



BOLETÍN

Revista profesional de la Asociación de Calidad en Salud de Puerto Rico

Noviembre 2020

Herramientas para la fatiga laboral durante el COVID-19

Esta edición especial provee herramientas para los profesionales de la salud sobre cómo sobrellevar el estrés y crear resiliencia durante la pandemia del COVID-19. Reconocemos su ardua labor y la milla extra que dan sobretodo durante estos tiempos de pandemia. Son los mejores

Contenido

	Página
Mensaje de la Presidenta	3
Personal de atención médica y de respuesta a emergencias: Cómo sobrellevar el estrés y crear resiliencia durante la pandemia del COVID-19	4-5
Lo que pueden hacer empleados y empleadores para manejar la fatiga laboral durante el COVID-19	6-7-8-9-10
Recursos	11-12
Herramientas para evaluar el desgaste/quemazón ("burnout") entre el personal	12



C
o
n
t
á
c
t
a
n
o
s



Asociación de Calidad en Salud
de Puerto Rico Inc.



PO Box 367783
San Juan PR 00936-7783



acesa.socios@gmail.com



www.acesapr.org





Mensaje de la Presidenta

Saludos, compañeros. En los diferentes escenarios de salud nos hemos dedicado a establecer medidas que aseguren el bienestar de nuestros pacientes ante el impacto de la pandemia del COVID-19. Es por esto que, en esta ocasión, nuestro Equipo de Comunicaciones, liderado por la Sra. Mónica Torres, ha trabajado para ustedes un Boletín lleno de información y estrategias relevantes para asegurar el bienestar de los profesionales de la salud. Como verán, estas recomendaciones, que vienen de fuentes confiables, pueden facilitarles la implementación en sus áreas de trabajo. Los invitamos a compartirlas con sus patronos, compañeros y colegas, entre otros. Los queremos saludables.



Los invitamos a que compartan con nosotros esas estrategias que les han ayudado a salir adelante. Con gusto las compartiremos con la matrícula. Recuerden seguir nuestra página de Facebook donde les compartimos información valiosa para su día a día.

En el año 2021 esperamos retomar las actividades educativas ya sean presenciales o virtuales conducentes a crédito de educación continua. Le invitamos a renovar su membresía para el 2021 y así obtener los beneficios completos de ser miembros de la Asociación de Calidad en Salud de Puerto Rico. Si usted es un miembro activo en el 2020, su membresía será extensiva para el siguiente año. Nos reiteramos a sus órdenes para aclarar sus dudas, conocer si está activo, y compartir información. Puede escribirnos a través de nuestro correo electrónico acesa.socios@gmail.com.

Cordialmente,

Lcda. Miressa Rivera, MHSA
Presidenta Junta de Oficiales

Junta de Oficiales 2019-2020

Presidenta: Miressa Rivera, MHSA
Pasada Presidenta: Katheryn S. López Sánchez, MHSA
Vicepresidenta: Zivany García, MPH
Secretaria: Ana Y Antongiorgi Cruz, RN, MSN
Tesorera: Lillian Zamora, MA
Vocales: Itza Soto, MSN | Mónica Torres, MBA |
Sandra Díaz, RN, MSN, CPUM | Verónica Merced, BHS, MPH

Personal de atención médica y de respuesta a emergencias: Cómo sobrellevar el estrés y crear resiliencia durante la pandemia del COVID-19

Proporcionar cuidados a otras personas durante la pandemia del COVID-19 puede causar estrés, ansiedad, temor y otras emociones fuertes. Cómo sobrelleva estas emociones puede afectar su bienestar, el cuidado que presta a otros mientras hace su trabajo y el bienestar de sus seres queridos fuera del trabajo. Durante la pandemia es esencial que reconozca cómo se manifiesta el estrés, tome medidas para crear resiliencia y sobrellevar el estrés, y sepa adónde ir si necesita ayuda.



