

**Campaña Para Proteger La Salud Mental del Personal de Enfermería Frente al
COVID 19 en la Clínica Chicamocha S.A de Bucaramanga en el Periodo Noviembre-
diciembre 2021**

Andrea Paola Barragán Mantilla

María Balvina Mejía Figueroa

Luis Eduardo Peñaranda

Vanessa Catherine Perea

Directora

Martha Lucia Ospina

Diplomado de profundización en comunicación en salud

Escuela de Ciencias de la Salud

Universidad Nacional Abierta y a Distancia

Noviembre del 2021

Resumen

Con el paso de los años, la historia nos cuenta diferentes enfermedades que causaron muertes masivas a nivel mundial. Las pandemias se dan de manera repentina, donde el tiempo que se requiere para encontrar una vacuna o tratamiento que permita disminuir o erradicar la posibilidad de muerte es muy extensa. Han sido varias que han dejado tristeza, dolor, secuelas, muertes, en fin, una serie de resultados que al final lo único que queda es aceptar y continuar la vida buscando nuevamente iniciar este camino a la felicidad. El COVID 19 llego en un momento inesperado, un tiempo en el que se creía estar preparados para cualquier cosa, llego silencioso pero masivo, fue tan rápido el nivel de contagios a nivel mundial que la única manera de controlarlo era escondernos, entrar a una cuarentena donde nuestra única compañía era con quien compartíamos la casa, pero esto no fue el caso de las personas trabajadoras de salud, principalmente los médicos y enfermeras, eran las personas más importantes para poder combatir esta enfermedad. Debido a esto la presión, el estrés, cansancio, esfuerzo que estaban realizando las enfermeras llevo a caer en depresiones, ansiedad, y una serie de enfermedades psicológicas. La clínica Chicamocha de Bucaramanga fue una de las tantas entidades de la salud que estuvo presente en la lucha contra esta pandemia, debido a esto se realizaron actividades y charlas con las enfermeras y médicos de la institución para tener una idea del estrés y presión con el que estaban manejando esto día tras día. Por medio de charlas y actividades lúdicas se buscó la manera de poder disminuir y aliviar este tipo de estrés, ansiedad con el que cargaban diariamente logrando de esta manera ser un motivo de ayuda y distracción con el que olvidaran y tuvieran un momento de relajamiento y alegría.

Palabras claves: Estrés, ansiedad, enfermeras, pandemia, COVID 19, clínica Chicamocha.

Abstract

Over the years, history tells us different diseases that caused massive deaths worldwide. Pandemics occur suddenly, where the time required to find a vaccine or treatment that reduces or eradicates the possibility of death is very long. There have been several that have left sadness, pain, consequences, deaths, in short, a series of results that in the end the only thing left is to accept and continue life seeking to start this path to happiness again. COVID 19 arrived at an unexpected moment, a time when it was believed to be prepared for anything, it arrived silent but massive, the level of contagion worldwide was so fast that the only way to control it was to hide, enter a quarantine where our only company was with whom we shared the house, but this was not the case of health workers, mainly doctors and nurses, they were the most important people to be able to combat this disease. Due to this, the pressure, the stress, the fatigue, the effort that the nurses were making led to depression, anxiety, and a series of psychological illnesses. The Chicamocha clinic in Bucaramanga was one of the many health entities that was present in the fight against this pandemic, due to this, activities and talks were held with the institution's nurses and doctors to get an idea of the stress and pressure with the they were handling this day in and day out. Through talks and playful activities, a way was sought to reduce and alleviate this type of stress, anxiety with which they carried daily, thus becoming a source of help and distraction with which they would forget and have a moment of relaxation and joy.

Keywords: Stress, anxiety, nurses, pandemic, COVID 19, Chicamocha clinic.

Tabla De Contenido

Introducción	7
Planteamiento del problema	8
Objetivos	9
General	9
Específicos.....	9
Metodología	10
Procedimiento metodológico	10
Enlace de la encuesta digital	10
Análisis de la encuesta	11
Estrategia de comunicación en salud – LIBÉRATE	12
Enlace del banner	12
Enlace de la infografía	13
Desafíos de la comunicación	14
Implementación de la comunicación 4.0	15
Presentación prezzi	16
Matriz DOFA	16
Conclusiones	17

Anexos	18
Bibliografías	23

Lista De Imágenes

<i>Ilustración 1.</i> Banner Libérate	13
<i>Ilustración 2.</i> DOFA	16
<i>Ilustración 3.</i> Medición estrés	18
<i>Ilustración 4.</i> Medición de ansiedad	19
<i>Ilustración 5.</i> Medición de frustración	19
<i>Ilustración 6.</i> Distanciamiento de familiares	20
<i>Ilustración 7.</i> Medición consumo de sustancias	21
<i>Ilustración 8.</i> Uso del canal más frecuente	22

Introducción

En el siglo XXI, se ha visto diversos sucesos que generaron conmoción en el sector de la salud, algunas de ellas (SARS) y (MERS) que se enfocan patologías de tipo respiratorio (Ibáñez Díaz, 2020). A finales del 2019 se oficializa un brote de un virus no existente por la

Organización Mundial de la Salud (OMS) denominado COVID-19. En Colombia la pandemia levanto las alarmas y genero preocupación por la situación sanitaria que atravesaría con riesgo de exposición a los biológicos y planes de contingencia; que se quedan cortos (Maguiña, 2020).

