

PROTOCOLO DE CUIDADO Y AUTOCUIDADO DEL INTERVINIENTE OPERATIVO Y ADMINISTRATIVO EN COVID - 19

[Versión 1.1]

Abril 2021

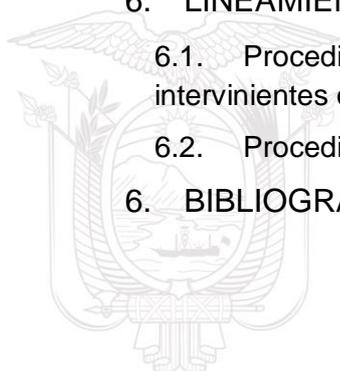
Registro de revisión y aprobación del documento

Acción	Nombre / Cargo	Institución	Firma y Fecha
Aprobado por:	Mgs. Ruth Cifuentes	Ministerio de Salud Pública	
	PsCl. Ignacia Páez	Ministerio de Salud Pública	
Revisión	Dr. Mario Palacios	Ministerio de Salud Pública	
Elaborado por:	Psc. Cl. Maritza Troya	Ministerio de Salud Pública	
	Mgs. Juan Carpio	Ministerio de Salud Pública	
	Ing. Fredy Coyago	Ministerio de Salud Pública	
	Dra. Magdalena Alcocer	Cruz Roja Ecuatoriana	

EQUIPO DE COLABORADORES

Versión	Resumen	Realizado por	Fecha
1.0	Creación	Mesa de Trabajo Técnica, Salud y Atención Pre Hospitalaria	Marzo/2020
1.1	Actualización	Ministerio de Salud Pública	23/04/2021

1. OBJETIVO.....	4
2. ÁMBITO DE APLICACIÓN	4
3. MARCO LEGAL.....	4
4. DEFINICIONES	4
5. LINEAMIENTOS GENERALES	5
5.1. Detección de reacciones que ponen en riesgo al personal de salud y de primera respuesta.....	5
5.2. Responsabilidades institucionales	7
5.3. Perfil del cuidador	8
5.4. Tipos de Intervención	8
5.4.1. Preventivas	8
5.4.2. Atención o tratamiento.....	9
6. LINEAMIENTOS ESPECÍFICOS	10
6.1. Procedimientos para directivos y coordinadores de los equipos de intervinientes operativos	10
6.2. Procedimientos de autocuidado	12
6. BIBLIOGRAFÍA.....	16



1. OBJETIVO

Establecer las directrices de cuidado y autocuidado del interviniente en procesos operativos o administrativos en COVID-19.

2. ÁMBITO DE APLICACIÓN

Este del siguiente protocolo es para toda persona que actualmente no este acogiéndose al teletrabajo y/o ejecute acciones de respuesta como: médicos, enfermeras, psicólogos, paramédicos, personal administrativo, directores, policía, agentes de tránsito, bomberos, voluntarios o cualquier persona que este prestando su contingente en emergencia.

3. MARCO LEGAL

- Constitución de la República del Ecuador
- Ley de Seguridad Pública y del Estado
- Ley Orgánica de Salud
- Reglamento Sanitario Internacional
- Reglamento a la Ley de Seguridad Pública y del Estado
- Manual del Comité de Operaciones de Emergencias - COE
- Norma Técnica de Administración por Procesos y Prestación de Servicios de la Secretaría Nacional de la Administración Pública.
- Estatuto Orgánico de Gestión Organización por Procesos de la Secretaría de Gestión de Riesgos
- Acuerdo N° 00126-2020-Declaratoria de Estado de Emergencia Sanitaria

4. DEFINICIONES

- **Autocuidado:** son las acciones que cada persona aplica “como medios de protección y ayuda para sí mismos. Pueden ser: aprendidas a través de una enseñanza guiada o identificadas como válidas por haberlas puesto en práctica y verse beneficiado por ellas”. (1)
- **Cuidado:** son las acciones destinadas a mantener o cuidar integralmente de alguien. (1)
- **Cuidador:** es el profesional de la salud que ejecuta las acciones de cuidado de la salud mental del interviniente operativo o administrativo.
- **Contención emocional:** procedimiento que tiene como fin tranquilizar y estimular la confianza de una persona que se encuentra afectada por una fuerte crisis emocional, mediante la actitud empática y la escucha activa. (2)
- **Duelo:** respuesta emocional de una persona ante una pérdida, dicho proceso es normal y esperable que usualmente termina con la recuperación del equilibrio psíquico. (3)

