumático, generando una crisis silenciosa de salud mental dentro del gremio.

Palabras Claves: Enfermería, COVID-19, Síndrome de burnout, Salud mental.

Abstract - Throughout their careers, nursing professionals are constantly exposed to biological risks that can affect their physical health. However, with the arrival of the COVID-19 pandemic, these risks intensified considerably, especially for those working in hospital settings. Nurses, in particular, faced not only the risk of infection due to direct and prolonged contact with positive patients, but also a series of psychosocial factors, such as long workdays of up to 24 hours, task overload, staff shortages, and constant fear of infecting their families. This situation pushed their emotional, mental, and physical health to the limit.

The profound psychological strain they experienced during the pandemic and its aftermath on their personal and professional lives has been largely overlooked. Beyond clinical care, nurses took on an indispensable emotional role, providing support, containment, and accompaniment to isolated patients at critical moments, becoming the only human link amid social distancing. This dual burden clinical and emotional positioned them as a pillar of the healthcare system, but also made them one of the most vulnerable populations to burnout syndrome, anxiety, insomnia, and post-traumatic stress disorder, generating a silent mental health crisis within the profession.

Keywords: Nursing, COVID-19, Burnout syndrome, Mental health,

I. INTRODUCCIÓN

El COVID-19, es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-COV-2. El 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (O.M.S), la categorizó como pandemia internacional. Esta situación puso a prueba todos los sistemas de salud, incluyendo al de Panamá. Por otro lado, la salud mental se refiere al bienestar emocional que sentimos al afrontar situaciones cotidianas de la vida adecuadamente y contar con apoyo emocional.

La Enfermería, es una profesión que se basa en el cuidado humano, en acompañar al otro desde una mirada empática y comprometida. Aunque los profesionales de enfermería tienen muchas capacidades para actuar en momentos de crisis, pero este fue muy difícil de enfrentar. También son personas que sienten, se cansan y pueden verse emocionalmente afectados por la carga del trabajo y la angustia del entorno. La enfermería, como disciplina y vocación, a pesar de las fortalezas que las caracterizan, también enfrenta el costo de la sobreexigencia emocional.

II. MARCO TEÓRICO

Durante la pandemia, el personal de salud tuvo que adaptarse rápidamente y modificar muchas de las formas en que solía brindar atención. Fue necesario aprender nuevas rutinas y seguir protocolos estrictos para poder protegerse mientras cuidaban a los demás. El aumento tan rápido de personas contagiadas hizo que muchos trabajaran turnos mucho más largos de lo normal, muchas veces usando el equipo de protección personal (EPP) durante horas seguidas. En algunos casos, por la escasez de estos equipos, los profesionales tenían que usarlos por hasta por horas continuas, sin poder hidratarse ni ir al baño, lo cual representaba un gran esfuerzo físico y emocional.

Gutiérrez A. (2020) en un estudio llamado “Gestión de Seguridad Psicológica del Personal Sanitario en Situaciones de Emergencia por COVID-19”, en el contexto hospitalario o de aislamiento revela como la seguridad psicológica del personal sanitario, es una pieza clave e indispensable para lograr brindar todos los cuidados necesarios para lograr ofrecer una atención completa y de calidad a todos los clientes.

Si el personal sanitario no se encuentra en óptimas condiciones, tanto física como emocionalmente, no serán capaces de brindar un cuidado adecuado y solo se sentirán frustrados al no poder realizar su labor de manera adecuada. Otra alerta sanitaria que dejó en claro el peso que lleva el personal de enfermería según la OMS (2015), fue la producida por el virus del Ébola, ya que los primeros contagios tanto en África, como en América y en Europa, se dieron a través de enfermeras que estuvieron en contacto con pacientes infectados.

Collado B. & Torre Y. en 2015, realizó un estudio llamado “Actitudes hacia la prevención de riesgos laborales en profesionales sanitarios en situaciones de alerta epidemiológica”, en el cual señala que profesionales sanitarios mantienen un alto nivel de estrés y ansiedad frente a las pandemias.

Evidentemente, a medida que el trabajo se agrava más los profesionales de enfermería se enfrentan a mucha presión, porque están más ansiosos por el miedo a contraer el virus.

Además, Collado B. & Torre Y. (2015), hace la comparación de dos estudios sobre el impacto psicosocial de las pandemias en el personal de enfermería:

El primero realizado por Vinck L, (2009), en la ciudad de Toronto, durante la pandemia de la Gripe A (virus Influenza), por medio de un cuestionario voluntario reveló que el 60% de los profesionales no presentaban ansiedad por contagiarse, lo que es contrario al segundo estudio realizado por Nickell, y otros, (2004) y otros durante la pandemia de SARS igualmente en Toronto en la cual se demostró, que un 64.7% de los profesionales mostraban ansiedad por contagiarse.

Las enfermeras y enfermeros son profesionales fundamentales dentro del sistema de salud, y durante las crisis sanitarias, como la pandemia, han sido de los más afectados. Su rol es clave, ya que forman parte de la primera línea de respuesta frente a la emergencia, contribuyendo directamente a contener el avance del virus y a reducir la mortalidad en la población. No obstante, esta responsabilidad los expone constantemente a diversos riesgos dentro del entorno hospitalario, lo que puede afectar tanto la forma en que organizan su trabajo como su bienestar físico y emocional.

En muchas ocasiones el trabajo presenta exigencias extras, si están ocurriendo cambios grandes como liquidación, aumento del tiempo en el trabajo, aumento de las demandas de atención e intensificación de la jornada laboral por aumento de las tareas a cumplir.