Según, Gutiérrez Cruz (2020) Se espera que el personal sanitario en especial enfermería, tengan un mayor cuidado con los pacientes contagiados con COVID-19, lo que aumenta su responsabilidad y, no obstante, englobando una mayor vulnerabilidad de su salud mental.

En relación con lo anterior, este proyecto nos permite abarca las posibles problemáticas que se encuentran desarrollando a causa de la pandemia del COVID 19, como son la gran cantidad de pacientes en los servicios, lo que con lleva a sobre carga laboral y estrés, mayor agotamiento físico y mental. Así mismo, el contacto directo con los sentimientos de las familias afectadas y, por otro lado, el miedo de que sus familiares lleguen a adquirir el virus por medio de la misma persona, puesto que, es más alta la probabilidad por el contacto directo que se tiene con las personas con síntomas del COVID 19. Es por ello, que se desarrolla una propuesta de comunicación en salud para el personal de enfermería de la clínica Chicamocha en Bucaramanga con el fin de identificar, disminuir y controlar las enfermedades mentales que pueden adquirir a raíz de la pandemia del COVID19.

Planteamiento Del Problema

En la actualidad se ha logrado observar el deterioro mental que ha sufrido el personal de salud, especialmente enfermería por consecuencias del COVID 19, a pesar de las estrategias que han realizado el virus sigue atacando. A su vez, una de las principales características que dejó los grandes picos del virus, fue que las familias tomaran un distanciamiento, minimizando el contacto con los seres queridos, actividades recreativas y deportivas, por ende, esto provoca que las personas disminuyan el contacto social e inicien etapas de frustración y soledad, lo cual conlleva a posibles conductas adictivas como el consumo de sustancias alucinógenas, cigarrillo, dietas altas en grasa y adicción al café entre otras. Al mismo tiempo, el miedo a ser contagiado y llegar a morir se ha convertido en un proceso mental que pueden llegar a causar daño psicológico. Por tanto, es necesario buscar alternativas que permitan disminuir el impacto emocional y psicológico que han tenido las enfermeras frente al covid-19, en pro de cuidar su salud mental y crear estrategias como campañas, capacitaciones, pausas activas que ayudan al amortiguamiento de situaciones de estrés, ansiedad, soledad y temor.

Objetivos

Objetivo General

Crear una campaña que ayude a disminuir el impacto en la salud mental en las enfermeras de la clínica Chicamocha de Bucaramanga frente a la pandemia del COVID-19.

Objetivos Específicos

Elaborar un instrumento que permita medir las principales causas que afectan el daño psicológico a las enfermeras de la clínica Chicamocha de Bucaramanga.

Identificar cual es el modelo y la estrategia de comunicación en salud más apropiada para la implementación de la campaña con sus estrategias en la clínica Chicamocha de Bucaramanga.

Analizar cuáles son los canales de comunicación más usados por las enfermeras, para crear la campaña de comunicación sobre el cuidado de la salud mental de las enfermeras de la clínica Chicamocha de Bucaramanga.

Metodología

A continuación, se describirán los aspectos enlazados con la metodología utilizada para la creación de la presente campaña de comunicación en salud, cuyo objetivo es proteger la salud mental del personal de enfermería frente al COVID 19.

Esta campaña obedece a un tipo de investigación histórica, es decir, analiza eventos del pasado y busca relacionarlos con variables del presente; en este caso estudiaremos el evento de la pandemia COVID-19 la cual relacionaremos con variables en enfermedades mentales inducidas en enfermeras y emplearemos el modelo de comunicación en creencias en salud, el cual tiene como fin poder buscar una prevención en la salud del personal de enfermería.

Procedimiento Metodológico

Se inició con la examinación de tesis, revistas, investigaciones y monografías generando la información suficiente dando a conocer diferentes factores que afectaban a la salud mental de las enfermeras, teniendo el apoyo de estas fuentes se inicia con la creación de una encuesta digital que será aplicada al personal de enfermería de la clínica Chicamocha de Bucaramanga, con estos datos queremos generar la información suficientes para la elaboración de la campaña y además conocer cuál es canal de comunicación, por donde ellos captan mayor información y poder transmitir esta campaña.

