



Adaptado de la Unidad de Cuidados Paliativos Hospital Universitario la Paz

M.Lacasta, Y. López ,2020

Situaciones de emergencia nos recuerdan cuan vulnerables seguimos siendo, como sucede en la pandemia de coronavirus. Esta es la razón por la que, el personal sanitario necesita un especial autocuidado, para poder cuidar a los pacientes.

Manifestaciones ante estas situaciones			
Emocional	Cognitivo	Conductas	Físicas
-Tristeza -Enfado -Irritabilidad -Culpa - Ansiedad. - Miedo -Impotencia. -Bloqueo	-Imágenes intrusivas -Dificultad de atención ,y memoria -Incredulidad, irrealidad, confusión .Dificultad para tomar decisiones	.Conducta distraída . Llanto .Hiper/hipoactividad .Abuso de fármacos o alcohol .Problemas en las relaciones. .Aislamiento social .Dificultad para dejar de trabajar y de cuidarse	.Dolor de cabeza .Nauseas /vómitos .Falta de energía o debilidad .Alteraciones del sueño, pesadillas .Alteraciones en los hábitos de la alimentación .Opresión en tórax, falta de aire o palpitaciones/ tensión muscular .Vacío en el estomago .Sudores/ escalofríos

ALGUNAS SUGERENCIAS QUE NOS PUEDEN AYUDAR:

1ª

- Infórmate y fórmate en** esta situación.
- Comparte información constructiva.
- Cuida tu salud, ocio, familia, alimentación y sueño.
- No hables todo el día de este tema. **Haz otras actividades.**

2ª

- Céntrate en tu trabajo.**
- Haz un parón y siente** tus sentimientos, emociones, reacciones.**Observa** como estas y cuidate.
- Respetar diferencias.
- **Si identificas** en algún profesional alguna **alteración, acompáñale** fuera de la situación, ayúdale o **busca ayuda.**

3ª

- Dedica un tiempo a expresar pensamientos,y emociones .**
- Favorece **recuperación.**
- Busca la **compañía de otras personas** y comparte otros temas.
- Realiza **tus rutinas cotidianas.**
- Haz actividades gratificantes.**

PIDE AYUDA CUANDO LA NECESITES!!!