Reconozca los síntomas del estrés que pueda estar teniendo:

- Sentimientos de irritación, ira o negación
- Sentirse inseguro, nervioso o ansioso
- Sentirse indefenso o sin poder
- No tener motivación
- Sentirse cansado, abrumado o agotado
- Sentirse triste o deprimido
- Tener dificultades para dormir

Infórmese sobre los trastornos relacionados con el estrés, la fatiga por compasión y el agotamiento:



Pasar por eventos traumáticos o que pueden causar la muerte, o ser testigo de ellos, afecta a cada persona de manera diferente. En algunas circunstancias, la aflicción puede manejarse con éxito para reducir las consecuencias negativas en la salud y el comportamiento asociadas. En otros casos, algunas personas podrían tener una aflicción o alteración clínicamente significativa, como trastorno de estrés agudo, trastorno por estrés postraumático (TPEP) o estrés traumático secundario (también conocido como trauma vicario). La fatiga por compasión y el agotamiento también podrían ser causados por el estrés laboral crónico y la exposición a eventos traumáticos durante la pandemia del COVID-19.



Personal de atención médica y de respuesta a emergencias: Cómo sobrellevar el estrés y crear resiliencia durante la pandemia del COVID-19

Consejos para sobrellevar el estrés y mejorar la resiliencia.

- Comuníquese con sus colegas o compañeros de trabajo, supervisores y empleados acerca del estrés laboral.
 - Hable abiertamente acerca de cómo la pandemia está afectando su trabajo.
 - Identifique los factores que causan estrés y colabore con los demás para identificar soluciones.
 - Pregunte cómo tener acceso a recursos de salud mental en su lugar de trabajo.
- Recuérdese a sí mismo que todos estamos en una situación inusual con recursos limitados.
- Identifique y acepte aquellas cosas sobre las cuales no tiene control.
- Reconozca que está desempeñando un papel esencial en la lucha contra esta pandemia y que está haciendo lo mejor que puede con los recursos disponibles.
- Aumente su sentido de control al mantener una rutina diaria regular si es posible, idealmente una que sea parecida al horario que tenía antes de la pandemia.
- Trate de dormir lo suficiente.
 - Tómese el tiempo de alimentarse de manera saludable.
 - Haga pausas durante su turno para descansar, estirarse o comunicarse con colegas, compañeros de trabajo, amigos y familiares que le presten apoyo.
- Cuando no esté en el trabajo, haga ejercicio cada vez que pueda. Pase tiempo al aire libre, haciendo actividad física o relajándose. Haga cosas que disfruta durante las horas no laborables.
- De tanto en tanto, deje de ver, leer o escuchar las noticias, incluso los medios sociales. Escuchar sobre la pandemia reiteradamente puede afectarlo y ser mentalmente agotador, en particular porque trabaja con personas directamente afectadas por el virus.
- Si cree que podría estar consumiendo indebidamente alcohol u otras drogas (incluidos los medicamentos recetados), pida ayuda.
- Practique técnicas de conciencia plena (*mindfulness*), como ejercicios de respiración y meditación.
- Si está recibiendo tratamiento para una afección de salud mental, siga con el tratamiento y hable con su proveedor de atención médica si tiene síntomas nuevos o que estén empeorando.



Lo que pueden hacer empleados y empleadores para manejar la fatiga laboral durante el COVID-19

La pandemia de la enfermedad del coronavirus (COVID-19) ha tocado todos los aspectos sociales, incluida la forma en que trabajamos. El personal de respuesta a emergencias, los trabajadores de atención médica y los otros trabajadores que proveen servicios esenciales a la comunidad, han tenido exigencias particularmente extremas, trabajando más horas de lo normal, más turnos o incluso durante toda la noche, lo cual los ha dejado con menos tiempo para dormir y recargar energías.

Bajo circunstancias normales, los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño cada noche, además de oportunidades para el descanso mientras están despiertos, salud óptima y bienestar. Trabajar durante muchas horas y el trabajo por turnos, combinados con labores estresantes o físicamente exigentes pueden llevar a dormir mal y a la fatiga extrema. La fatiga aumenta el riesgo de lesiones y de deterioro de la salud (infecciones, enfermedades y trastornos mentales).

