

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid
19 en el año 2022

**POSIBLES CONSECUENCIAS OCASIONADAS EN LA SALUD MENTAL DEL
PERSONAL MÉDICO A RAÍZ DEL COVID 19 EN EL AÑO 2022**

PRESENTADO POR

**JEINY JOHANA VARGAS CULMA
WILLIAM ALBERTO ZAPATA MORENO**

DIRECTOR/TUTOR

MÓNICA MARÍA QUIROZ RUBIANO

**INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO
FACULTAD SOCIEDAD CULTURA Y CREATIVIDAD
ESCUELA DE ESTUDIOS EN PSICOLOGÍA, TALENTO HUMANO Y SOCIEDAD
PROFESIONAL EN GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

JUNIO DE 2023

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid
19 en el año 2022

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, deseamos expresar nuestro agradecimiento a la Doctora Mónica María Quiroz Rubiano, Ft. Esp. Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo Candidata a Magíster en Prevención de Riesgos Laborales Estudiante de Doctorado en Pensamiento Complejo.

Esta persona nos brinda su apoyo en la elaboración de este trabajo, estamos más que agradecidos por el respeto a nuestras sugerencias y el tiempo que invierte tanto en leerlas como en respondernos con sus aportes constructivos e ideas.

Al politécnico grancolombiano por hacer posible nuestro proceso de crecimiento ya que estudiar la carrera de manera virtual nos permitió continuar con nuestros trabajos generando un doble de esfuerzo, pero así mismo poder adquirir el doble de conocimiento.



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid
19 en el año 2022

LISTADO DE TABLAS

Tabla 1 Fuentes de información documental	36
Tabla 2 Bases de datos.....	37
Tabla 3 Cronograma de actividades	41



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid
19 en el año 2022

LISTADO DE FIGURAS

Imagen 1. Investigación documental	26
Imagen 2. Planteamiento del problema	28
Imagen 3. Relación con respecto al planteamiento del problema	28
Imagen 4. Gestor bibliográfico	29
Imagen 5. Metodología	30
Imagen 6. Resultados de la investigación	30
Imagen 7. Conclusiones	31
Imagen 8. Recomendaciones	32
Imagen 9. Aspectos psicosociales	49
Imagen 10. Causas de las afecciones de la salud mental en el personal de la salud	50
Imagen 11. Tendencia en los factores psicosociales	52
Imagen 12. Alimentación saludable	53
Imagen 13. Rutinas	54
Imagen 14. Pausas activas	54
Imagen 15. Incentivos laborales	55
Imagen 16. Proporción de EPP	56
Imagen 17. Estiramiento de cuello.....	59
Imagen 18. Hombros	60
Imagen 19. Brazo	60



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid
19 en el año 2022

LISTADO DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Depuración de la información	33
Ilustración 2 Presupuesto	41
Ilustración 3 Recomendaciones	58



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid
19 en el año 2022

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	7
INTRODUCCIÓN	8
TITULO DEL PROYECTO	9
SITUACIÓN DEL PROBLEMA (PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
PREGUNTA PROBLEMA.....	10
HIPÓTESIS.....	12
JUSTIFICACIÓN.....	13
OBJETIVOS GENERAL Y ESPECÍFICOS	14
OBJETIVO GENERAL.....	14
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	14
MARCO TEÓRICO Y ESTADO DEL ARTE.....	15
MARCO TEÓRICO.....	15
ESTADO DEL ARTE	22
DISEÑO METODOLÓGICO	25
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	25
FASES DE LA INVESTIGACIÓN.....	27
POBLACIÓN OBJETO	32
MUESTRA	32
ASPECTOS ÉTICOS	39
CRONOGRAMA	41
REFERENCIAS	63

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid
19 en el año 2022

RESUMEN

La salud mental del personal médico se vio afectada a raíz del covid19 debido a la magnitud de la situación, sin embargo, diversas entidades de salud crearon numerosos instructivos para lograr mitigar la incidencia, permitiendo concientizar a los trabajadores sobre las buenas prácticas y el autocuidado. El presente proyecto es una investigación cualitativa de forma documental, y como metodología recurre a la búsqueda de bases de información tales como: investigaciones, artículos, revistas, estudios, y antecedentes que permitan reconocer las causas que generan un desequilibrio en la salud mental del personal médico, ahora bien, con lo anterior se busca fortalecer los protocolos de sensibilización ya planteados por las entidades pertinentes, así mismo, se considera viable el estudio debido a impacto positivo que este genera sobre las personas implicadas, dando respuesta a las necesidades, asimismo brindando bienestar en el personal médico.

PALABRAS CLAVE

Salud mental, estrés, prevención, mitigar, exposición, covid19.



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

INTRODUCCIÓN

El pasado 11 de marzo la Organización Mundial de la Salud informo el brote por coronavirus COVID19 como pandemia mundial, obligando a varios países al confinamiento para evitar la propagación. Desde ese momento todos los sistemas de salud han trabajado en conjunto para mitigar la incidencia (Organización mundial de la salud, 2021).