Enlace De La Encuesta Digital

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe4Zw732JhxlhPSVJyvjl1g2X5pVjbbvhzgIm8cPICV01xCCuw/viewform> (No diligenciar la encuesta)

Análisis De La Encuesta

Se infiere que la mayoría, es decir el 68.9% de las enfermeras de la clínica Chicamocha de Bucaramanga estarían frente un estrés significativo y de estas el 51.7% ha sufrido de ansiedad por la pandemia. Lo que suele provocar diversos trastornos físicos y mentales o neurosis.

Por otra parte, el 39.7% de la población encuestada sintió frustración, seguido del 15.5%; por tanto y para ser más específicos en los resultados obtenidos se indaga sobre qué fue lo que generó frustración, a lo cual el 67.2% refirieron que tuvieron que alejarse de la familia.

Además, el 48.3% no inicio o aumento ninguna sustancia; mientras que el 46.6% aumento el consumo de café. Razón por la cual se debe socializar y profundizar en el tema puesto que, el exceso de cafeína puede provocar aumento del ritmo cardiaco o subida de la tensión arterial. Y teniendo en cuenta que, el 86.2% emplea con mayor frecuencia el uso de redes sociales para informarse, se deberá considerar transmitir la estrategia de comunicación en salud a través de las redes sociales.

Como resultado se concluye, que el personal de enfermería de la clínica Chicamocha de Bucaramanga, presenta estrés, ansiedad y frustración; esto último debido a que han tenido que alejarse de sus familiares para evitar el contagio del virus a sus seres queridos. Además, cabe señalar que han aumentado el consumo de café; lo que puede provocar arritmias y tensión arterial alta.

Estrategia De Comunicación En Salud - LIBERATE

Se podría decir, que hemos pasado los momentos más fuertes de la pandemia, de mayor peligro y trabajo; donde muchos de nuestros seres queridos no están, el gran impacto de tan fuertes experiencias vividas pudo afectar de manera significativa nuestras vidas dejándonos nuevas enfermedades mentales por enfrentar, esto ha conllevado a estrés, ansiedad y frustración, así como exceso de consumo de café. Por ende, “LIBERATE” es una estrategia de comunicación en salud que abarca opciones saludables como actividad física, apoyo emocional y disminuye luego sustituye.

Esta estrategia está dirigida al personal de enfermería de la clínica Chicamocha en Bucaramanga; buscado amortiguar o modificar el estrés, la ansiedad, la soledad y el temor entre otros; adquiriendo conocimiento y actuando para generar un comportamiento más saludable y perdurable. Más aun, es real ya que se han abierto espacios para ello, dentro de la institución donde durante las jornadas laborales se desarrollarán en grupos de 5 personas con acompañamiento del área de psicología de la institución y personal de medicina interna; los cuales harán parte para ayuda de todos.

LIBERATE, cuenta con la infraestructura de la clínica Chicamocha de Bucaramanga para el cuidado de la salud mental del personal de enfermería; así como información de interés para ser compartida por las redes sociales y de esta manera puedan conocer cuáles son algunas formas de controlar o prevenir el daño psicológico.

Enlace del Banner

<https://view.genial.ly/61a2bb3a0f9eaf0d7833f6a3/interactive-content-liberate-estrategia>

Ilustración 1.

Banner libérate



LIBERATE

"Paso a paso y el proceso se completa" Charles Atlas

Clinica Chicamocho en Bucaramanga

Actividad Física

Son pausas activas a través del baile que además de mejorar la elasticidad y la postura corporal, aumenta la capacidad pulmonar, ya que el movimiento propicia más oxigenación en el cuerpo.

Nota.

Andrea B, María M, Luis P & Vanessa P. Banner libérate (2021) Genially. Recuperado de <https://view.genial.ly/61a2bb3a0f9eaf0d7833f6a3/interactive-content-liberate-estrategia>

Enlace De La Infografía

https://www.canva.com/design/DAEwTDSzx94/E3y-tMv6mnYnrruKFbTbQ/view?utm_content=DAEwTDSzx94&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink

Desafíos De La Comunicación

El sector de la salud genera una ingente cantidad de información, personal y sensible. Explotarla, garantizando su seguridad y la privacidad de los datos, aplicando innovación, es esencial para la investigación clínica y la toma de decisiones tanto clínica como gerencial. ¿En qué se traduce esto? En el diagnóstico precoz de enfermedades y en su prevención, en el incremento de la eficacia de tratamientos.

Capacidad: un desafío que cuenta la campaña es la capacidad de cubrir todo el personal de enfermería de la clínica Chicamocha ya que la dinámica se realizara en grupo de 5 personas por sesión.