Aunque no exista una única solución que satisfaga las necesidades de todos, aquí se describen algunas estrategias generales que tanto empleados como empleadores pueden usar para manejar la fatiga laboral y la seguridad en el trabajo.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/managing-workplace-fatigue-spanish.html>
retrieved 10/16/20

Actualizado: 19 de mayo de 2020

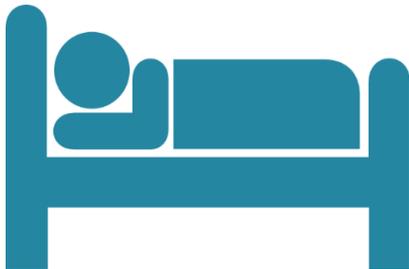


¿Qué pueden hacer los empleados cuando se sienten demasiado fatigados para trabajar de manera segura?

Consejos para mejorar el sueño:

- Dormirá mejor si su habitación es cómoda, está oscura y fresca y no hay ruidos.
- Si a usted le toma más de 15 minutos quedarse dormido, hágase un tiempo antes de la hora de acostarse para hacer cosas que lo ayuden a relajarse. Intente hacer meditación, ejercicios respiratorios de relajación y ejercicios de relajación muscular progresiva.
- Antes de comenzar una serie larga de turnos de trabajo, intente tener horas de "sueño de reserva", o sea, dormir varias horas más de lo normal.
- Después de haber trabajado durante una larga serie de turnos de trabajo, recuerde que podría necesitar varios días de sueño prolongado (por ejemplo, 10 horas en la cama) antes de que comience a sentirse recuperado. Dese tiempo para recuperarse.
- Evite la luz solar o las luces fuertes 90 minutos antes de irse a dormir, cuando sea posible. Exponerse a luz justo antes de acostarse puede hacerlo sentirse más despierto.
 - Si trabaja durante el turno de noche y maneja cuando es de día para llegar a su casa, intente usar gafas de sol para reducir su exposición a la luz del sol durante el viaje.

Considere usar cortinas que bloqueen la luz de afuera mientras duerme.



- Haga siestas cuando tenga la oportunidad.
 - Hacer una siesta de 90 minutos antes de un turno de trabajo nocturno puede ayudar a evitar que se sienta cansado en el trabajo.
 - Coma alimentos saludables y manténgase físicamente activo porque esto puede mejorar el sueño.
- Antes de ir a la cama, evite los alimentos y las bebidas que puedan hacerle difícil conciliar el sueño:
 - Evite las bebidas alcohólicas, las comidas pesadas y la nicotina al menos entre 2 y 3 horas antes de acostarse.
 - No beba nada con cafeína durante las 5 horas anteriores a la hora de acostarse

Continuación....¿Qué pueden hacer los empleados cuando se sienten demasiado fatigados para trabajar de manera segura?

Qué hacer si se siente demasiado cansado para trabajar de manera segura.

- Tenga un sistema de cuidado mutuo con compañeros en el trabajo. Estén pendientes el uno del otro a lo largo de su turno laboral para asegurarse de que estén sobrellevando bien la cantidad de horas y las exigencias del trabajo.
- Esté atento a si usted o sus compañeros de trabajo presentan signos de fatiga, como bostezar, tener dificultad para mantener los ojos abiertos y dificultad para concentrarse. Cuando vea algo que le preocupe, dígaselo a sus compañeros de trabajo para poder prevenir errores y lesiones en el lugar de trabajo.
- Averigüe si su empleador tiene un programa formal que lo pueda ayudar a manejar la fatiga en el trabajo. Lea la información sobre el programa y pregunte lo que no tenga claro, a fin de entender completamente las políticas y los procedimientos que tiene su empleador para ayudar a los empleados a manejar la fatiga.
- Notifique todos los eventos o cuasi accidentes relacionados con la fatiga a un supervisor para ayudar a prevenir las lesiones y los errores.
- No trabaje si su estado de fatiga amenaza la seguridad suya o de los demás. Avísele a un supervisor cuando se sienta demasiado cansado para trabajar de manera segura.