El COVID19 es una enfermedad causada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV-2. La OM la existencia de este nuevo virus fue comunicado por primera vez el 31 de diciembre de 2019, declarado en Wuhan República Popular China y así mismo propagándose por muchos países afectando los sectores económicos, sociales y políticos (Organización mundial de la salud, 2021).

Si bien es claro, que el Covid 19 trae afecciones físicas, así mismo conlleva daños psicológicos por el cambio de rutinas diarias, el encierro, el miedo, la preocupación, el estrés, entre otras son respuestas naturales que se desencadenan en momentos en los que se presenta inseguridad a lo desconocido, situaciones de cambio etc. El temor de contraer el virus en una pandemia como la de COVID19, se sumó al impacto de los significativos cambios que de forma brusca y repentina en la vida cotidiana se ejecutaron con el ánimo de mitigar la incidencia. Ante las nuevas y desafiantes realidades como lo eran el distanciamiento físico, el trabajo desde el hogar, el desempleo temporal, la educación de los niños en el hogar y la falta de contacto físico con los seres queridos y amigos (Organización Panamericana de Salud, 2020).

El personal de la salud como son los médicos, enfermeras, parteras, trabajadores comunitarios y trabajadores sociales, personal de laboratorio, gabinete, farmacéuticos, personal auxiliar. Todos se ven obligados a enfrentar la contingencia de una manera más rigurosa ya que está presente en su ambiente laboral cotidiano llevándolos a tener excesivas cargas laborales, estrés físico y psicológico (Pérez, 2020).

Así mismo como el personal de la salud no contaba con los elementos necesarios para atender la contingencia tampoco era reconocido el Covid 19 como enfermedad laboral, pero no fue hasta que el ministerio de trabajo lo incorpora como una enfermedad directa a la tabla

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

de enfermedades laborales y se dictan otras disposiciones, por lo tanto las organizaciones están en la obligación de hacerse responsables por el cumplimiento de los deberes y derechos de los colaboradores en compañía de las ARL junto con protocolos de bioseguridad y con el seguimiento de todas las actividades en pro de la salud física y mental de los empleados y que son de obligatorio cumplimiento (Ministerio de trabajo, 2020).

Por lo tanto, en el contenido de este documento se quiere plasmar mediante fuentes de información confiables. Los factores que se vieron directamente involucrados, como estrés, ansiedad y problemas mentales. Como consecuencia, desencadenó y aumentó las enfermedades mentales en el sistema de salud, generando un desequilibrio emocional. En el presente informe se crea un apartado donde se especifica el problema, los objetivos que se quieren lograr con el presente estudio, el tipo de investigación, a donde se quiere llegar y las posibles medidas de acción y prevención para mitigar la incidencia. Lo cual aporta en nuestra formación personal como profesionales en seguridad y salud en el trabajo, la capacidad y habilidad de reconocer estos peligros que en muchas ocasiones no son tan visibles como los físicos pero que siempre se encuentran presentes en los sectores económicos y son de gran importancia como cualquier otro.

TITULO DEL PROYECTO

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid19 en el año 2022

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid
19 en el año 2022

SITUACIÓN DEL PROBLEMA (PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

PREGUNTA PROBLEMA

¿Cuáles son las consecuencias que se ven involucradas y afectan directamente la salud mental del personal de la salud por COVID 19 en el año 2022?

Generalmente, en muchas ocasiones se ve la salud mental como algo insignificante por el sencillo hecho de que no es un riesgo tangible, o porque cada época es totalmente diferente, ¿en qué sentido? debido a que muchas personas se ven avergonzadas o atacadas a la hora de contar sus miedos, inseguridades o algo que les genera incertidumbre esto puede ser debido a que los padres o personas adultas afrontaron situaciones diferentes en épocas donde no se le daba la importancia o sencillamente no se presentaban tantas cifras de incidencia, por falta de educación del tema, o por creencia de que si alguien asiste a un psicólogo ya es catalogado como “loco” cuando no es así. El buscar ayuda es lo más indicado, ya que lo que muy poco se sabe es que las personas que poseen este tipo de sintomatología sufren a diario con una carga emocional que generalmente reprimen sus emociones de distintas maneras, algunas buscan la ayuda correspondiente, otras no tienen los recursos para poder hacerlo, sin embargo también existen las personas que piensan que el buscar ayuda los hace menos personas y con menos valor en la sociedad, sin embargo acudir por ayuda no está mal, todo lo contrario. De forma no positiva también se encuentran personas que optan por caminos que los llevan a la muerte dejando a sus hijos y familiares con vacíos que jamás podrán llenar. Todas las vidas valen y esta investigación se centra en los factores de riesgo psicosociales de la salud mental en el personal de la salud y que estuvieron al frente de la situación en efecto arriesgando no solo sus vidas sino de las personas que eran importantes para ellos, ya que sin su ayuda seguramente hubieran sido muchas más las víctimas.