- **Interviniente operativo y administrativo:** personal que realiza participación institucional según su campo de acción, puede ser personal de primera respuesta o de apoyo ante una emergencia o desastre. (2)
- **Primeros auxilios psicológicos (PAP):** es una intervención psicológica breve e inmediata que se aplica en el momento de una crisis para ayudar a los afectados a afrontar adecuadamente un evento traumático en el campo emocional, evitando más secuelas de las necesarias. (2)
- **Profesionales de la salud mental:**
Profesionales acreditados por el SENESCYT, con ramas afines a la psicología, psiquiatría o salud ocupacional.
- **Personal operativo:** Personal de salud que se encuentra en la atención directa al usuario.
- **Personal administrativo:** personal de salud que no se encuentra en la atención indirecta al usuario, encargado de la logística, planificación, evaluación y monitoreo.
- **Tele consulta:** atenciones realizadas por profesionales de la salud empleando tecnologías de la información.
- **Voluntariado:** conjunto de personas que se unen libre y desinteresadamente a un grupo para trabajar con fines benéficos o altruistas.

5. LINEAMIENTOS GENERALES

5.1. Detección de reacciones que ponen en riesgo al personal de salud y de primera respuesta.

Una emergencia sanitaria, es una situación que exige la máxima capacidad del interviniente operativo, por ello el autocuidado, la toma de medidas de bioseguridad y el cuidado de la salud mental del personal que trabaja en primera línea para solventar esta problemática es de vital importancia.

Las condiciones laborales en una emergencia demandan un elevado esfuerzo mental, emocional y conductual, dando como resultado el estrés adaptativo, que, si se mantiene en el tiempo de manera prolongada, puede convertirse en distrés (estrés negativo) que se manifiesta ante el esfuerzo excesivo, provocando respuestas a nivel (4):

- **Cognitivo:** pérdida de la memoria, dificultades de concentración, preocupación constante y pensamiento negativo;
- **Emocional:** cambios bruscos del humor, irritabilidad, tristeza excesiva tras estar mucho tiempo con personas afectadas;
- **Conductual:** cambios en la alimentación, alteración del sueño, inquietud excesiva;

- **Físico:** dolores de cabeza, fatiga permanente, mareos, temblores, trastornos gastrointestinales, u otros. (4)

Actualmente, la incertidumbre, el estrés que conlleva las dificultades en la atención integral del coronavirus (COVID-19), exige una especial atención a las necesidades de apoyo emocional del personal sanitario y personal de primera respuesta, por lo que es importante prestar atención a las siguientes manifestaciones:

5.1.1. Síntomas de cansancio emocional

Síntomas físicos

- Incremento de la respiración y de la frecuencia cardíaca
- Malestar respiratorio
- Dolor de estómago, náuseas
- Temblores
- Dolor de cabeza
- Sensación de debilidad
- Fatiga, dolor muscular

Síntomas cognitivos

- Problemas de memoria
- Desorientación
- Confusión
- Dificultad para realizar las tareas que realiza normalmente en su trabajo
- Lentitud Estrés del interviniente: Estrés habitual

5.1.2. Estrés laboral Burnout

Síntomas emocionales

- Sentimiento de heroísmo o invulnerabilidad (síndrome de Superman)
- Euforia por estar vivo
- Fuerte identificación con las víctimas (fatiga de compasión)
- Ansiedad, tristeza y temor
- Irritabilidad, cólera e hiperactividad
- Desrealización

Síntomas conductuales

- Dificultad para comunicarse
- Retraimiento
- Dejadez en las actividades
- Retraimiento del resto del grupo

5.1.3. Síntomas de estrés del personal de respuesta fase post intervención

En esta fase es en la que el personal que actúa en la emergencia se desmoviliza y/o empieza a ser relevado. Es en este momento, o a posterior, en el que los coordinadores pueden detectar signos de alerta como, por ejemplo:

- Deseo de seguir trabajando, dificultad para aceptar que se ha acabado
- Melancolía
- Inquietud o malestar ante el trabajo rutinario
- Extrañeza por el trabajo realizado
- Reacciones de cólera y frustración
- Necesidad de hablar, contar y repetir lo vivido
- Sentimientos de superioridad con compañeros que no han intervenido

5.1.4. Fatiga por compasión (síndrome de desgaste por empatía)

Se da en algunos/as miembros del personal de respuesta y sería el síndrome análogo al trastorno de estrés postraumático secundario. EL personal de respuesta acaba experimentando síntomas semejantes a los de las víctimas que han atendido. La fatiga por compasión aparece de repente sin previo aviso y genera un fuerte sentimiento de impotencia y desamparo.

