

Intervenciones recomendadas para prevenir y mitigar el impacto la crisis sanitaria ocasionada por la pandemia de SARS-CoV-2 en los profesionales sanitarios



Intervención	Nivel de evidencia*	Referencias
BRIEFINGS		
<p>Propósito. Aumentar la capacidad para afrontar la presión a la que están sometidos los profesionales, con orientaciones específicas sobre la jornada de trabajo, especialmente en el caso de que se produzca la incorporación de nuevos profesionales al equipo asistencial.</p> <p>Método. Sesiones grupales de corta duración (aproximadamente 15 minutos) celebradas antes de iniciar la jornada y con participación de los profesionales del servicio asignados a ese turno de trabajo. Espacio diario destinado a compartir información clave y generar un clima de confianza y aliento para afrontar el turno de trabajo.</p>	2+	Ryan S, et al. ¹ Klomp RW, et al. ² Bethune R, et al. ³
PROTEGER A LA FAMILIA		
<p>Propósito. Reducir el impacto del miedo a contagiar a convivientes al volver al hogar.</p> <p>Método. Instrucciones sobre cómo actuar al llegar a casa. Concertar plazas hoteleras para ofertar alternativas al regreso al hogar, manteniendo el contacto con sus familiares. Acompañar con recomendaciones sobre cómo mantener la relación con los hijos en esta situación.</p>	4	Chen Q, et al. ⁴
RECUPERACIÓN DEL CANSACIO FÍSICO y EMOCIONAL		
<p>Propósito. Reducir la sensación subjetiva de cansancio que experimentan los profesionales expuestos a situaciones altamente demandantes mediante la realización pautada de descansos breves durante la jornada laboral.</p> <p>Método. Establecer tiempos de recuperación (de unos 5-7 minutos dos o tres veces por turno) reglados durante la jornada. En paralelo, localizar espacios de descanso en el centro.</p>	2 -	Scholz A, et al. ⁵ Kim S, et al. ⁶
PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS		
<p>Propósito. Ofrecer a los profesionales recursos con los que afrontar la sobrecarga emocional y el estrés extremo que supone la asistencia a pacientes con COVID-19 graves.</p> <p>Método. Sensibilizar a los profesionales de la necesidad de cuidarse a sí mismos para ofrecer una asistencia sanitaria adecuada. Se diseñó y validó la Escala de Sobrecarga Emocional por SARS-CoV-2 (EASE). Se recomienda ofrecer primeros auxilios psicológicos a partir del diseño de intervenciones breves basadas en:</p>	3	Ripp, et al. ⁷ Greenberg, et al. ⁸ Li W, et al. ⁹

Intervención	Nivel de evidencia*	Referencias
Respiración abdominal	2++	Perciavalle V, et al. ¹⁰ Kim SH, et al. ¹¹
Relajación muscular progresiva de Jacobson	1+	Asghari Jafarabadi, et al. ¹² Vancampfort D, et al. ¹³
Mindfulness (técnica STOP)	2++	Ducar DM, et al. ¹⁴ Fortney L, et al. ¹⁵
Psicología positiva (notas positivas)	1+	Cohen S, et al. ¹⁶ West CP, et al. ¹⁷
Teléfono directo de apoyo psicológico especializado	1+	Coughtrey AE, et al. ¹⁸
HUMANIZACIÓN DE LA ASISTENCIA		
<p>Propósito. Ofrecer orientaciones a los profesionales para ayudar en su duelo a familiares de pacientes COVID-19 fallecidos.</p> <p>Método. Orientaciones que facilitan a los profesionales la identificación de las necesidades emocionales de los familiares de pacientes que han fallecido o están en momentos previos a su fallecimiento. En los casos en los que se posible, establecimiento de medios de comunicación telemáticos que proporcionan la cercanía emocional y que ayudan a los familiares a iniciar el duelo de una forma menos traumática.</p>	3	Wallace CL, et al. ¹⁹ Pattinson N, et al. ²⁰ Heckel M, et al. ²¹
RECUPERACIÓN SOBRECARGA EMOCIONAL - DEFUSING		
<p>Propósito. Desactivar la sobrecarga emocional antes de finalizar la jornada.</p> <p>Método. Defusing al finalizar el turno en servicios con situaciones extremas de sobrecarga emocional. Favoreciendo una catarsis de las reacciones emocionales experimentadas durante la jornada antes de regresar a casa. Contribuir a prevenir los síntomas propios del agotamiento emocional y el complejo de sensaciones, cambios de estados de ánimo y síntomas psicósomáticos que le acompañan.</p>	3	Auxéméry Y, et al. ²² Bohström D, et al. ²³

*Scottish Intercollegiate Guidelines Network. Forming guideline recommendations. En: SIGN 50: A guideline developers' handbook: Edinburgh: SIGN; 2008

Referencias

¹ Ryan S, Ward M, Vaughan D, Murray B, Zena M, O'Connor T, et al. Do safety briefings improve patient safety in the acute hospital setting? A systematic review. J Adv Nurs. 2019;75:2085-98.

