

Trabajadores esenciales: Evalúen cómo se sienten

Ahora, en su tercer año, con **más de 485 millones de casos confirmados, seis millones de muertes y 11,000 millones de dosis de vacunas administradas, hasta el momento**, la pandemia mundial de COVID-19 finalmente parece estar bastante controlada¹. Tanto si usted es un trabajador esencial de atención de la salud como si desempeña otra función crucial, gracias por ayudarnos a todos a llegar hasta aquí.

Esperamos que se encuentre bien y que haya tenido y se haya tomado un tiempo libre de la vorágine de la pandemia para reflexionar, recuperarse y reponerse. Ahora que la pandemia se está convirtiendo en una epidemia, es posible que usted sienta cierto alivio. Enorgullézcase de su propia contribución y sus propios logros como profesional esencial que ha trabajado durante uno de los momentos más difíciles de la historia reciente.

Sin embargo, como resultado de la exposición al trauma y del estrés crónico en el lugar de trabajo, es posible que se sienta angustiado o que le resulte difícil participar en actividades sociales, laborales o familiares. También, como consecuencia de la crisis, podría tener un trastorno relacionado con el estrés, fatiga por



compasión o síndrome de desgaste ocupacional. Todos estos se pueden manifestar después de lo sucedido, incluso a medida que los mecanismos naturales de respuesta del cuerpo al estrés vuelven a los niveles de producción de hormonas de estrés no crónico.

Teniendo en cuenta esto y que usted puso en riesgo su propia seguridad al enfrentar la pandemia, considere cuáles pueden ser sus necesidades de recuperación, salud y bienestar.

Si se siente angustiado, sepa que no está solo. A lo largo de la pandemia, los profesionales de atención de la salud y otros trabajadores esenciales tuvieron más ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental. Consulte a su médico o a un profesional de salud mental para que evalúe y trate su condición.

Ahora también es un buen momento para tomar un descanso y controlar su bienestar y su salud física en general. Un primer paso es, por supuesto, cubrir los aspectos básicos: dormir lo suficiente, hacer ejercicio periódicamente y comer alimentos nutritivos.

También se recomienda mantenerse al día con las vacunas, las pruebas y los exámenes de COVID-19,

así como de otras enfermedades o infecciones, ya que, como probablemente usted sepa, una parte esencial para mantenerse saludable es detectar y tratar los problemas temprano. Por lo tanto, considere si sus exámenes de atención de la salud preventivos están al día.

Usted debe tener en cuenta los exámenes recomendados según su estado de salud actual, edad y sexo. (Nota: Puede encontrar pautas generales sobre qué pruebas de detección y vacunas se recomiendan según su edad y sexo en My HealthFinder del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos).

Además, tenga en cuenta su estado de vacunación. Aunque lo peor de la pandemia probablemente haya quedado atrás, la COVID-19 y otras posibles infecciones virales continúan. En cuanto a la COVID-19, las vacunas son eficaces para prevenir las infecciones, las enfermedades graves y la muerte. Aunque algunas personas que están completamente vacunadas se contagian de COVID-19, la mayoría solo presenta síntomas leves o moderados.

Otro beneficio de estar vacunado es tener un menor riesgo de presentar síntomas de COVID-19 a largo plazo². En algunos casos, que los investigadores todavía están estudiando, las personas informan problemas de salud nuevos, que vuelven a aparecer o que continúan cuatro o más semanas después de haberse infectado por primera vez. Esto incluye a aquellas que tuvieron una infección aguda inicial leve o asintomática^{3,4}. Las personas indican que presentan diferentes combinaciones de síntomas, como dificultad para respirar o

disnea, cansancio, dificultad para pensar, dolor de pecho o de estómago, palpitaciones, dolor articular o muscular, diarrea, cambios en el olfato o el gusto, etc. (Obtenga una lista completa de los síntomas y las indicaciones provisionales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para los proveedores de atención de la salud).

Como profesional esencial, todas estas son cosas que probablemente usted sepa. Teniendo esto en cuenta, acéptelas como un amable recordatorio para que se asegure de cuidarse también.



Si necesita un poco más de apoyo, comuníquese con el Programa de Asistencia al Empleado.

FUENTES:

1. WHO, "WHO Coronavirus (COVID-19) dashboard." <https://covid19.who.int/> Accessed 3.31.22

2. The American Journal of Psychiatry Residents' Journal, "Suffering in silence: Mental health stigma and physicians' licensing fears." <https://psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp-rj.2018.131101> Accessed 3.13.22

3. Nature, "Long-COVID symptoms less likely in vaccinated people, Israeli data say." <https://www.nature.com/articles/d41586-022-00177-5> Accessed 3.13.22

4. Centers for Disease Control and Prevention, "General Clinical Considerations: Evaluating and Caring for Patients with Post-COVID Conditions: Interim Guidance." <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care/post-covid-clinical-eval.html> Accessed 3.10.22

5. Centers for Disease Control and Prevention, "Post-COVID Conditions: Interim Guidance." <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care/post-covid-index.html> Accessed 3.10.22

World Health Organization, "Looking after our mental health." https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?utm_source=HowRightNow&utm_medium=HRNwebsite Accessed 3.10.22

CDC, "Emergency responders: Tips for taking care of yourself." <https://emergency.cdc.gov/coping/responders.asp> Accessed 3.10.22

Mental Health America, "The Mental Health of Healthcare Workers in COVID-19." <https://mhanational.org/mental-health-healthcare-workers-covid-19> Accessed 3.11.22

Centers for Disease Control and Prevention, "Promoting Health for Adults." <https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/factsheets/promoting-health-for-adults.htm> Accessed 3.12.22

Centers for Disease Control and Prevention, "Mental Health: Support for Public Health Workers and Health Professionals." <https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/healthcare-workers-first-responders/index.html> Accessed 3.10.22