Recursos: es claro que estos espacios dinámicos por cuidar y controlar el cuidado de la salud mental del personal de enfermería generan un costo a la clínica, donde se encuentra aprobado por un determinado periodo ya que es necesario contar con el área de psicología y medicina interna, el desafío está en la gestión de aprobación de nuevos periodos.

Alcance y viralización: las redes sociales son un gran medio para difundir información el cual puede producir un gran impacto positivo, pero se presenta un nivel de dificultad para que estos banners, infografía logren ser virales por lo tanto se toma como estrategia enviarlos directamente a sus correos electrónicos personales además de su publicación en redes sociales.

Implementación de la comunicación 4.0

Las tecnologías de la información y la comunicación (TICs) se pueden definir como el conjunto de recursos, procedimientos y técnicas cuya finalidad es el procesamiento, almacenamiento y transmisión de la información. La incorporación de las TICs en ciencias de la salud ha supuesto un avance en la organización. De esta manera podemos entender que las TICs están en los entornos laborales, personales, sociales, lo hace una herramienta muy importante en materiales de información.

La presente campaña recurre a ella en los siguientes sentidos:

Búsqueda y tratamiento de la información: para la recolección de datos se acudió a una encuesta digital, la cual fue realizada al personal de enfermería de la clínica Chicamocha de Bucaramanga con el fin de recolectar la información suficiente para dar desarrollo a la campaña. Algo importante de mencionar es la protección y seguridad de la información personal recaudada.

Diseño digital: por medio de programas en internet se inició con el diseño y creación de un banner y una infografía los cuales son un gran apoyo en la etapa de desarrollo de la campaña donde por medio de ellos se puede dar a conocer la información que se quiere transmitir al personal de enfermería.

Comunicación: las TICs nos generan la oportunidad de transmitir de forma digital usando redes sociales como Facebook, Twitter, Instagram, entre otros la difusión de la información, además nos da la opción de llegar de manera más privada a sus correos electrónico.

Presentación prezzi

<https://prezi.com/view/n3YN46F02ZaC8zgc3FVK/>

Matriz DOFA

Ilustración 2.

Matriz DOFA

Debilidad

Dificultad en la viralización en los posts

Lograr la participación del todo el personal de enfermería.

No contar con una infraestructura más grande

Fortaleza

Disposición asertiva del área de enfermería

Apoyo de la gerencia

Disminución de enfermedades mentales

Logren aplicar los conocimientos aprendidos cada vez que sufran de enfermedades mentales

Oportunidad

Lograr expandir la campaña a otras áreas

Iniciar con nuevas campañas

controlar las enfermedades mentales del personal de enfermería.

Personal de enfermería sienta más confianza por la institución.

Amenaza

No lograr el impacto suficiente en el personal

Recursos aportados por la institución por un periodo de tiempo

Aumento excesivo de trabajo que impida el desarrollo de la actividad.

Nota: Andrea B, Maria M, Luis P & Vanessa P (2021) Matriz DOFA

Conclusión

Por medio de esta investigación pudimos conocer las diferentes situaciones y problemas que las enfermeras se enfrentan a causa del COVID 19, hicimos una encuesta que nos arrojó un resultado alarmante que cada una de ellas está al borde de un colapso nervioso a causa de esta situación que se debe incluir como un problema de salud a nivel nacional.

