

# ACTIVIDADES PROLONGADAS CON EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19: RECOMENDACIONES PARA PROFESIONALES Y DIRECTIVOS DE LA SALUD

La respuesta a la pandemia por COVID-19 ha requerido el uso de equipo de protección personal (PPE, por sus siglas en inglés) por los profesionales de primeros auxilios y de la atención médica. En muchos casos es necesario trabajar con el equipo de protección

Promover una cultura donde las reacciones de ansiedad sean algo esperado, se manejen y donde “está bien, el no sentirse bien”

personal por turnos completos y por varias semanas. Esta hoja informativa resume los retos psicológicos asociados con jornadas de trabajo prolongadas usando PPE, y ofrece recomendaciones, tanto para el personal médico como los directivos, para superarlos.

## Necesidades Fisiológicas de los Profesionales de la Salud

Ya que el uso de equipo de protección por el personal médico puede impedir cubrir adecuadamente sus necesidades fisiológicas, como la hidratación, y a la vez acelerar la fatiga y la deshidratación por el aumento en la sudoración, se hace necesario:

- Describir con claridad cuáles son los síntomas de agotamiento y de deshidratación para que los miembros del equipo intervengan y protejan la seguridad de sí mismos y de los demás.
- Implementar un horario en la que a los miembros del equipo se les promueva hidratarse.
- Fomentar un ambiente amistoso en el que los miembros del equipo estén pendientes de cada uno para ayudar a monitorearse y recordarse.

## Procedimiento de Seguridad para el Equipo de Protección Personal

Los horarios de trabajo prolongados, el agotamiento y el desgaste con el tiempo del equipo de protección personal pueden ocasionar que se lleven a cabo de forma descuidada los procedimientos de seguridad para ponerse y quitarse el equipo de protección.

- Resaltar y enseñar la importancia de las técnicas

para ponerse y quitarse apropiadamente el equipo de protección personal — recordando a nuestros familiares en casa a quienes queremos mantener sanos.

- Implementar un sistema en el que los mismos compañeros de equipo se aseguren que se están observando los procedimientos para poner y quitar los equipos de protección.

## Escasez de Equipos de Protección Personal

Organizaciones pueden encontrarse con escasez de equipos de protección personal. Esto puede causar ansiedad debido a trabajar con equipos de protección reusados o incompletos.

- Comunicar con claridad los riesgos asociados al reuso o escasez de equipo de protección personal.
- Construir una cultura en la que se promueva y se reconozca la expresión de la preocupación acerca de ello.
- Comunicar claramente los esfuerzos que se están haciendo para adquirir los equipos adicionales necesarios.
- Transmitir claramente los procedimientos para la sanitización o descontaminación del equipo de protección que se va a reusar.

*Continuado*

## Reacciones de Aislamiento y Ansiedad

El trabajo prolongado usando equipos de protección personal puede crear sentimientos de aislamiento y claustrofobia, así como las reacciones de ansiedad.

- Un ambiente positivo en el equipo de trabajo puede disminuir o aliviar los síntomas de ansiedad.
- Promover una cultura donde las reacciones de ansiedad sean algo esperado, se manejen y donde “está bien, el no sentirse bien.”
- En los momentos de mayor actividad y estrés, en los que es difícil tener un respiro, permitir que la persona angustiada se quite el equipo de protección personal.
- Implementar un sistema amistoso en el que, por norma, se converse con el personal médico.

## Distancia Física y Psicológica entre el Personal Médico y los Pacientes

El uso de equipos de protección causa distancia física y psicológica entre los médicos y sus pacientes.

- Los médicos pueden poner su nombre o pegarse una fotografía informal sobre el equipo de protección con el fin de promover la conexión con pacientes y otros colegas.
- Cuando es posible, el médico debe presentarse con el paciente y dar información actualizada acerca de su condición clínica.

## Traducción

Asociación Psiquiátrica Mexicana, AC.  
[www.psiquiatriasapm.org.mx](http://www.psiquiatriasapm.org.mx)

Prolonged PPE COVID19 (SP) (05-2020)



Center for the Study of Traumatic Stress  
Department of Psychiatry  
Uniformed Services University  
4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799  
<https://www.CSTSONline.org>