Síntomas

- Resistencia a abandonar el lugar de la emergencia pese a estar muy cansados y pese a haber realizado un trabajo muy intenso.
- Sensación de que las víctimas lo necesitan, de que se tienen que quedar por ellas.
- Se genera la “impronta de la muerte”: la víctima se vincula a la persona que le brinda ayuda y el interviniente acepta un rol de “salvador”. Se pueden desarrollar síntomas físicos (dolores, cambios de alimentación y de pautas de sueño, etc.) y /o síntomas emocionales (cambios de humor, agresividad, apatía, abulia, etc.). De la misma forma que si estos síntomas o señales perduran más allá de cuatro semanas es necesario que se realiza una referencia con un profesional especializado (5).

5.2. Responsabilidades institucionales

Las instituciones con personal de salud y de primera respuesta que están en la primera línea de atención de la Emergencia Sanitaria, deberá implementar mecanismos para establecer medidas de cuidado y autocuidado de dicho personal a través de las instancias que coordinan el bienestar del talento humano, según se especifica:

Nivel de intervención	Tipo de Intervención	Ejecutores
Preventivo	Pausas activas Técnicas de intervención en crisis como: Primeros Auxilios Psicológicos, defusin, debriefing, grupos de autoayuda, etc.	Profesionales de la salud mental o de atención pre-hospitalaria. Médicos laborales. Personal de salud con capacitación en salud mental. Líneas en crisis: el MSP cuenta con la línea 171 opción 6
Atención (Tratamiento)	Teleconsulta o consulta presencial de salud mental	Profesionales de la salud mental (psicólogos y

(psicológica o psiquiátrica)

psiquiatras)

Es importante señalar que las intervenciones del nivel preventivo pueden ser coordinadas intra-institucionalmente si se cuenta con el perfil profesional para dicha aplicación, no obstante el tratamiento individual y a largo plazo deberá ser gestionado fuera del ambiente laboral (interinstitucionalmente) según la necesidad del funcionario que lo requiera, que puede ser a través de la referencia al sistema de aseguramiento o consulta privada con el fin de conservar la neutralidad terapéutica como condición indispensable para la efectividad del tratamiento

5.3. Perfil del cuidador

- Voluntarios con conocimientos en primeros auxilios psicológicos y apoyo psicosocial debidamente certificados por su entidad.
- Personal de salud con formación y capacitación en salud mental.
- Médicos laborales
- Profesionales en el campo de la salud mental, en ejercicio de funciones en cada institución (psicólogos y psiquiatras).

5.4. Tipos de Intervención

Con el fin de apoyar la adecuada canalización del estrés y la carga laboral en el contexto de la emergencia los profesionales de la salud y personal capacitado podrán aplicar para sí mismos y otros profesionales las siguientes acciones:

5.4.1. Preventivas

- **Descargas emocionales**

La descarga emocional es un proceso por el cual el personal libera sus emociones, posterior al trabajo ejecutado, esta técnica de desactivación emocional, utiliza con frecuencia el personal de salud ya sea psicólogo u otro profesional entrenado en primeros auxilios psicológicos o intervención en crisis para conseguir reducir la perturbación y exposición emocional del personal que a futuro pueden generar patologías (6)

Las descargas aplicadas deben tener:

- Planificación
 - Simbolismos
 - Manejo de las emociones
 - Gestión de las emociones
- **Pausas activas**

Las jornadas de intervención en crisis, duelo y dolor del ser humano, pueden generar somatización, dolores y molestias físicas; estas dolencias se producen tanto por realizar esfuerzo físico, movimientos repetitivos, posturas sostenidas o por pasar mucho tiempo de pie o sentado.