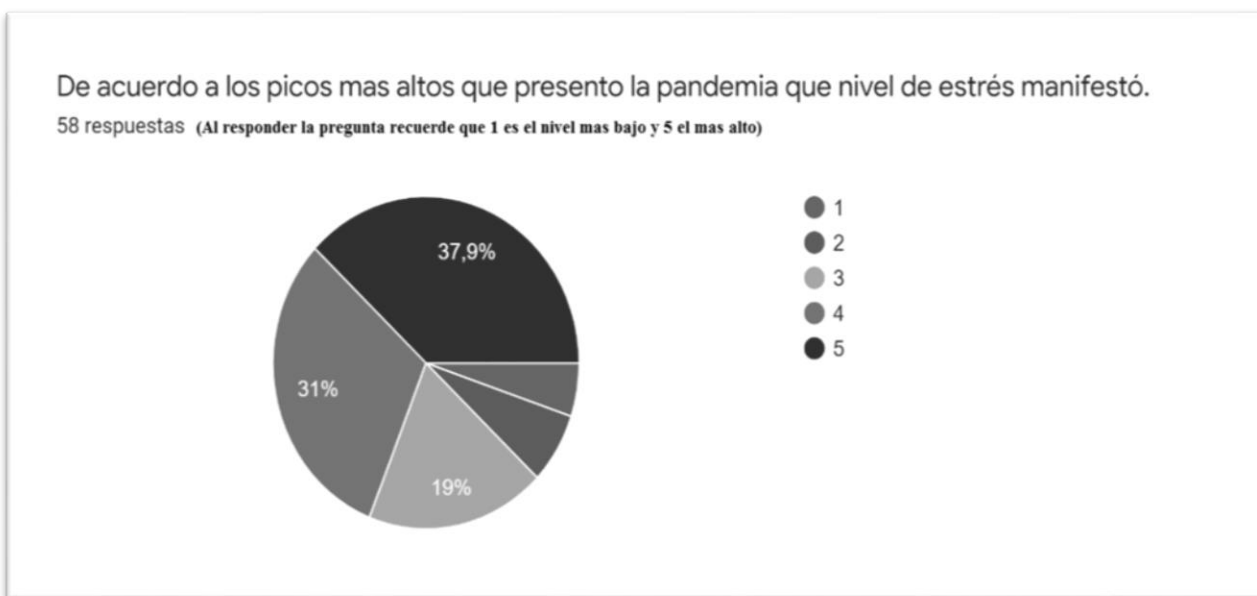
De esta manera se concluyó que la mejor forma de abarcar y buscar ayudar en la salud mental de esta población en riesgo es hacer un seguimiento en compañía de psicología, donde se hagan pausas activas acompañadas de baile y danza en los turnos y hacerles semanalmente seguimientos por redes sociales que es el otro medio que la encuesta abarcó que el personal usa para mantenerse comunicado e informado. Se podrían hacer juegos didácticos en línea y para que le personal se sienta motivado a hacerlo se puede dar premios que puedan usar en su diario vivir ya sea en casa o en el lugar de trabajo. O también se podría buscar una ayuda de sortear un día de spa al que siga todas las indicaciones para ayudar a sacar a esta población un momento de su realidad.

Anexos

Resultado de las encuestas realizadas al personal de enfermería de la clínica de Chicamocha de Bucaramanga.

Ilustración 3.

Medir estrés



Nota.

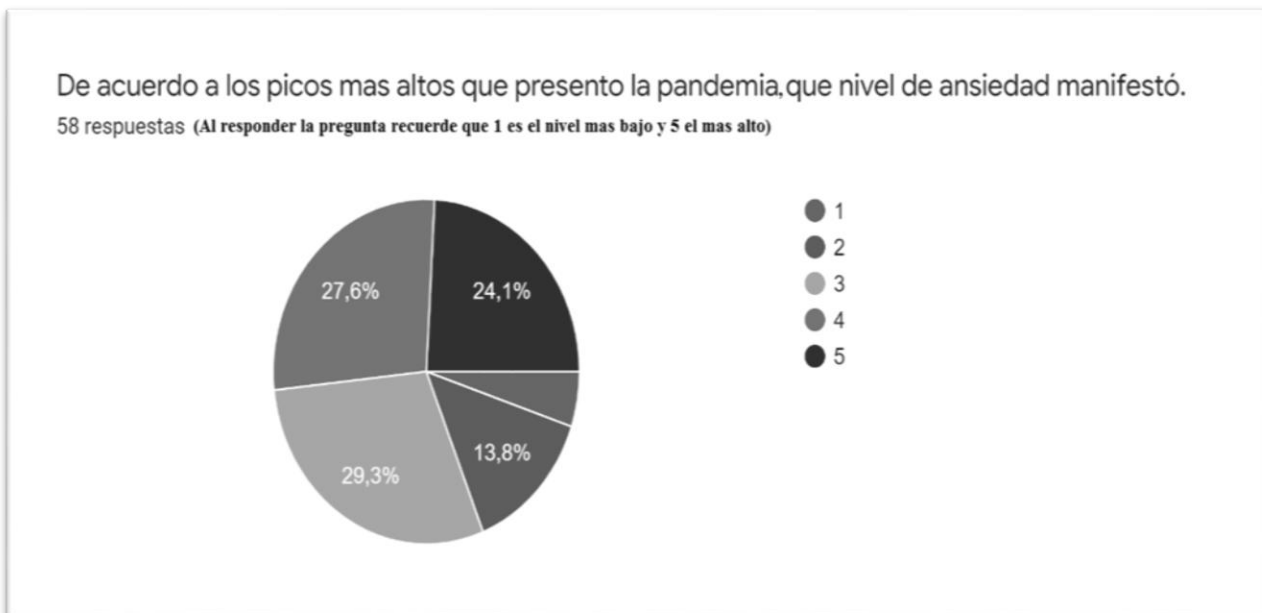
Andrea B, Maria M, Luis P & Vanessa P (2021) estadística medición de estrés.

Elaboración en base a los resultados obtenidos de la encuesta. Fuente: Elaboración propia.

Análisis: El 37.9% de la población encuesta manifestó mayor estrés; seguido del 31%; mientras el 19% no tuvo ni mayor, ni menor estrés. Se infiere que la mayoría (68.9%) de las enfermeras de la clínica Bucaramanga estarían frente un estrés significativo.

