

## COMUNICADO DE PRENSA

C. 110

**Personal de Salud también requiere atención, por lo tanto, es necesario fortalecer su salud mental**

**Cuidarse a sí mismo y animar a otros a auto cuidarse, mantiene la capacidad de cuidar a los pacientes.**

**Tunja, 24 de abril de 2020. (UACP).** Atender la pandemia por COVID-19 supone un reto para la humanidad y en particular, para el personal asistencial y de salud, generando un impacto importante en la salud mental y física, situación que demanda estrategias para acompañar y acoger las emociones, pensamientos y preocupaciones de todo el personal de salud, de manera diferenciada, con escucha afectiva y contención durante momentos de crisis.

Por esta razón, la Secretaría de Salud de Boyacá invita a fortalecer el cuidado del personal de salud, médicos, enfermeros y auxiliares, promoviendo los buenos hábitos de salud mental y orientándolos sobre los principales riesgos y soluciones, ante posibles dificultades en el periodo de cuarentena.

Según el referente de Salud Mental y Convivencia Social, Martín Barrera Cobos, en la actual situación del COVID-19, es posible que para la humanidad y en particular para el personal asistencial y de salud, se genere un impacto en la salud mental y física, situación que demanda estrategias para acompañar y acoger las emociones, pensamientos y preocupaciones de todos ellos, de manera diferenciada y con escucha afectiva.

Por ello, y siguiendo las directrices del Ministerio de Salud y Protección Social, las direcciones de talento humano en salud, deben realizar acciones dirigidas a:

- Incentivar el objetivo de la labor del profesional, a la atención y el cuidado de las personas que lo necesitan, hasta donde lo permita la situación de salud de las mismas, a través de intervenciones, para incentivar la vocación de trabajo y evitar sentimientos de frustración.
- Promover la continuidad de rutinas de trabajo y hábitos de vida saludable, con adecuada alimentación, actividad física, actividades de ocio con familiares y amigos, evitando consumo de alcohol y sustancias psicoactivas.
- Generar en el ambiente laboral actividades de integración en lapsos corto, con pausas activas, espacios de descanso corto, actividades laborales de interacción, turnos rotativos, dar espacios de escucha activa y si es necesario generar un redireccionamiento a profesionales especializados.

## COMUNICADO DE PRENSA

- Promover encuentros virtuales interactivos con compañeros de trabajo para generar otras actividades o nuevos lugares de esparcimiento.
- Impulsar a la resiliencia y mejorar las estrategias de afrontamiento usadas en ocasiones de crisis anteriores y compartirlas con el equipo de trabajo, para mejorar la versatilidad.

La Secretaría de Salud, en alianza con el voluntariado en Salud Mental de Boyacá para la pandemia por COVID-19, habilitó la línea 01-8000-196015, exclusiva para apoyo en salud mental del personal de salud, la cual cuenta con 10 profesionales, que están dispuestos a brindar apoyo y orientación, todos los días de 7:00 a. m. a 10:00 p. m., y la Línea Amiga 106, la cual funciona las 24 horas, todos los días, para todos los municipios del departamento.

Finalmente, se invita a los gerentes de la red pública y privada de Boyacá y gerentes de las EAPB, a desarrollar acciones para el apoyo, cuidado, protección y fortalecimiento de la salud mental del personal sanitario, durante la contingencia por COVID- 19, en cada una de sus instituciones. **(Fin/ Elsy E. Sarmiento R. – Sandra Yamile Peña Soler – Prensa Secretaría de Salud - UACP).**  
**Unidad Administrativa de Comunicaciones y Protocolo**  
**Gobernación de Boyacá**