Si las áreas de trabajo cuentan con un plan integral de planificación frente a una emergencia para hacer frente a este tipo de crisis sanitarias y de pandemias, estarían capacitados para presentar una respuesta rápida, coordinada y eficaz, adaptando las medidas a la situación de emergencia concreta además se proporcionaría un manejo adecuado de este tipo de situaciones de una manera más apropiada haciendo un buen manejo de situaciones de

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

zozobra el cual se vive a raíz de una situación de magnitud tan grave como una contingencia sanitaria (Organización Internacional del Trabajo, 2020)

Teniendo en cuenta la postura anterior es importante que cuando se presenten este tipo de situaciones de tal magnitud se brinden las garantías necesarias ya que de esta forma la situación será manejada desde cada uno de los aspectos que se pueden ver vulnerados a la hora de afrontar este tipo de contingencias.

El seguimiento continuo teniendo en cuenta el ciclo PHVA del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo es fundamental en este tipo de situaciones debido a que permite realizar un monitoreo continuo de las condiciones de SST junto con la elaboración y ejecución de evaluaciones de riesgo apropiadas que garanticen que las medidas de control contra el riesgo de contagio se adapten a los procesos en progreso, de tal manera las condiciones de trabajo y las características específicas de la potencia laboral durante el período más decisivo de contagio y posteriormente lograr mitigar la incidencia. El acompañamiento logra garantizar que las medidas son eficientes, así mismo todos los peligros que se desencadenan de los nuevos procesos y disposiciones laborales deben ser identificados y deben ser respectivamente evaluados y controlados (Organización Internacional del Trabajo, 2020).

La integridad de las personas que trabajan en el sector salud se ha visto fuertemente afectada, teniendo en cuenta todos los casos de contagio que se presentaron entre el año 2020 y 2021, adicional a la carga emocional ante la muerte de unas cifras muy significativas, en algunos casos el estigma por ser personal de la salud (Bautista, 2021).



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid
19 en el año 2022

HIPÓTESIS

Al iniciar con la presente investigación se presumían algunas causas principales como consecuencia en las afecciones de la salud mental en el personal salud su lugar de trabajo, a grandes rasgos sin profundizar en el tema y según lo que los medios de comunicación mostraban, se podía evidenciar algunos factores entre estos la discriminación, ya que inclusive en las redes sociales circulaban videos en donde personas que atendían la contingencia sanitaria, eran vulneradas y discriminadas al no permitir el acceso a sitios públicos como bancos, transporte público entre otros, adicional sufrían de desplazamiento forzado, amenazas, esto en cuando a lo social. Sin embargo la falta de garantías en los centros de salud era otro factor que se veía involucrado por falta de herramientas para afrontar la contingencia, entre estas, insuficiencia en tapabocas, gorros, gafas, guantes, batas entre otros, por consiguiente presentaba más inseguridad a los médicos que prestaban su servicio para mitigar la incidencia, ya que al no contar con estos elementos de protección personal la exposición era mayor, porque hay que tener en cuenta que el usar una mascarilla no te hacia inmune a contagiarte del virus, debía ir de la mano con otros factores de bioseguridad dentro de ellas aprendimos la importancia del lavado de manos que era y es fundamental a la hora de llegar de cualquier sitio, adicional, se presume el hecho del poco tiempo que estas personas podían compartir con sus familias, en este caso porque eran periodos muy cortos o nulos, ya que debían mantener la distancia especialmente el personal salud, teniendo en cuenta que la probabilidad de contagio era mayor debido a que se encontraban en el epicentro de la enfermedad, esto generaba, tristeza, miedo y frustración, de acuerdo a la poca información que se tenía al iniciar este estudio.



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid
19 en el año 2022

JUSTIFICACIÓN

El presente proyecto se ejecuta con base al diagnóstico, el cual reconoce los factores de riesgo a los cuales estuvo expuesto el personal de la salud y como consecuencia producen afecciones graves en la salud mental de los colaboradores por esta razón, el proyecto es importante, porque busca generar estrategias sobre el fortalecimiento de factores protectores, que refuercen las buenas prácticas del cuidado y autocuidado del personal de salud como resultado la concientización del peligro psicosocial en este campo laboral esperando que al ser compartido en fuentes de búsqueda logre generar

Por último, se resalta la viabilidad del proyecto, porque impacta de forma positiva a todos los actores de manera eficiente y eficaz, dando respuesta a las necesidades de la población, sus dinámicas y sobre todo al mejoramiento del bienestar integral del personal del área de la salud.