- ² Klomp RW, Jones L, Watanabe E, Thompson WW. CDC's Multiple Approaches to Safeguard the Health, Safety and Resilience of Ebola Responders. *Prehosp Disaster Med.* 2020;35:69-75.
- ³ Bethune R, Sasirekha G, Sahu A, Cawthorn S, Pullyblank A. Use of briefings and debriefings as a tool in improving team work, efficiency, and communication in the operating theatre. *Postgrad Med J.* 2011;87:331-4.
- ⁴ Chen Q, Liang M, Li Y, Guo J, Fei D, Wang L, et al. Mental Health Care for Medical Staff in China During the COVID-19 Outbreak. *Lancet Psychiatry.* 2020;7:e15-e16.
- ⁵ Scholz A, Wendsche J, Ghadiri A, Singh U, Peters T, Schneider S. Methods in Experimental Work Break Research: A Scoping Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2019;16:E3844.
- ⁶ Kim S, Park Y, Headrick L. Daily micro-breaks and job performance: General work engagement as a cross-level moderator. *J Appl Psychol.* 2018;103:772-86.
- ⁷ Ripp J, Peccoraro L, Charney D. Attending to the Emotional Well-Being of the Health Care Workforce in a New York City Health System During the COVID-19 Pandemic. *Acad Med.* 2020 [in press]. doi: 10.1097/ACM.0000000000003414
- ⁸ Greenberg N, Docherty M, Gnanapragasam S, Wessely S. Managing Mental Health Challenges Faced by Healthcare Workers During covid-19 Pandemic. *BMJ.* 2020;368:m1211.
- ⁹ Li W, Yang Y, Liu ZH, Zhao YJ, Zhang Q, Zhang L, et al. Progression of Mental Health Services during the COVID-19 Outbreak in China. *Int J Biol Sci.* 2020;16:1732- 8.
- ¹⁰ Perciavalle V, Blandini M, Fecarotta P, Buscemi A, Di Corrado D, Bertolo L, et al. The role of deep breathing on stress. *Neurol Sci.* 2017;38:451-8.
- ¹¹ Kim SH, Schneider SM, Bevans M, Kravitz L, Mermier C, Qualls C, et al. PTSD Symptom Reduction With Mindfulness-Based Stretching and Deep Breathing Exercise: Randomized Controlled Clinical Trial of Efficacy. *J Clin Endocrinol Metab.* 2013;98:2984-92.
- ¹² Asghari Jafarabadi M, Karimi L, Rahimi Bashar F, Vahedian Azimi A. Effect of progressive muscle relaxation on the quality of life of patients involved in pathologic and physiologic events: A systematic review and meta-analysis study. *Iran J Epidemiol.* 2020;15:371-86.
- ¹³ Vancampfort D, Correll CU, Scheewe TW, Probst M, De Herdt A, Knapen J, et al. Progressive Muscle Relaxation in Persons With Schizophrenia: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Clin Rehabil.* 2013; 27:291-8.
- ¹⁴ Ducar DM, Penberthy JK, Schorling JB, Leavell VA, Calland JF. Mindfulness for healthcare providers fosters professional quality of life and mindful attention among emergency medical technicians. *Explore.* 2020;16:61-8.
- ¹⁵ Fortney L, Luchterhand C, Zakletskaia L, Zgierska A, Rakel D. Abbreviated Mindfulness Intervention for Job Satisfaction, Quality of Life, and Compassion in Primary Care Clinicians: A Pilot Study. *Ann Fam Med.* 2013;11:412–20.
- ¹⁶ Cohen S, Alper CM, Doyle WJ, Treanor JJ, Turner RB. Positive emotional style predicts resistance to illness after experimental exposure to rhinovirus or influenza A virus. *Psychosom Med.* 2006;68:809-15.

- ¹⁷ West CP, Dyrbye LN, Rabatin JT, Call TG, Davidson JH, Multari A, et al. Intervention to Promote Physician Well-being, Job Satisfaction, and Professionalism. *JAMA Intern Med.* 2014;174:527.
- ¹⁸ Coughtrey AE, Pistrang N. The effectiveness of telephone-delivered psychological therapies for depression and anxiety: A systematic review. *J Telemed Telecare.* 2018;24:65-74.
- ¹⁹ Wallace CL, Wladkowski SP, Gibson A, White P. Grief During the COVID-19 Pandemic: Considerations for Palliative Care Providers. *J Pain Symptom Manage.* 2020 [in press]. doi: 10.1016/j.jpainsymman.2020.04.012
- ²⁰ Pattison N. End-of-life decisions and care in the midst of a global coronavirus (COVID-19) pandemic. *Intensive Crit Care Nurs.* 2020 [in press]. doi: 10.1016/j.iccn.2020.102862
- ²¹ Heckel M, Sturm A, Herbst FA, Ostgathe C, Stiel S. Effects of Methicillin-Resistant *Staphylococcus aureus*/Multiresistant Gram-Negative Bacteria Colonization or Infection and Isolation Measures in End of Life on Family Caregivers: Results of a Qualitative Study. *J Palliat Med.* 2017;20:273-281.
- ²² Auxéméry Y. Treatment of post-traumatic psychiatric disorders: A continuum of immediate, post-immediate and follow-up care mediated by specific psychotherapeutic principles. Clinical experience in French-speaking countries. *Encéphale.* 2018;44:403-8.
- ²³ Bohström D, Carlström E, Sjöström N. Managing stress in prehospital care: Strategies used by ambulance nurses. *Int Emerg Nurs.* 2017;32:28-33.