Todo esto puede representar daños en la salud psicológica o física, por otro lado, tenemos los riesgos psicosociales propios de la organización, la sobrecarga y en este caso sumada la pandemia, la cual representa nuevos retos para este personal el cual corre riesgos al dejar el ambiente laboral y retornar a sus hogares donde se suma la carga de la vida doméstica, el hecho de no querer representar un riesgo para sus familiares, incluso al conducir a casa se suelen reportar estado de somnolencia. Debido a la carga crecientes de tareas diarias los profesionales de enfermería comienzan a presentar diversos síntomas físicos, conductuales y afectivos; de estos los más notables son la fatiga, trastornos gástricos, insomnio, bajo rendimiento, irritabilidad e incluso la desmotivación.

Según la CIE (Consejo Internacional de Enfermeras), el último análisis que hicieron en el año 2020, mostró que el número de enfermeras fallecidas tras contraer COVID-19 ascendió a 1 500, desde las 1 097 registradas en agosto de ese año. La cifra, que incluye a enfermeras de solo 44 de los 195 países del mundo. El director general del CIE Howard Catton, compartió unas palabras en la conferencia virtual Nightingale realizada en octubre de 2020 “Es asombroso que durante esta pandemia hayan fallecido tantas enfermeras como en la Primera Guerra Mundial, las enfermeras tendrán que jugar un papel importante en lo que venga tras el COVID. Nuestra experiencia y los datos de los cuales disponemos significan que tenemos una voz muy poderosa y legítima que hemos de utilizar para influenciar los sistemas de salud del futuro.”

El MINSA (Ministerio de salud) arrojó resultados de un estudio realizado entre marzo de 2020 y febrero de 2021, que notificó 7,941 casos y 107 muertes por COVID-19 en trabajadores de salud en Panamá, lo que representa el 2.4% de los casos y el 1.9% de las defunciones nacionales confirmadas hasta el 13 de febrero de 2021.

Durante ese período hubo dos repuntes importantes de contagios:

- El primero entre las semanas epidemiológicas 25 a 28.
- El segundo entre las semanas 49 y 1 del 2021.

Los casos más altos ocurrieron en las semanas 28 y 51, relacionados con brotes en instalaciones de salud, especialmente en áreas hospitalarias de alto riesgo.

III. CONCLUSIÓN

Mi interés al hacer esta investigación se debe al gran impacto que la pandemia tuvo en mi vida y las repercusiones que la misma trajo tanto en mi salud mental, como en la física. Hoy, como estudiante de Enfermería anhelo que las demás personas que están fuera de los hospitales reconozcan y sepan que sistema de salud sufre ante las emergencias sanitarias y hay un colapso en las distintas áreas en donde el personal trabaja. Después de la pandemia, he escuchado muy poco sobre la prioridad que se le da a la salud mental o sobre cómo las personas se han recuperado tras todo este tiempo. Muchos trabajaron durante largos periodos bajo el miedo de infectarse y, a la vez, de contagiar a sus familiares. Así también nosotros que estuvimos fuera del hospital vivimos de esa manera, pero no sabíamos a las clases de cosas que ellos se enfrentaban día a día. Hoy, quiero alzar la voz por aquellos que no fueron escuchados, por aquellos que por cuidar vidas ajenas descuidaron la suya, fallecieron o les tocó vivir la enfermedad y viven con secuelas.

El impacto de la pandemia en la salud de las enfermeras varía enormemente. Aunque algunas no están realmente cansadas. Quizás hoy no lo notemos, pero con el tiempo, se observarán las consecuencias del exceso de trabajo físico, mental y emocional y más si estos no pueden ser solucionado desde la raíz. El personal de enfermería con más edad son los que verdaderamente reflejan los cambios en su salud, porque han acumulado estrés, fatiga emocional y carga de trabajo debido a los años de servicio. Estar en la primera línea frente a una enfermedad altamente contagiosa no es una tarea sencilla. Por eso, tanto el Estado como el Ministerio de Salud deberían implementar estrategias que garanticen la protección del personal de salud, brindándoles los recursos necesarios desde distintos enfoques, incluyendo la educación continua, el acceso a equipos adecuados, espacios de consulta y apoyo en salud mental. Estas medidas no solo ayudarían a enfrentar situaciones como la pandemia por COVID-19, sino también cualquier otra emergencia sanitaria a nivel global. Al fortalecer los sistemas de salud, se lograría una mejor preparación ante escenarios críticos y al mismo tiempo se ofrecería contención emocional al personal, previniendo sensación de agotamiento, ansiedad o desesperanza.

REFERENCIAS

- Belén Collado Hernández, Y. T. (junio de 2015). Actitudes hacia la prevención de riesgos laborales en profesionales sanitarios en situaciones de alerta epidemiológica. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2015000200009

- Gyorgy Madarasz, r. d. (28 de Octubre de 2020). CIE, Consejo Internacional de Enfermeras . (r. d. Gyorgy Madarasz, Editor) Obtenido de Consejo Internacional de Enfermeras, CIE: <https://www.icn.ch/es/noticias/el-cie-confirma-el-fallecimiento-de-1-500-enfermeras-por-covid-19-en-44-paises-y-estima#:~:text=Our%20Executive%20team-,El%20CIE%20confirma%20el%20fallecimiento%20de%201%20500%20enfermeras%20por,000%20en%20todo%20el%20mundo>
- Paitilla, H. (28 de Abril de 2021). Salud Mental y Pandemia. Obtenido de Hospital Paitilla.
- Panamá, M. d. (22 de Marzo de 21). minsa.gob.pa . Obtenido de INFORME EPIDEMIOLÓGICO No.3 – COVID-19 EN TRABAJADORES DE LA SALUD, REPÚBLICA DE PANAMÁ : https://www.minsa.gob.pa/sites/default/files/publicacion-general/informe_epidemiologico_no.3_-_trabajadores_de_la_salud_22-3-2021_ra_0.pdf