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid
19 en el año 2022

OBJETIVOS GENERAL Y ESPECÍFICOS

OBJETIVO GENERAL

Generar estrategias sobre las buenas prácticas del autocuidado que permitan mitigar riesgos a futuro sobre la salud mental en el personal médico.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Realizar un análisis sobre las posibles consecuencias ocasionadas por el Covid19 con la finalidad de reconocer el impacto a nivel social, laboral y familiar en el personal de la salud en Colombia.

Incentivar las buenas prácticas de autocuidado y hábitos saludables que minimicen los factores de riesgo con mayor incidencia como lo fue; a nivel laboral ocasionados por el Covid 19 en el personal de la salud en Colombia.

Crear infografías desde la promoción y prevención como fuentes de información que inculquen hábitos saludables al personal de la salud, que a futuro proporcionen ambientes más seguros a nivel laboral.



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid
19 en el año 2022

MARCO TEÓRICO Y ESTADO DEL ARTE

MARCO TEÓRICO

Para brindar un soporte a la investigación el marco teórico proporciona los elementos de la teoría que será utilizada Rivera (1998) plantea que, el marco teórico es una descripción detallada de cada uno de los elementos que se van a utilizar en el desarrollo de las misma, además de incluir las relaciones más significativas que se dan entre esos elementos teóricos abordados, por lo que infiere, que este marco determinado por las características y necesidades de la investigación. además de obtener una visión de las teorías sobre las que se funda el conocimiento.

Inicialmente cuando se reconoce que hay un virus que se está esparciendo por todo el mundo sin lograr determinar una cura y se está saliendo de las manos, se logran reconocer los síntomas que se pueden presentar para así mismo alertar a la población permitiendo minimizar el contagio, entre estos síntomas que lograron ser reconocidos, se identificó el más grave como problemas respiratorios que en una población avanzaría más rápido que en otra y así mismo unas podrán recuperarse con más facilidad que otras (Organización Mundial de la Salud, 2020).

De acuerdo a lo anterior, en las primeras 7 descripciones que se encontrarán a continuación, hay una postura de reconocimiento del causante de una pandemia mundial, con esto se crea un punto de partida dimensionando la magnitud que se debe enfrentar el personal salud y a raíz del mismo cuáles serán las consecuencias, en este caso como motivo de la investigación enfocada en la salud metal.

Al iniciar la pandemia se daba la definición del coronavirus como algo controlable para personas que contaban con una buena salud física, sin embargo, se especificaba un daño mayor para personas con ciertas restricciones que fueran diagnosticadas con enfermedades tales como: diabetes enfermedades respiratorias, cáncer, enfermedades cardiovasculares, así mismo se especificaba que ninguno estaba exento a contagiarse y llegar a tal grado de estar en situación crítica y morir.



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

El coronavirus es un brote que tiene un grado de complicación alto en muchos aspectos, uno de ellos se ve reflejado directamente en la sintomatología, teniendo en cuenta, que hay pacientes asintomáticos que no generan ninguna manifestación del virus, sin embargo en otros casos donde si requieren ser hospitalizados de urgencias esperando mejoría para poder ser dados de alta, si bien es el caso de dos médicos en la ciudad de Cartagena en donde superaron el virus uno estuvo hospitalizado y tuvo que estar en aislamiento, mientras que la otra fue una paciente asintomática únicamente dos días de fiebre (Fajardo, 2020).

Los coronavirus se pueden contagiar de los animales, por transmisión zoonótica, Teniendo en cuenta lo anterior, es importante reconocer de donde provienen ciertas enfermedades, para así mismo obtener medidas de prevención con las especies animales que pueden estar generando estas patologías tan graves para el ser humano, ya que según fuentes de información en países de origen asiático suelen comer animales de diversas especies (Organización Panamericana de Salud, 2020).

Una vez reconociendo que es el Covid 19 se identifica la sintomatología para así mismo estar alerta, los signos y síntomas hospitalarios de este virus pueden ser leves, moderados o severos y son semejantes a los de otras infecciones respiratorias agudas como fiebre, tos, secreciones nasales y malestar general. Algunos pacientes pueden presentar dificultad para respirar (Ministerio de Salud, 2020).

Al reconocer el virus del Covid 19 cualquier síntoma parecido puede confundirse con este, por lo tanto es importante tener claros la sintomatología de cada uno en este caso el covid19 puede presentarse de manera leve, moderada o severa y se evidencia tos seca, fiebre mayor o igual a 38 grados centígrados con escalofríos y sensación de ahogo son los síntomas más habituales, así mismo se pueden presentar otros con menor frecuencia, pero también asociados al coronavirus entre estos se encuentra malestar de garganta, dolor de cabeza, pérdida del olfato y gusto, si bien estos dos últimos síntomas no se presentan en resfriado común o gripa ni en la influenza, por otro lado, se encuentran los síntomas asociados a un resfriado común o gripa y la influenza son congestión nasal, secreciones por la nariz, ojos llorosos, escalofríos, estornudos, sensación de cansancio, garganta irritada, dolores corporales, tos y sensación de malestar general, en algunos casos las personas pueden

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

presentar vómitos y diarrea, sin embargo es más común que se evidencie en niños que en los adultos (Mojica, 2020).