Ilustración 4.

Medir la ansiedad

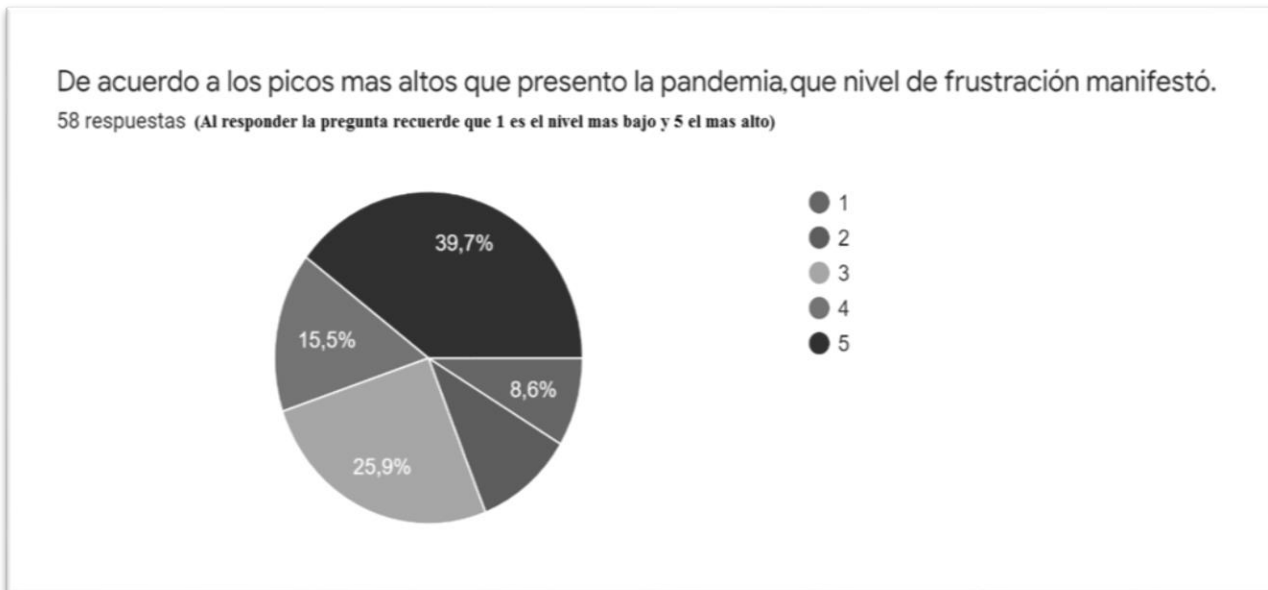


Nota.

Andrea B, Maria M, Luis P & Vanessa P (2021) Estadística Medición De Ansiedad
Elaboración en base a los resultados obtenidos de la encuesta. Fuente: Elaboración propia.
Análisis: Como resultado el 29.3% de la población encuestada no manifestó ni mayor, ni menor ansiedad; mientras que el 24.1% manifestó mayor ansiedad, seguido del 27.6%. Por tanto, la mitad de la población encuestada si ha sufrido de ansiedad por la pandemia.

Ilustración 5.

Medir la frustración



Nota.

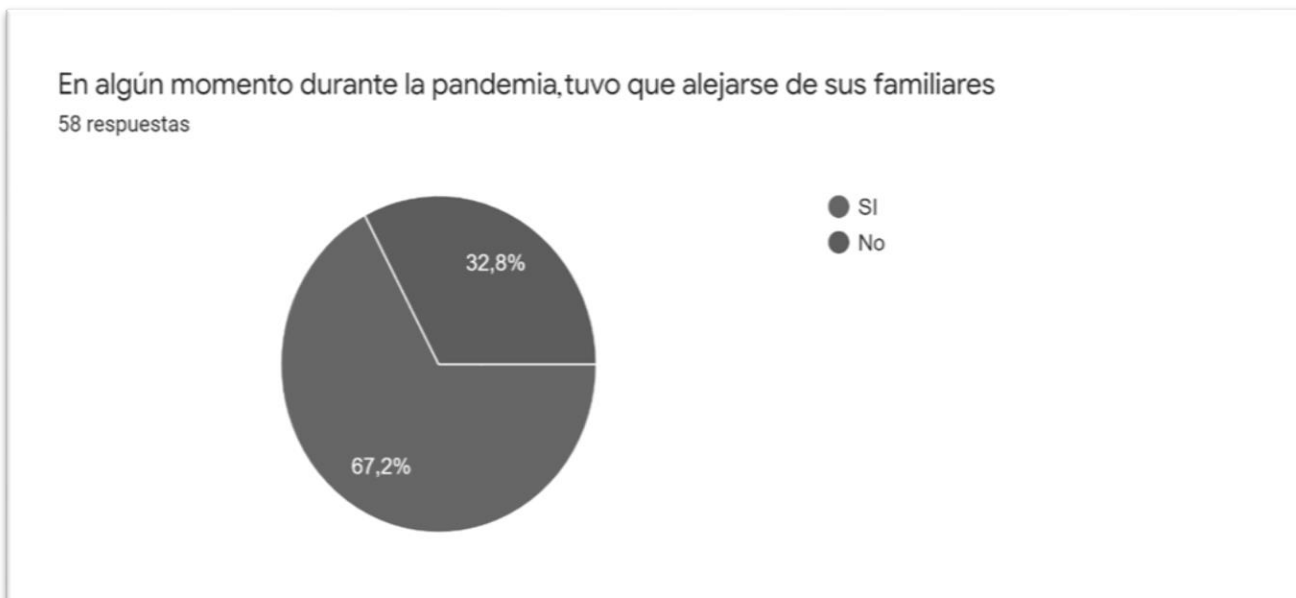
Andrea B, Maria M, Luis P & Vanessa P (2021) Estadística Medición De Frustración.

