

EL BIENESTAR MENTAL DE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD ES IMPORTANTE PORQUE...

...una mala salud mental puede afectar la calidad de la atención que ofrecen.



CONTEXTO

¿Qué es la buena salud mental?

La Organización Mundial de la Salud define la buena salud mental como "un estado de bienestar por medio del cual los individuos reconocen su potencial, son capaces de hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y contribuir a sus comunidades".

En lo referido a la salud mental en el lugar de trabajo, se han definido tres posibles estados: (i) progresar y desarrollarse en el trabajo; (ii) tener dificultades en el trabajo; y (iii) no estar bien y posiblemente de baja.

¿A qué dificultades de salud mental se enfrentan los profesionales de la salud?

Como la mayoría de la gente, los trabajadores de salud enferman y tienen obligaciones familiares y otros compromisos fuera del trabajo que pueden afectar a su salud mental. Sin embargo, a diferencia de la mayoría de personas, los profesionales de la salud también están expuestos a una combinación particular de presiones laborales que pueden suponer riesgos adicionales a su bienestar mental.

Entre estas presiones, encontramos sentimientos de responsabilidad respecto a los pacientes, elevadas expectativas por parte del público, situaciones traumáticas y emocionalmente duras, sobrecargas de trabajo y horarios laborales muy largos, exposición (o miedo a la exposición) a riesgos biológicos y daños morales (un tipo de estrés psicológico relacionado con tener que tomar decisiones moralmente complicadas que afectan las vidas de los pacientes, tales como decidir

cómo distribuir recursos cuando estos son escasos). La exposición a la violencia verbal o física también se reconoce como factor de riesgo para una mala salud mental entre los profesionales de la salud, al igual que la intimidación y el acoso laboral.

Los problemas de salud mental entre los profesionales de la salud pueden incluir depresión, ansiedad, insomnio, burnout (síndrome de estar quemado), trastorno de estrés postraumático, el abuso de sustancias e ideas de suicidio. Un estudio reciente reveló que la tasa de suicidio entre enfermeras es mayor que la tasa de suicidio entre la población trabajadora general.

Asimismo, las investigaciones también han descubierto que, a menudo, los profesionales de la salud siguen trabajando cuando no se encuentran bien (lo que se conoce como presentismo laboral), ya que tienen un sentimiento de deber respecto a sus pacientes, niveles de plantilla insuficientes y cierta reticencia a decepcionar a sus compañeros.

De hecho, parece que las tasas de mala salud mental entre los profesionales de la salud están aumentando en respuesta a unas demandas cada vez más exigentes, la escasez de personal y la disminución de recursos. Además, durante la pandemia de la COVID-19 han aumentado los problemas de salud mental: al menos uno de cada cinco profesionales de la salud han notificado síntomas de depresión y ansiedad, y casi cuatro de cada diez, dificultades para dormir. En esa línea, la prevalencia del presentismo laboral también va en aumento.

DEFIENDA
LOS ENTORNOS POSITIVOS
PARA LA PRÁCTICA

CONSECUENCIAS DE TENER PROFESIONALES DE LA SALUD CON MALA SALUD MENTAL

Existe evidencia de que una mala salud mental y una falta de bienestar entre los profesionales de la salud conlleva alteraciones en la calidad de atención que recibe el paciente. Una mala salud mental puede alejar a los profesionales de la salud de sus papeles de cuidadores, y aumentar así la brecha entre la oferta de profesionales de la salud disponibles y la demanda de sus servicios, dejando a una parte de la población sin acceso a la atención de salud. Si queremos abordar la crisis del sector de la salud mundial, debemos reaccionar rápido para evitar la mala salud mental entre los profesionales del sector.

LOS ENTORNOS POSITIVOS PARA LA PRÁCTICA SON UN APOYO PARA UNA BUENA SALUD MENTAL

Es bien sabido que gozar de un «buen empleo» resulta positivo para la salud mental.

Las características de un buen empleo están definidas, y muchas de ellas sirven también para definir los entornos positivos para la práctica. Entre otros conceptos, se incluyen la autonomía, la conciliación laboral, una remuneración justa, la seguridad laboral, oportunidades para progresar y formarse, medidas de seguridad adecuadas y la ausencia de intimidación, acoso, discriminación y violencia (el folleto informativo de la Alianza Mundial de Profesiones de la Salud sobre violencia y entornos positivos para la práctica para profesionales de la salud se puede consultar aquí: www.positivepracticeenvironments.org).