Recomendaciones para el patrono

¿Qué medidas deberían tomar los empleadores para reducir la fatiga laboral de los empleados?

- Reconocer que estas son circunstancias estresantes e inusuales y que el riesgo de fatiga puede ser mayor.



- Crear una cultura de seguridad con comunicación y coordinación claras entre la administración y los empleados. Esto podría incluir establecer un plan o estrategias de manejo de riesgos relacionados con la fatiga a fin de mitigar la fatiga en el trabajo. Compartir el plan o las estrategias con los empleados y asegurarse de que entiendan los procesos.

- Identificar cuando usted o sus empleados tienen signos y síntomas de fatiga (p. ej., bostezar, tener dificultad para mantener los ojos abiertos, incapacidad para concentrarse) y tomar medidas para mitigar las lesiones y los errores relacionados con la fatiga.

- La escala de somnolencia de Epworth es un cuestionario breve que se puede colgar en el área común de los empleados para la evaluación rápida de su nivel de fatiga.

- Crear un procedimiento en el que no se castigue a los empleados por notificar cuando ellos o sus compañeros de trabajo están demasiado fatigados para trabajar de manera segura. Intégrelo en la cultura de camaradería del equipo como un ejemplo de las formas en que la administración y el personal se pueden apoyar mutuamente.

- Crear procesos para liberar a los empleados de sus obligaciones si están demasiado fatigados para trabajar de manera segura.
 - Si hay disponibilidad, y los empleados están de acuerdo, considere asignar a los empleados que están comenzando su turno laboral a las tareas para las cuales la seguridad sea crítica.
 - Si es posible, rote a los empleados, o a grupos de empleados, para la realización de las tareas que sean repetitivas o extenuantes. Las herramientas o las estaciones de trabajo que inevitablemente se deban compartir se deben limpiar y desinfectar adecuadamente entre un uso y el siguiente.
 - De ser posible, establezca horarios más cortos o diurnos para el trabajo físico y mentalmente exigente o monótono.



- Proveer información a los empleados sobre las consecuencias de la privación de sueño y recursos para ayudarlos a manejar la fatiga.

Apéndice

Escala de Somnolencia de Epworth Versión Colombiana (ESE-VC).

¿Qué tan probable es que usted se sienta somnoliento o se duerma en las siguientes situaciones? (Marque con una x)

SITUACIÓN	0. Nunca se queda dormido	1. Escasa probabilidad de quedarse dormido	2. Moderada probabilidad de quedarse dormido	3. Alta probabilidad de quedarse dormido
Sentado leyendo				
Mirando TV				
Sentado e inactivo en un lugar público				
Como pasajero en un carro durante una hora de marcha continua				
Acostado, descansando en la tarde				
Sentado y conversando con alguien				
Sentado, tranquilo, después de un almuerzo sin alcohol				
En un carro, mientras se detiene unos minutos en un tráfico				



Recomendaciones para el patrono

¿Qué medidas deberían tomar los empleadores para reducir la fatiga laboral de los empleados?

- Permitirles suficiente tiempo a los empleados para organizar sus obligaciones no laborales, descansar lo suficiente y recuperarse.
 - Coordine su programación laboral para que tengan al menos 11 horas libres entre cada turno de trabajo (por cada periodo de 24 horas) y un día entero de descanso cada 7 días para que puedan dormir lo suficiente y recuperarse.
 - Evite sancionar a aquellos cuya disponibilidad para trabajar horarios o turnos más largos sea limitada (p. ej., por cuidar a sus dependientes).