Por eso es necesario y se recomienda a todo el personal de salud, ejecutar pausas activas en períodos de 5 minutos cada dos horas de trabajo, mínimo 2 veces al día. Lo ideal es hacerlo en la mañana o antes de empezar el turno como calentamiento muscular que prepara el cuerpo para la jornada laboral y la segunda vez puede ser a mitad de jornada o final de ésta con el objetivo de relajar o estirar los músculos fatigados, es decir, actividades físicas o ejercicios cortos que alivian la fatiga física y mental durante breves espacios de tiempo mientras transcurre la jornada de trabajo, con el objetivo de recuperar energía, prevenir el estrés laboral, mejorar la oxigenación muscular, interrumpir la monotonía y fortalecer los sistemas inmunológico y nervioso, además de los músculos. (7)

- Disminuye el estrés.
- Favorece el cambio de posturas y rutina.
- Libera estrés articular y muscular.
- Estimula y favorece la circulación.
- Mejora la postura.
- Favorece la autoestima y capacidad de concentración.
- Motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social.
- Disminuye riesgo de enfermedad profesional.
- Promueve el surgimiento de nuevos líderes.
- Mejora el desempeño laboral.

Para más información acudir a la Guía del Ministerio de Salud Pública, agita tu mundo o donde se encontrará ejercicios y ejemplos de pausas activas

- <https://www.youtube.com/user/EcuadorSalud/search?query=pausas+activas>
- <https://www.salud.gob.ec/actividad-fisica/>

Según refiere el Ministerio de Salud Pública es necesario contemplar tres ejes de acción para ejecutar un adecuado desempeño por medio de las pausas activas, estos ejes son:

- Alimentación saludable
- Actividad física
- Prevención de consumos nocivos (8)

Es importante tomar en consideración estos indicadores puesto que pueden ser exacerbados con el trabajo en duelo, dolor y muerte.

5.4.2. Atención o tratamiento

Las intervenciones preventivas permiten a los profesionales encargados del cuidado del interviniente operativo y administrativo, detectar casos aislados que presentan mayor riesgo de desarrollar patologías de salud mental a nivel laboral. Dichos casos requieren de tratamiento de manera individualizada y a largo plazo. En estos casos las instituciones deben establecer flujos y mecanismos de referencia a sistemas de atención o profesionales externos del ambiente laboral

del interviniente operativo que lo amerita, permitiéndole recibir de manera oportuna y adecuada dicha atención.

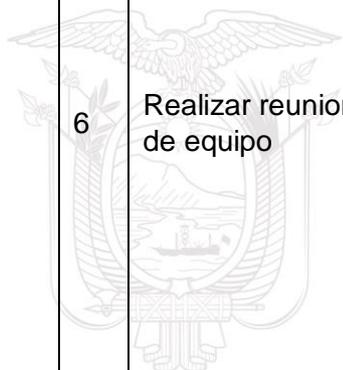
6. LINEAMIENTOS ESPECÍFICOS

6.1. Procedimientos para directivos y coordinadores de los equipos de intervinientes operativos

Como parte de las actividades de cuidado los directivos y coordinadores de equipos de intervinientes operativos y administrativos pueden considerar los siguientes procedimientos para velar por la salud mental y bienestar psicosocial de sus equipos:

Elaboración: 06-10-2019 Actualización:		DENOMINACIÓN: Cuidado al interviniente Durante la intervención	Procedimiento CNGV-CAI-001
#	PROCEDIMIENTO	FINALIDAD	RESPONSABLE
1	Solventar las necesidades básicas biológicas y psicológicas	Coordine los recursos para alimentación, alojamiento, comunicación, seguridad, transporte de los intervinientes de acuerdo a tipo de actividad que realizarán y la necesidad de los mismos.	Coordinador de la operación
2	Promover un clima de apoyo	-Dialogue abiertamente sobre el estrés y apoyo psicosocial, para que el personal se sienta capaz de expresar sus sentimientos y preocupaciones sin temor a las consecuencias. -Manifieste su disposición para conversaciones privadas o de supervisión a los miembros del equipo. -Promueva el compañerismo y el mantenimiento de la confidencialidad con la información que puedan recibir de sus pares. -Identifique a los miembros del equipo que usted cree pueden estar angustiados o en necesidad de apoyo, por ser sus primeras intervenciones en ese ámbito, o porque conoce de aspectos particulares o personales y monitóreelos de cerca.	Coordinador de la operación
3	Establecer turnos de intervención y descanso	Considere en la planificación momentos de descanso y tiempo libre. Las actividades y duración del descanso a realizar variarán de acuerdo al tipo de intervención. Se	Coordinador de la operación