Elaboración en base a los resultados obtenidos de la encuesta. Fuente: Elaboración propia.

Análisis: El 39.7% de la población encuesta sintió frustración, seguido del 15.5%; mientras que el 25.9% no tuvo ni mayor, ni menor frustración. Por tanto y para ser más específicos en los resultados obtenidos se indaga sobre qué fue lo que generó frustración, a lo cual refirieron por la familia. Tomando esto en cuenta, se debe conocer cuántos tuvieron que alejarse de ella.

Ilustración 6.

Medir cuantos tuvieron que alejarse de la familia.



Nota.

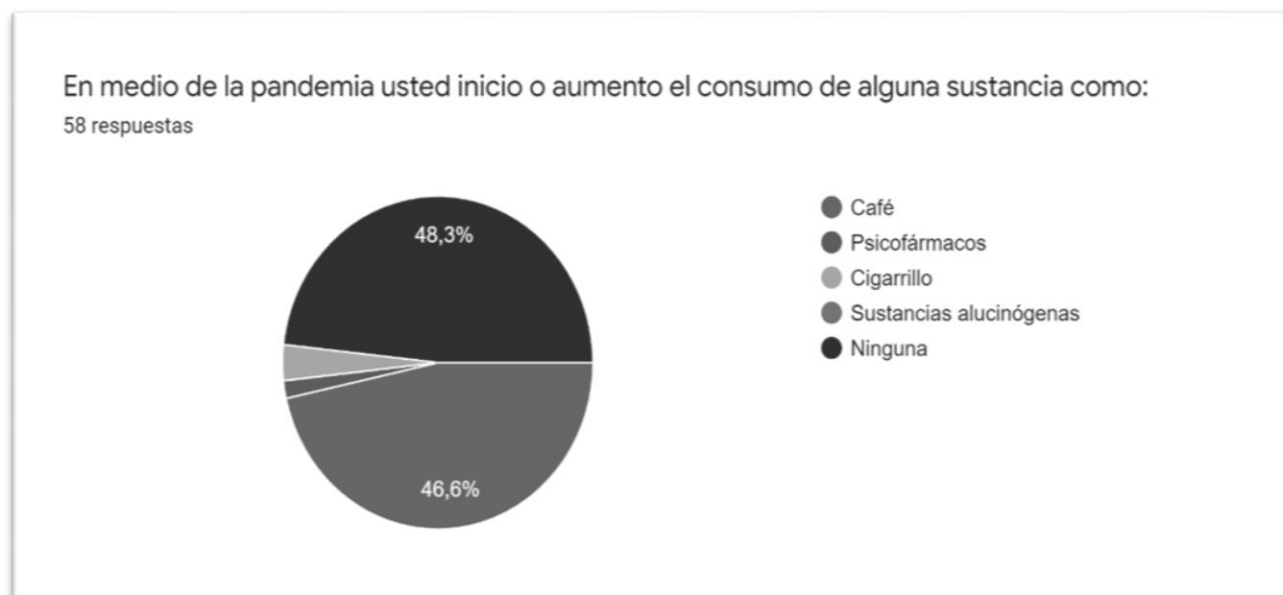
Andrea B, Maria M, Luis P & Vanessa P (2021) Estadística Distanciamiento de familias

Elaboración en base a los resultados obtenidos de la encuesta. Fuente: Elaboración propia.

Análisis: Como resultado el 67.2% de la población tuvo de alejarse de la familia; mientras que el 32.8% no tuvo la necesidad de alejarse. El resultado refleja concordancia entre las personas que tuvieron que mantenerse alejadas de sus familiares y el sentimiento de frustración, como se manifestó en la anterior pregunta.