- Si es necesario hacer rotaciones para el trabajo por turnos, las rotaciones se pueden hacer hacia adelante (del día a la noche) y proveerle suficiente preaviso al personal cuando se programen los horarios, particularmente si incluyen cambios en los turnos de trabajo.
 - Si es posible, evitar programarles días laborales de más de 12 horas a los empleados.
 - Establecer formalmente tiempos de descanso regulares en áreas limpias y seguras donde el distanciamiento social se pueda mantener y animar a los empleados a tomarse esos descansos. Reconocer que se necesita más tiempo para practicar una mayor higiene de las manos y para ponerse y quitarse el equipo de protección personal (EPP) requerido.
- Si es posible, provea un medio de transporte alternativo para ir y volver del trabajo, y tiempo de descanso obligatorio pago antes de que comiencen su regreso después de trabajar.
 - Considere coordinar alojamiento cercano fuera del sitio de trabajo para aquellos que tengan turnos laborales extendidos o un alto riesgo de contraer el COVID-19, como los trabajadores de atención médica. Disponer de alojamiento cercano reduce el tiempo de transporte, lo cual permite más tiempo para descansar y recuperarse.



Recursos

Consejos para ayudar a dormir

NIOSH Training for Nurses on Shift Work and Long Work Hours
Training and Education / CDC Course Numbers: WB4217 and WB4218

NIOSH (2015). NIOSH training for nurses on shift work and long work hours. By Caruso CC, Geiger-Brown J, Takahashi M, Trinkoff A, Nakata A. Cincinnati, OH: US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Institute for Occupational Safety and Health, DHHS (NIOSH) Publication No. 2015-115 (Revised 04/2020).

Disponible en: <https://doi.org/10.26616/NIOSHPUB2015115revised042020external icon>

Audiencia: enfermeras registradas, administradores y profesionales de seguridad
Créditos de educación continua disponibles

Consumo de sustancias y alcohol

Información básica sobre el consumo excesivo de alcohol

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/stress-coping/alcohol-use.html>

El estrés relacionado con el coronavirus (COVID-19) y cómo sobrellevarlo, de los CDC

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Técnicas de conciencia plena (*mindfulness*)

<https://www.mindful.org/>

Información sobre seguridad y salud para trabajadores de la salud, de NIOSH

<https://www.cdc.gov/niosh/topics/healthcare/default.html>

“Quick Safety” de la Comisión Conjunta: Cómo crear resiliencia para combatir el agotamiento en el personal de enfermería

https://www.jointcommission.org/-/media/tjc/newsletters/quick_safety_nurse_resilience_final_7_19_19pdf.pdf



BUSCA AYUDA HOY, Llama a la Línea PAS | (800) 981-0023



INICIO SOBRE NOSOTROS SERVICIOS BIBLIOTECA VIRTUAL ESTADÍSTICA VIDEOS JANGUEANDO CON CONTROL



¿Necesitas apoyo emocional?

Conéctate confidencialmente
y libre de costo.

Línea PAS: 1 (800) 981-0023



Descarga la aplicación



Recursos

Fatiga

- Sitio web de los CDC sobre el sueño y los trastornos del sueño: <https://www.cdc.gov/sleep/index.html>
- Blog de ciencia de NIOSH. Manejo de la fatiga en tiempos de crisis: Directrices para enfermeros, administradores y otros trabajadores de atención médica: blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2020/04/02/fatigue-crisis-hcw/
- Guía del Equipo de Respuesta Nacional para el manejo de la fatiga durante la operación en desastres: www.cdc.gov/niosh/topics/oilspillresponse/pdfs/NRT-Fatigue-for-Emergency-Workers.pdf 
- Página web de las directrices de la Fundación Nacional del Sueño durante la pandemia del COVID-19: www.sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid-19-isolation 
- Sitio web de la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño de información acerca del sueño: sleepeducation.org 

COVID-19

- Sitio web temático de NIOSH sobre seguridad y salud en el lugar de trabajo: www.cdc.gov/niosh/emres/2019_ncov.html
- Sitio web de los CDC sobre el COVID-19: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- CDC-INFO: 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636) | Línea TTY: 1-888-232-6348 | sitio web: <https://wwwn.cdc.gov/DCS/>

Herramientas para evaluar el desgaste/quemazón (“burnout”) entre el personal

El National Academy of Medicine ha recopilado instrumentos válidos y confiables para medir el desgaste, el bienestar y otras dimensiones relacionadas con el trabajo

Acceda al siguiente enlace para ver los instrumentos.

<https://nam.edu/valid-reliable-survey-instruments-measure-burnout-well-work-related-dimensions/>