		sugiere tomar en cuenta: ejercicio físico a voluntad y programado, juegos cooperativos, etc.	
4	Establecer rotación de lugares de intervención	Establezca un sistema de relevos para el personal que se encuentra realizando actividades que lo enfrenten a estresores altos, permitiendo cambiar a actividades menos estresantes.	Coordinador de la operación
5	Facilitar canales de comunicación y resolución de conflictos	-La comunicación entre los miembros del equipo debe fluir adecuadamente y en todas las direcciones, esto facilitará la recepción de necesidades y dificultades que puedan tener los intervinientes. -Establezca las líneas de reporte de los intervinientes	Coordinador de la operación
6	Realizar reuniones de equipo	-Realice reuniones al inicio de la jornada y motive al personal recordándoles el valor de su desempeño. -Informe la agenda o itinerario de trabajo a realizarse en el día y las responsabilidades que cada miembro del equipo tiene. -Si existe la necesidad de realizar reuniones adicionales para: socializar información de importancia, modificar o complementar disposiciones entregadas previamente, o alguna otra situación no olvide verificar de qué manera este cambio pudo o no afectar a los involucrados.	Coordinador de la operación
7	Implementar un sistema de compañeros	-Considere el grado de experiencia que tengan los involucrados en la intervención para ubicar a alguien que ya ha estado en campo con alguien que participe en su primera intervención. -Equipare las características físicas y habilidades entre los compañeros de manera que puedan ser complementarios. -Evalúe la intensidad y requerimientos de la situación para determinar el número de integrantes del sistema de compañeros. Por lo general funcionan en pares, sin embargo, pueden existir situaciones que demanden de 3 o incluso 4 personas por grupos.	Coordinador de la operación



8	<p align="center">Establecer normas de seguridad operativa</p>	<p>Identificación: Todos los voluntarios deben portar su cédula de identidad, con su credencial institucional actualizada, que acredita a la persona como miembro activo, debe portarlo en un lugar visible, mientras dure la misión.</p> <p>-Uniforme: durante la actividad debe portar el uniforme completo, visible y con peto sobre la camiseta o chompa, sin incluir otros artículos que no contemple el manual de uniformes.</p> <p>-Antes de salir a la misión, infórmese sobre el contexto donde se va a desarrollar la actividad.</p> <p>-Evite caminar por lugares desolados, con poca luz.</p> <p>-No se suba a vehículos de desconocidos.</p> <p>Normas de protección</p> <p>-No debe portar armas de ningún tipo, (armas blancas, armas de fuego o similares)</p> <p>-Por norma de protección debe llevar consigo su material de bio-seguridad básica: guantes, mascarilla, venda triangular y monogafas y dependiendo de la actividad debe portar casco.</p>	<p>Coordinador de la operación</p>
9	<p align="center">Realizar refuerzo- acompañamiento técnico</p>	<p>Retroalimente de manera clara y sencilla sobre procedimientos, protocolos o algún tipo de información que ayude al equipo para que realice su intervención y se sienta más seguro de sus acciones.</p>	<p>Coordinador de la operación</p>

Tomado: Protocolo de cuidado y autocuidado al interviniente CAE, de Cruz Roja Ecuatoriana

6.2. Procedimientos de autocuidado

Cuidarse a sí mismo y animar a otros a autocuidarse mantiene la capacidad de cuidar a los usuarios. (9) Por ello es necesario entender y saber gestionar la situación actual, con prácticas de autocuidado como las siguientes:

6.2.1. Controle los pensamientos irracionales o sobrevalorados que se relacionan con el contacto social y aumentan el temor y la angustia a la exposición por contagio, (10) por ej. “voy a morir” “soy más débil que los demás”, etc.; para ello:

- Infórmese de las directrices de bioseguridad dentro del área de trabajo en la que te encuentras y fuera de ella.
- Esos pensamientos son automáticos, realice un STOP en la línea de ese pensamiento, y reemplácelo por otro pensamiento positivo.
- Deténgase a analizar que parte de lo que le dicen es verdad o que parte es falso, utilizando la información oficial o con evidencia científica.
- Solvente sus dudas con tus superiores o personal idóneo.
- Aclare su mente, observe qué es lo que te nutre y qué es lo que le desgasta.
- Comuníquese con sus colegas de manera clara y alentadora, comparte sus preocupaciones y soluciones, esto les ayudará a recibir apoyo mutuo.