La Organización Mundial de la Salud ha instado a los Gobiernos a que mejoren la salud mental de los profesionales de la salud. Sin embargo, hay muchas más partes interesadas que también pueden marcar la diferencia, entre ellas los responsables de formular políticas, las organizaciones profesionales, los organismos reguladores, las organizaciones o los empleadores, los gestores e investigadores y las personas a título individual.



MEDIDAS PARA PROTEGER LA SALUD MENTAL DE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD

Las organizaciones, los empleadores y los gestores deberían:

- **ofrecer buenas condiciones laborales**, lo que incluye unos niveles de personal óptimos, una gestión eficaz de la plantilla y un entorno propicio para tener un estilo de vida saludable, como por ejemplo mediante el acceso a opciones de alimentación sana, ejercicio y apoyo para dejar el tabaco.
- **exigir que los trabajadores ejerzan su pleno derecho a los descansos**, y proporcionarles acceso a alimentos y bebidas adecuadas, así como a instalaciones de aseo (cuartos de baño).
- **producir, implementar y comunicar un plan de salud mental en el lugar de trabajo** que incluya la evaluación y la mitigación de riesgos, la sensibilización en materia de salud mental entre la plantilla, la formación adecuada de los gerentes, conversaciones sinceras sobre salud mental y el apoyo disponible que hay cuando los empleados se enfrentan a dificultades, y la supervisión rutinaria de la salud mental y el bienestar de los empleados.
- **proporcionar acceso a servicios de apoyo social y bienestar mental**, incluidos programas de prevención primaria (como resiliencia y otra formación para preparar al personal para los desafíos surgidos en su trabajo), programas de salud para ayudar a los profesionales de la salud a servir de ayuda para sí mismos, tratamiento médico, orientación y apoyo psicológico, asesoramiento sobre conciliación laboral y estilo de vida sostenibles, redes de apoyo y rehabilitación ocupacional.
- **construir una cultura libre de culpas** que reconozca explícitamente en qué manera la naturaleza del trabajo y las condiciones laborales pueden afectar al bienestar de la plantilla, y abordar el estigma que se asocia con aquellos quienes buscan ayuda cuando tienen un problema de salud mental.
- **reconocer que la evitación es un síntoma central del trauma**, y garantizar que los líderes de equipo se comunican con el personal que repetidamente no está disponible para que participen en programas de apoyo.
- **establecer políticas para luchar contra la intimidación y el acoso** y tomar medidas para confrontar la intimidación a cualquier nivel.
- **ofrecer cobertura de seguro** para aquellos riesgos relacionados con la actividad laboral.

Los Gobiernos, los responsables de la formulación de políticas, los organismos reguladores y las organizaciones profesionales deberían:

- **establecer políticas** para garantizar entornos positivos para la práctica, lo que incluye una duración adecuada y justa de los contratos, turnos y descansos, y una carga administrativa mínima para los profesionales de la salud.
- **definir unos niveles de personal adecuados y seguros** en los centros de salud.
- **facilitar la investigación** sobre cuestiones relacionadas con los entornos positivos para la práctica, tales como la intimidación y el acoso, a fin de ofrecer recomendaciones basadas en la evidencia sobre dichas intervenciones.
- **asegurar que, cuando necesitan o se someten a tratamiento, los profesionales de la salud tienen el mismo derecho a la privacidad y la confidencialidad** que sus pacientes.
- **garantizar que la prevención de enfermedades, la asistencia temprana y las intervenciones están disponibles** de manera independiente a cualquier proceso disciplinario.

Los profesionales de la salud deberían:

- **buscar ayuda** de manera temprana.
- **asegurarse de que pueden reconocer los síntomas** de estrés, aprender sobre los pasos para lidiar con ello y saber dónde acudir si necesitan ayuda.

La mala salud mental entre los profesionales de la salud debería ser un tema de gran preocupación para todo el mundo. Únase al compromiso y la acción para crear lugares de trabajo de calidad para conseguir una atención de calidad.