A lo largo de este brote por coronavirus, con el paso del tiempo se iniciaron a propagar las variantes entre estas se encuentra la variante delta generando mayor capacidad de contagio debido a que “La variante original podía contagiar entre dos a tres y esta variante puede contagiar entre cinco y ocho” (Carlos, 2021).

Como se evidencio anteriormente la única variante no fue la delta también al pasar los días se presentó la ómicron generando bastante preocupación debido a que “esta variante tiene unas propiedades biológicas, entre ellas, más de 30 mutaciones en la espiga que podrían conferir mayor transmisibilidad” (Niño, 2021).

En esta fase se exponen 23 posturas encaminadas a la identificación en el sistema de salud, reconcomiendo los factores que se encuentran involucrados y afectan la salud mental de los colaboradores para así mismo poder ser intervenidos, acudiendo a normativa legal vigente, ministerio de salud, Ministerio de protección social, así mismo tener claro el problema y como puede ser intervenido.

El presente documento está directamente enfocado en el sistema de salud, por esa razón es importante reconocer el grupo de factores que en conjunto permiten reconocer si una persona se encuentra en un estado vulnerable por obra o labor de su trabajo, por lo tanto, una enfermedad se debe a una condición física o mental adversa identificable, que surge, empeora o ambas, a causa de una actividad laboral, una situación relacionada con el trabajo o ambas (Guía Técnica Colombiana 45, 2012).

Ahora bien, a la hora de ejercer profesionalmente es importante conocer los grupos o factores de riesgo a los cuales se encuentran expuestas las personas desde sus funciones permitiendo que los trabajadores, ya que si lo genera de manera adecuada conlleva las malas prácticas que a futuro pueden desencadenar consecuencias, por esta razón se debe concientizar sobre el autocuidado y con esto mitigar riesgos a largo plazo.



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

En segundo lugar, es importante entender que existen complejidades dependiendo de la labor que se realice y que esto a futuro puede llegar a afectar la salud mental del personal médico como consecuencia eventos de estrés en incapacidad médica, por esta razón es importante comprender las consecuencias derivadas de las actividades que se realizan en su labor diaria

Es importante realizar un análisis por parte del encargado de seguridad y salud en el trabajo de implementar encuestas e intervenciones para reconocer el estado de sus colaboradores, Los instrumentos que conforman la Batería y que deben ser utilizados para las evaluaciones periódicas de los factores de riesgo psicosocial son los siguientes: cuestionario de factores de riesgo psicosocial intralaboral, cuestionario de factores de riesgo psicosocial extralaboral, cuestionario para la evaluación del estrés, ficha de datos generales sociodemográficos y ocupacionales (Ministerio de Trabajo, 2022).

Para reconocer los factores que pueden estar afectando a los colaboradores es importante hacer una investigación exhaustiva de que sucede en el área de trabajo que afecta el tema psicosocial, para este caso es importante implementar las Guías para el análisis Psicosocial que hacen parte de la batería y deben ser utilizadas para realizar una evaluación rigurosa de los factores de riesgo psicosocial, entre estas se encuentra: guía para el análisis psicosocial de puestos de trabajo, guía de entrevistas semiestructuradas para la evaluación de factores de riesgo psicosocial intralaboral guía de grupos focales para la evaluación de factores de riesgo psicosocial intralaboral (Ministerio del Trabajo, 2022).

La salud mental es un tema importante hoy en día que aunque no es un elemento tangible o que se puede percibir de una forma más “fácil” es un tema que en la actualidad se presenta con constancia en todo tipo de situaciones, es tanto el impacto que cada 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental, con el objetivo de concientizar acerca de los problemas de salud mental en todo el mundo y lograr movilizar a la sociedad en torno a las personas que lo padecen y lograr ayudarlas (Ministerio de Salud y Protección Social, 2022).



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

Es importante reconocer las garantías derechos y deberes que se adquieren a la hora de firmar un contrato laboral de acuerdo a ello es un deber por parte del sistema general de salud prestar asistencia psicológica y desarrollar acciones de promoción de la salud mental, realizar intervenciones que permitan mitigar el estrés, problemas, trastornos mentales entre otros, es igualmente importante elaborar y desarrollar protocolos enfocados directamente en riesgos psicosociales (Ministerio de Trabajo, 2020).

De acuerdo con lo anterior se recomienda que las instituciones brinden mayores garantías a sus empleados con relación al manejo de los riesgos psicosociales y se promueva la importancia del autocuidado, garantizando el bienestar de los colaboradores.

Por otra parte, y de acuerdo al ministerio de salud según las encuestas realizadas que se encuentran en la plataforma de la entidad la salud mental de los colombianos muestra un alto índice de afectación debido a las pocas garantías que ofrece el estado con relación a bienestar desarrollo profesional, familiar, etc. sin embargo, para afectos de nuestra investigación se ve directamente involucrado el personal de la salud.

