

Compasión Fatiga y Autocuidado para Profesionales de la Salud

La fatiga por compasión y el agotamiento son cada vez más comunes entre los profesionales de la salud desde el inicio de la pandemia de COVID-19. Una forma de contrarrestar la fatiga por compasión es con estrategias de autocuidado.

El aspecto más insidioso de la fatiga por compasión es que ataca el núcleo mismo de lo que atrae a los ayudantes a este trabajo: su empatía y compasión por los demás (Instituto Figley, 2012). La fatiga por compasión y el agotamiento pueden resultar en lo siguiente para las personas:

- problemas relacionados con la salud
- agotamiento emocional
- falta de empatía
- desensibilización
- cinismo
- desesperanza

Con estas posibles consecuencias para las organizaciones:

- pérdida de productividad
- disminución de la satisfacción laboral
- volumen de personal
- baja moral

Potencialmente en conexión con el agotamiento, los estudios muestran un aumento en la compra y el consumo de

alcohol desde el inicio de la pandemia de COVID-19. El aislamiento, el agotamiento, las leyes estatales que relajan la compra de alcohol y la incapacidad de acceder fácilmente a los grupos de apoyo son factores que contribuyen.

Los niveles excesivos de consumo de alcohol se definen como:











Mujer	
8 bebidas o más a la semana 4 bebidas o más dentro de 2-3 horas	
Hombres	
15 bebidas o más a la semana 5 bebidas o más dentro de 2-3 horas	
Menores de 21 año	Mujer Embarazada
Cualquier consumo de alcohol	Cualquier consumo de alcohol

El autocuidado es el antídoto contra el agotamiento y se trata de lidiar con el estrés y tomar medidas proactivas para mejorar la resiliencia y el bienestar general.

Desarrollar e implementar un plan de autocuidado que incluya:

- Ejercicio
- Actividades
- Esfuerzos creativos
- Dormir
- Nutrición
- Apoyo social

El cuidado personal no tiene por qué ser complicado. Pruebe uno de estos:

-  Mira un video corto: prueba gatitos, cachorros o un espectáculo de blooper de tu programa favorito
-  De un corto paseo afuera
-  Pon musica y baile
-  Apague los dispositivos electronicos durante un periodo de tiempo determinado
-  Descanse las piernas en una pared
-  Sientate en la naturaleza y observa las nubes
-  Estiramientos
-  Escuchar una meditacion guiada: hay muchas gratis. Meditaciones cortas en linea
-  Haga un pequeno acto de bondad
-  Escriba en un diario: haga una lista de los logros diarios, como se siente o por que esta agradecido

Referencias:

- Centros para Control y Prevención de Enfermedades: <https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/alcohol-use.htm>
- Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol Abuse y Alcoholismo: <https://www.niaaa.nih.gov/directors-blog-alcohol-poses-different-challenges-during-covid-19-pandemic>
- Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias: https://store.samhsa.gov/product/Tips-for-Healthcare-Professionals-Coping-with-Stress-and-Compassion-Fatigue/PEP20-01-01-016?referer=from_search_result