6.2.2. Reconozca y controle sus emociones: La valoración del riesgo de contagio despiertan un estado de alerta, que en una situación así es normal y necesaria, sin embargo, si su estado pasa de alerta a estado de alarma, tome conciencia de su estado emocional ya que este puede hacerle experimentar emociones como tristeza profunda, angustia o desesperación, hostilidad o enojo constante, o a su vez aplanamiento o estupor, en estos casos te pedimos:

- Separe momentos en tu jornada de trabajo para estar solo, tomar conciencia de sus emociones y traer su mente al momento presente
- Reconozca y acepte sus emociones, es persona, recuerde que las emociones que siente hoy son por una situación que no depende de usted, sólo aprenda a regularlas.
- Realice ejercicios de respiración controlada.
- Utilice técnicas de meditación, si cuenta con internet, puede encontrar algunas técnicas en línea. Destine unos minutos para practicarlas.
- Cuando llegue a su casa desconéctese del trabajo y asegúrese de separar un tiempo para realizar actividades que le resulten placenteras (leer un libro, cantar, bailar, jugar, compartir con tu familia, etc.)
- Si realiza teletrabajo, separe el tiempo de trabajo del tiempo de descanso y tiempo de familia.
- Recuerde pasar entre los momentos de tensión a los momentos de bienestar.
- Aunque no podemos cambiar las circunstancias si podemos tener control de la actitud con la que las afrontamos.
- Técnica de respiración controlada:
 - Inhale con lentitud y elevando el pecho mientras cuente hasta 10
 - Mantenga el aire en el interior de tus pulmones durante otros 10 segundos.
 - Exhale repitiendo otra vez la cuenta.
 - Una vez relajado evoque imágenes placenteras y tranquilizadoras (una playa, un bosque, etc.) tratando de distanciarse de la situación.
- Técnica de respiración cuadrada
Tome el aire inhalando profundamente por la nariz durante 4 segundos. Después retenga el aire durante 4 segundos, exhale durante 4 segundos y aguante otros 4 segundos más. Repita este ejercicio por un par de



minutos, esto te ayudará a mejorar la concentración, equilibrar la mente y gestionar de mejor manera el estrés.

6.2.3. Canalice sus comportamientos: cuando experimentamos un alto estrés por el riesgo laboral al que estamos expuestos, es necesario canalizar nuestros pensamientos y emocionales a través de acciones adaptativas, por ello le sugerimos:

- Haga una pausa, tome conciencia de cómo está, haga un movimiento consciente, respire, y luego continúe.
- Súmese a los espacios de descarga emocional, grupos de apoyo y pausas activas en tu lugar de trabajo, para hablar de los momentos críticos y desahogo.
- Hable con una persona de su confianza o busca ayuda profesional a través de medios digitales sino está a tu alcance.
- Mantenga en lo posible una adecuada higiene de sueño, alimentación.
- Evite conductas dañinas consumir tabaco y/o alcohol. El alcohol que se ingiere es un inmunosupresor que facilita la infección por todo tipo de virus, incluyendo el COVID-19.
- Realice ejercicio y toma mucha agua.
- Intercambie tareas en lo posible, para oxigenarse de la repetición.
- Utilice fuentes oficiales para ponerse al día sobre la emergencia, una vez al día es suficiente, la cantidad excesiva de información puede reducir la confianza y la posibilidad de aplicar las medidas correctas.
- Comprenda que tomar un descanso adecuado derivará en una mejor atención a los pacientes.
- Reconocer signos de estrés, pedir ayuda y aprender a pararse para atenderlos es un modo de regulación interna que favorece la estabilidad frente a una situación de estrés mantenido en el tiempo.
- Recuerde que, a pesar de los obstáculos o las frustraciones, está cumpliendo una gran misión: cuidando a los más necesitados. Hay que recordar que todos los profesionales que se encuentran ayudando a la población son auténticos héroes.



6.2.4. Higiene del sueño

El objetivo es integrar hábitos de vida saludables, ya que un sueño saludable es necesario para recuperarse física y psicológicamente.

La interrupción del sueño es común en estrés postraumático, turnos rotativos y otras problemáticas asociadas al COVID-19, sobre todo cuando existe sentimientos agobio emocional, ansiedad, preocupaciones del día que pueden generar problemas para dormir.