La salud mental fue uno de los focos que tomo mucha fuerza debido a que la situación de ese entonces afectaba a toda la población por el confinamiento y otros aspectos por lo que el Ministerio de Salud y Protección Social le hizo seguimiento a el evento de salud pública, reconociendo que ya se estaban presentando “afectaciones en el talento humano en salud, en las personas con covid19, sus familias y en la población general por el temor, la angustia y la ansiedad que genera la enfermedad o por afrontar el aislamiento" (Moscoso, 2020).

Debido a la contingencia sanitaria se presentó una alta demanda de trabajo por todos los casos conformados de contagio, por lo tanto, genero factores tales como incertidumbre, miedo a la exposición al agente infeccioso, un ambiente de emergencias poco agradable, adicional, se suma el estigma asociado al personal de salud que atiende la emergencia, las obligaciones familiares manejo de las emociones de los pacientes y sus familiares, género que personal de salud explotara al máximo sus recursos y fortalezas para afrontar la situación (Ministerio de Salud, 2020).



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

Como anteriormente se exponen los factores psicosociales a los que está expuesto el personal de la salud, así mismo se exponen las afecciones que se desencadenan se dividen en las siguientes:

Conductuales: Como resultado desencadenan aislamiento, llanto, presentan dificultades en las relaciones interpersonales, desórdenes alimenticios, hacer pausas activas, descansar o dormir, estrés por agotamiento laboral y accidentes laborales por pérdida de atención; uso de sustancias nocivas para la salud, e incluso intento de agresión a su integridad física o de suicidio (Ministerio de Salud, 2020).

Afectivas y emocionales: Sen evidencian sentimientos respecto a los comportamientos anteriores. Presencia de ansiedad, depresión, temor, impotencia, frustración, culpa, tristeza, entre otros (Ministerio de Salud, 2020).

Somáticas y físicas: Se presentan tics, temblores, cefalea, dolor de estómago, presión en el pecho, estado de tensión permanente, hiperventilación, sudoración excesiva, contracciones musculares, taquicardias, agotamiento físico, insomnio, alteraciones del apetito y sensibilidad en la visión, tacto, gusto, olfato o audición (Ministerio de Salud, 2020).

Interpersonales: Son las dificultades en la comunicación social a partir del brote de COVID -19, con dificultad para afrontar la solución de conflictos. Es posible que se vean marcados rasgos de personalidad y la forma de interactuar con otros (Ministerio de Salud, 2020).

Cognoscitivas: Representaciones mentales distorsionadas de la realidad, miedo angustia y temor de que todo va a salir un desastre, delirios, alucinaciones, pérdida de la conciencia, hablarse a sí mismo de manera irracional (Ministerio de Salud, 2020).

Con lo anterior se logra comprender a profundidad todos los daños proporcionados en la salud mental de todas las personas que hacen frente a la contingencia sanitaria y son afecciones graves tales como presión en el pecho, hiperventilación, frustración culpa, estrés, tristeza, adicional se logra identificar el daño de trastornos alimenticios, el no adaptarse al



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

cambio de rutinas, el no ver a sus familias, tanto así que para poder sobrellevar esta situación de tal magnitud se acude a sustancias psicoactivas y en casos lamentables intento de suicidio.

Adicional al daño que se ve reflejado directamente en el epicentro de la enfermedad, en este caso las zonas hospitalarias, donde se manejaba la presión, miedo e incertidumbre, no fue el único daño directo que se presentó, la falta de empatía por parte de algunas personas llego a tal punto de amenazar, expulsar a personas de sus residencias y agresiones físicas, solo por ser parte del sistema de salud, por esa razón se hizo un llamado de respeto y solidaridad con los trabajadores de la salud, debido a las 242 agresiones reportadas contra el sistema de atención médica en lo transcurrido del años 2020, en este caso la cifra más alta que fue registrada en los últimos 20 años (Correa, 2020).

Debido a la contingencia sanitaria se presentó una alta demanda de trabajo por todos los casos de contagio, por lo tanto generó factores tales como incertidumbre, miedo a la exposición al agente infeccioso, un ambiente de emergencias poco agradable, adicional, se suma el estigma asociado al personal de salud que atiende la emergencia, las obligaciones familiares manejo de las emociones de los pacientes y sus familiares, género que personal de salud explotara al máximo sus recursos y fortalezas para afrontar la situación (Ministerio de Salud, 2020).