BIBLIOGRAFÍA

Alianza Mundial de Profesiones de la Salud (WHPA). Folleto informativo para entender los entornos positivos para la práctica. https://www.whpa.org/sites/default/files/2020-09/stand%20up%20for%20positive%20practice%20environments_factsheet_a%20positive%20practice%20environment%20is-es.pdf (consultado el 21 de febrero de 2021)

Asociación Médica Mundial. "Declaración de la AMM sobre la intimidación y el acoso en la profesión". Octubre de 2017. Disponible en <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-la-amm-sobre-la-intimidacion-y-el-acoso-en-la-profesion/> (consultado el 7 de febrero de 2021)

Asociación Médica Mundial. "Declaración sobre el bienestar de los médicos". Octubre de 2015. <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-sobre-el-bienestar-de-los-medicos/> (consultado el 7 de febrero de 2021)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). «Personal de atención médica y de respuesta a emergencias: cómo sobrellevar el estrés y crear resiliencia durante la pandemia del COVID-19. Diciembre de 2020». <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mental-health-healthcare-sp.html> (consultado el 21 de febrero de 2021)

Confederación Mundial de Fisioterapia (WCPT). Declaración de política. "Occupational health and safety of physical therapists". 2019. <https://world.physio/sites/default/files/2020-07/PS-2019-Occupational-health-and-safety.pdf> (consultado el 16 de marzo de 2021)

Departamento de Trabajo y Pensiones y Departamento de Salud y Asistencia Social del Reino Unido. Thriving at work: A review of mental health and employers. Octubre de 2017. www.gov.uk/government/publications/thriving-at-work-a-review-of-mental-health-and-employers (consultado el 21 de febrero de 2021)

Greenberg, N.; Docherty, M.; Gnanapragasam, S.; et al. "Managing mental health challenges faced by healthcare workers during covid-19 pandemic". BMJ, 2020. www.bmj.com/content/368/bmj.m1211 (consultado el 7 de febrero de 2021)

Royal College of Nursing. "Mental health in the workplace". Octubre de 2019. www.rcn.org.uk/magazines/activate/2019/oct/mental-health-and-the-workplace (consultado el 21 de febrero de 2021)

Organización Mundial de la Salud. "Garantizar la seguridad de los trabajadores de la salud para preservar la de los pacientes". Septiembre de 2020. <https://www.who.int/es/news/item/17-09-2020-keep-health-workers-safe-to-keep-patients-safe-w> (consultado el 7 de febrero de 2021).

Organización Mundial de la Salud. "Salud mental: fortalecer nuestra respuesta". Marzo de 2018. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (consultado el 7 de febrero de 2021)

Palacios-Ceña, D; Fernández-de-Las-Peñas, C; Florencio, L, et al. "Emotional experience and feelings during first COVID-19 outbreak perceived by physical therapists: A qualitative study in Madrid, Spain". Int J Environ Res Public Health, 2020. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33375405/> (consultado el 16 de marzo de 2021)

Pappa, S.; Ntella, V.; Giannakas, T.; et al. "Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis". Brain, Behavior, and Immunity, 2021;92:247. www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S088915912030845X?via%3Dihub (consultado el 7 de febrero de 2021)

Society of Occupational Medicine "The mental health and wellbeing of nurses and midwives in the United Kingdom". Julio de 2020. www.som.org/sites/som.org.uk/files/The_Mental_Health_and_Wellbeing_of_Nurses_and_Midwives_in_the_United_Kingdom.pdf (consultado el 7 de febrero de 2021)

UCL Institute of Health Equity. Local action on health inequalities: Promoting good quality jobs to reduce health inequalities. 2015. www.instituteofhealthequity.org/resources-reports/local-action-on-health-inequalities-promoting-good-quality-jobs-to-reduce-health-inequalities-local-action-on-health-inequalities-promoting-good-quality-jobs-to-reduce-health-inequalities-briefing.pdf (consultado el 21 de febrero de 2021)

Wańkiewicz, P.; Szylińska, A.; Rotter, I. "Assessment of mental health factors among health professionals depending on their contact with COVID-19 patients". Int J Environ Res Public Health, 2020. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32806699/> (consulta el 16 de marzo de 2021)