El insomnio es el más frecuente de los trastornos del sueño, incluye dificultad para dormir inicialmente, permanecer dormido o volver a conciliar el sueño si despierta prematuramente. La falta de sueño se refleja al día siguiente en una Jornada diurna de mala calidad, se presenta mal genio o irritabilidad, con dolor de cabeza y dificultad para concentrarse.

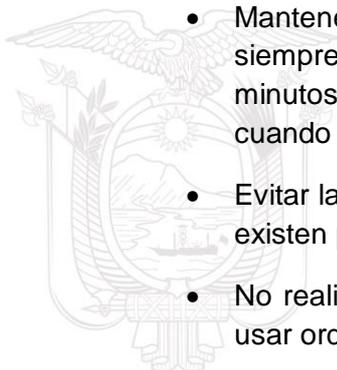
Se ha observado que las personas que muestran una etapa de sueño satisfactoria tienen un estilo de vida y hábitos alimenticios que promueven un

buen dormir. Estos hábitos y conductas se conocen como "higiene del sueño" y ejercen positivos efectos sobre la etapa del sueño, desde que ésta se inicia, durante ella y al despertar, levantarse y en el transcurso del día. (11)

Pautas de higiene del sueño

- No tomar sustancias excitantes como café, té, alcohol, tabaco, etc., especialmente durante la tarde o al final del día.
- Tomar una cena ligera y esperar una o dos horas para acostarse. No irse a la cama con sensación de hambre. Se puede tomar un vaso de leche caliente (sin chocolate) o una infusión (sin teína) para favorecer la relajación antes de ir a dormir.
- Realizar ejercicio físico, pero evitar hacerlo a última hora del día, ya que activa el organismo.
- Evitar siestas prolongadas (no más de 20-30 minutos) y nunca por la tarde - noche.
- Si se está tomando medicación hay que tener en cuenta que algunos medicamentos pueden producir insomnio.
- Mantener horarios de sueño regulares, acostándose y levantándose siempre a la misma hora. Si no se consigue conciliar el sueño en unos 15 minutos salir de la cama y relajarse en otro lugar para volver a la cama cuando aparezca el sueño.
- Evitar la exposición a luz brillante a última hora de la tarde y por la noche si existen problemas para conciliar el sueño.
- No realizar en la cama tareas que impliquen actividad mental (leer, ver tv, usar ordenador, etc.).
- Es imprescindible mantener un ambiente adecuado que favorezca y ayude a mantener el sueño. Se debe procurar tener una temperatura adecuada, evitar ruidos, usar colores relajantes, una cama confortable etc. Evitar los ambientes no familiares o no habituales a la hora de dormir.

Si es necesario se puede realizar un ritual antes de acostarse que incluya conductas relajantes como escuchar música tranquila, lavarse los dientes, una ducha templada, etc. (12)



6. BIBLIOGRAFÍA

1. Cruz Roja Ecuatoriana. (2018). *Guía de cuidado y primeros Auxilios Psicológicos y Apoyo Psicosocial para primeros respondiente y cuidado Cruz Roja Ecuatoriana 2018*. Quito
2. Protocolo para la atención en salud mental y apoyo psicosocial en emergencias, desastres y catástrofes SMAPS.
3. Organización Panamericana de la Salud, Guía Práctica de Salud Mental en Situaciones de Desastres 2006
4. psiCOVIDa-10, Información útil pautas y dinámicas para toda la población. Realizado por Psicólogas y Psicopedagogas.2020
5. Cruz Roja Ecuatoriana. Principios basicos de la intervencióen en crisis 2015. Quito
6. Donguil, E. Guía de autoayuda sobre tipos de intervención para manejar las emociones . España. (2014)
7. SSC. Pausas activas, beneficios para la salud. Panama. (2019).
8. Ministerio de Salud Pública. Agita tu mundo: pormocion de la Salud en el Trabajo. Quito. (2006).
9. Sociedad Española de Psiquiatría. Cuidando la salud mental del personal sanitario 2020
10. Lloret C., Guía de Afrontamiento Psicológico del Diagnóstico de Corona Virus (COVID 19), 2020
11. Mirapeix, C. Manual para del Higiene del Sueño. (2018)
12. Hospital Sanitas . Guía de pautas de higiene del sueño. (2018)