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid
19 en el año 2022

ESTADO DEL ARTE

Antecedentes internacionales

Durante su historia, la humanidad ha tenido que afrontar, investigar y superar innumerables enfermedades infecciosas, muchas de ellas con alcances de epidemia y de pandemia. Existen datos de múltiples epidemias de influenza, como la que se expandió por Mesopotamia y Asia meridional hacia el 1200 a. C., hasta la pandemia de la gripe de influenza entre 1889 y 1890. También diversas epidemias de pestes bubónicas producidas por el patógeno *Yersinia pestis*, como la plaga de Justiniano (541-542), que se originó en el Imperio Romano y se extendió en Europa y Asia del Este; la Peste Negra (1346-1356), la Plaga Rusa (1770-1772), entre otras (Tejedor Estupiñán, 2021).

Sin embargo, y en pleno siglo XXI el mundo afronta una nueva pandemia en diciembre del 2019, en la ciudad de Wuhan, China, surgió un nuevo brote de neumonía de origen desconocido el cual se ha extendido rápidamente por todo el mundo (Ge, et al., 2020; Guo et al., 2020; Kampf et al., 2020; Li et al., 2020; Meng et al., 2020; Pan et al., 2020; Peng et al., 2020; Qu & Zhou, 2020; Sohrabi et al., 2020; Tang et al., 2020; Van Doremalen et al., 2020; Xu et al., 2020). Según el reporte de la Organización Mundial de la Salud (OMS) al 25 de marzo hay un total de 413.467 casos confirmados y 18.433 muertes en el mundo, afectando a 197 países, siendo descrito como una pandemia y el mayor desafío de salud pública en el mundo (Marcial, 2020).

Antecedentes Nacionales

Al igual que el resto del mundo, Colombia enfrenta uno de los retos más fuertes a nivel de salud pública haciendo frente a un evento de escala mundial que impacto a todo el país, pero en especial al personal del sector de la salud.

Esta crisis sanitaria muestra las falencias que tiene el sector salud a lo largo de los años en Colombia, y que se han hecho más evidentes por la contingencia sanitaria, retraso en pagos, y falencia de insumos para poder afrontar esta situación, como los elementos de protección personal, adicional tuvo mayor repercusión cuando el gobierno nacional presento el decreto 538 donde obliga al personal de la salud que en caso de ser necesario se



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

deben prestar su servicio en hospitales que lo requieran. Ante el descontento general, el presidente Duque ha reculado en las intenciones de obligatoriedad que imponía al personal médico (Carvajalino, 2020).

Al inicio de la pandemia y apunto de recibir muchos casos de contagio en hospitales y clínicas, fueron bastantes los profesionales de la salud que, aunque están comprometidos con la contingencia manifiestan inquietudes y temores frente a las condiciones de trabajo y los riesgos que representa atender a la población afectada, adicional surgen dudas respecto a la urgencia de insumos (Fernández, 2020).

Ahora bien, es importante proteger la integridad del personal de la salud es por ello la postura de los autores anteriormente citados frente a su preocupación sobre las inconformidades y el manejo de los recursos dados por el estado y de cómo fueron distribuidos los recursos para la protección en seguridad y salud en el trabajo del personal del área de la salud.

Según Restrepo-Martínez, M., Escobar, M., Aida Marín, L., & Restrepo, D. (2023). A afrontar las circunstancias de la vida y el trabajo que la pandemia por COVID-19 ha impuesto al personal sanitario implica un reto extraordinario: cuidar y atender a otros, exponiéndose a sí mismos al contagio. A médicos, enfermeras, terapeutas y demás personal asistencial y no asistencial en clínicas y hospitales, se les pide estar preparados para trabajar en situaciones extraordinariamente complejas y estresantes, lo que los hace vulnerables a problemas mentales. Según un estudio realizado una institución de salud en Medellín, Colombia. a partir de una encuesta concluyó como posibles consecuencias del Covid19 fueron síntomas depresivos y ansiosos, además de variables sociodemográficas. Por último, se incluyó a 1.247 trabajadores de la institución de salud. El 14,6% reportó síntomas depresivos y el 18,5%, ansiosos clínicamente significativos. Se encontró una mayor proporción de síntomas depresivos y ansiosos moderados-graves en la modalidad de trabajo presencial.

Ahora bien, desde otro punto de vista es importante tener en cuenta los estudios realizados según los diversos autores donde mencionan otras posibles consecuencias que



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

afectaron a personal de la salud como lo fueron sus interacciones a nivel social, y familiar dejando expuesta y vulnerable su salud mental.

Es evidente que los factores que más influyen en problemas psicosociales en el personal de la salud impactan directamente en el ámbito familiar, las interacciones y los comportamientos en múltiples niveles. Emocionalmente, las actividades de distanciamiento social, las extensas jornadas laborales que no permiten realizar actividades para su bienestar personal, el poco contacto y distanciamiento con sus amigos, parejas sentimentales e incluso sus mascotas, y autoaislamiento pueden causar problemas de salud mental, ansiedad y depresión.