Ilustración 7.

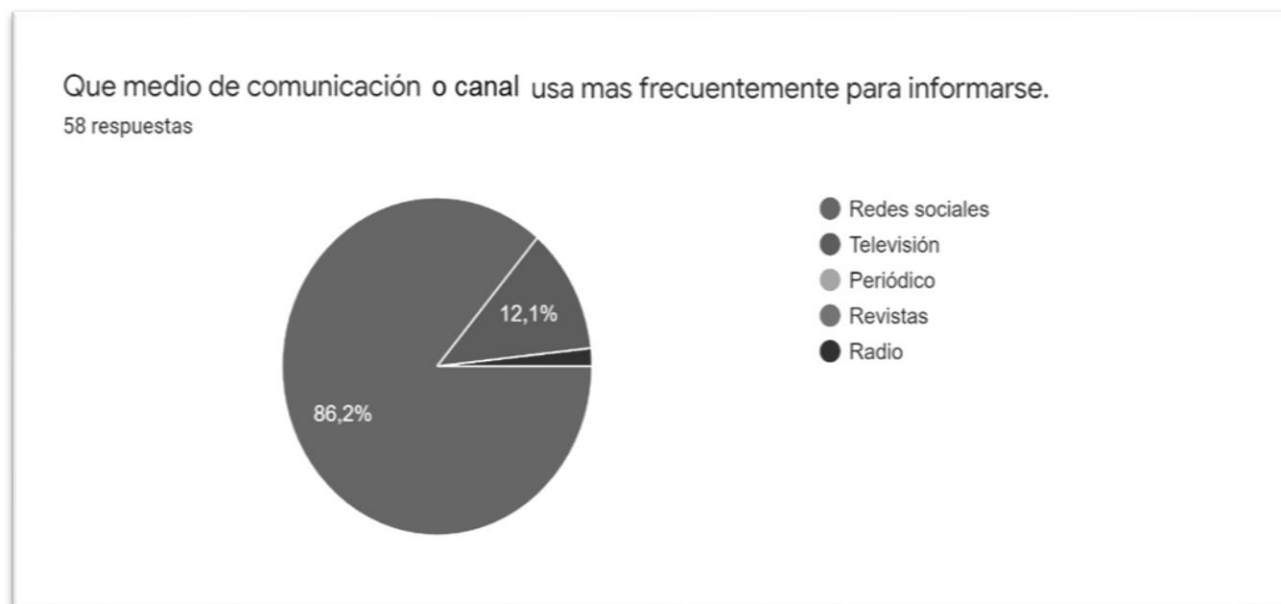
Inicio o aumento de sustancias durante la pandemia.

***Nota.***

Andrea B, Maria M, Luis P & Vanessa P (2021) estadística Medición De Consumo De Sustancias. Elaboración en base a los resultados obtenidos de la encuesta. Fuente: Elaboración propia. Análisis: El 48.3% no inicio o aumento ninguna sustancia; mientras que el 46.6% aumento el consumo de café. Razón por la cual se debe socializar y profundizar en el tema.

Ilustración 8.

Canal o medio de comunicación que usa con más frecuencia.

**Nota.**

Andrea B, Maria M, Luis P & Vanessa P (2021) estadística Uso De Canales más Frecuentes. Elaboración en base a los resultados obtenidos de la encuesta. Fuente: Elaboración propia. Análisis: El 86.2% emplea con mayor frecuencia el uso de redes sociales para informarse; mientras que el 12.1% usa la televisión. Por tanto, se debe considerar transmitir la estrategia a través de las redes sociales

Referencias Bibliográficas

- Andrea B, María M, Luis P & Vanessa P. Banner libérate (2021) Genially.
<https://view.genial.ly/61a2bb3a0f9eaf0d7833f6a3/interactive-content-libérate-estrategia>
- Daniel E. (2020), Desafíos para la enfermería de salud mental después del COVID-19.
<https://orcid.org/0000-0002-1171-9278>
- Diana V, Juan A. Oscar G. Rosalba P, Sergio M, (2020), Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2020/apms201q.pdf>
- Diego M. Javier R. Jorge P. Juan G, Juan S, (2020), Impacto Del Sars-Cov-2 (Covid-19) En La Salud Mental De Los Profesionales Sanitarios: Una Revisión Sistemática.
https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VO L94/REVISIONES/RS94C_202007088.pdf.
- Johana Q. (2020), Salud mental en trabajadores expuestos a COVID-19. Revista de neuropsiquiatría. <http://dx.doi.org/10.20453/rnp.v83i3.3784>
- Urpeque, R. (2021). Estado de salud mental en personal de salud frente al COVID – 19 de un hospital III – 1, Chiclayo – 2020 (Tesis de licenciatura).
<http://hdl.handle.net/20.500.12423/3402>