El estrés como factor sociolaboral en el personal de enfermería en Colombia durante la pandemia continúa reconociendo los factores de riesgo de incidencia en la afección de la salud mental en el personal sanitario, donde se expone mayor aumento de riesgo en mujeres entre diferentes edades, algunas con responsabilidades de hijos a cargo, como otras que no. Sin embargo, presentaban problemas de ansiedad, y depresión, otra variable que se identifica se ve relacionada con las jornadas laborales extensas, debido a la contingencia. Entre estos factores también se hace alusión al miedo por contagio, ahora bien, en algunos casos se tenían un familiar en situación crítica o fallecido (Gutiérrez, 2022).

Otro aspecto importante de la salud mental que se vio afectada fue la parte emocional debido a la discriminación que fue sometido el personal de la salud por parte de la sociedad a causa del miedo que generaba el llegar a contagiarse. Muchos casos de violencia fueron expuestos mediante los medios de comunicación con la finalidad de concientizar a la ciudadanía sobre el respeto la empatía, la humildad, y sobre el esfuerzo que, hacia el personal de la salud por salvar vidas.

Por último, se deja como reflexión que por más planes programas y proyectos que implemente un estado o una nación siempre vamos a estar expuestos a futuros contagios epidemiológicos, es por esto que desde la seguridad y salud en el trabajo busca concientizar a los empleados de la importancia del autocuidado, de los derechos y deberes que nos competen como individuos que hacen parte de una sociedad.

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid
19 en el año 2022

DISEÑO METODOLÓGICO

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación es cualitativa debido a que se utiliza la recolección de datos, sin medición numérica y así responder las preguntas que surgen en el proceso de la investigación, teniendo en cuenta que es una investigación documental se validan fuentes de información verídicas que permitan sustentar el problema que se plantea en este estudio que se da a raíz de la pandemia especialmente en el personal de la salud (Hernández, 2003).

Es un proyecto de investigación sistemático debido a que es un estudio de estudios pasados en el que recopilamos toda la información necesaria y útil de los distintos autores de temas específicos.

Por ello este proyecto de investigación es de carácter cualitativo sistemático ya que es un tipo de artículo que tiene un valor creciente en la atención sanitaria al sintetizar la evidencia disponible sobre la pregunta de investigación que es diferenciar los factores de riesgos que afectan la salud mental del personal de la salud y dada la explosión de la información por ello la investigación sistemática facilita la actualización de conocimientos, la toma de decisiones y son el inicio para elaborar recomendaciones y guías. Las revisiones sistemáticas pueden considerarse como la fuente de evidencia más factible para la toma de decisiones, teniendo en cuenta que aplican métodos científicos establecidos que sintetiza toda la información sobre un tema determinado, el valor en la toma de decisiones y el desarrollo de pautas son sumamente reconocidas por los consumidores, investigadores, pacientes y clínicos.

Método de investigación: cualitativa de forma documental y método descriptivo.

Mediante la recolección de datos se obtienen infografías enfocadas en la investigación documental, donde se expone un proceso de recolección de datos donde se deben interpretar, donde es válido recolectar información de entrevistas, artículos, revistas, tesis, proyectos de grado, enciclopedias, diccionarios, mapas, manuales, diapositivas, al recopilar esta información se puede formular el problema de investigación, una vez se hayan obtenido todas



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

las fuentes verídicas deben ser recopiladas, seguido de la estructuración de las ideas planteando que se quiere conseguir con la investigación, seguido con la redacción de contenidos y finalmente el informe final con los respectivos resultados, ver imagen 1.

Imagen 1.
Investigación documental



Fuente: Muñoz y Ballestrini (2004)

La presente investigación tiene como método la recolección de datos ya sean (libros, revistas, periódicos, registros, normatividad legal vigente) entre otras, como enfoque el presente estudio se ve inclinado a la investigación documental o bibliográfica debido a que es una técnica de investigación mediante la cual se examina lo que está escrito y publicado referente a un determinado tema, el diseño permite reconocer el punto de vista completo referente a investigaciones similares a las que se está desarrollan y así mismo se justifica de forma teórica y ayuda a obtener diferentes perspectivas de diferentes tipos de investigación

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

que permite reconfirmar y soportar el estudio que se esté desarrollando o por el contrario refutar las ideas sobre otras investigaciones para soportar la propia.

FASES DE LA INVESTIGACIÓN

Si bien es claro el planteamiento del problema es una de las fases más importantes de toda investigación, teniendo en cuenta que es la fase donde se expone el inconveniente que se quiere lograr solucionar, así mismo, es la base central de toda investigación donde se logra estructurar y centrar la investigación, así mismo para lograr abordar y lograr resolver toda la incógnita se debe realizar un estudio para así lograr obtener respuestas acertadas, adicional para logra continuar con la elaboración se debe realizar una indagación de los antecedentes referentes al tema de interés, permitiendo registrar aspectos importantes y reconocer el campo a estudiar. Con lo anterior permite delimitar el área, población, país, actividad económica entre otras, así mismo reconocer con que fundamento se quiere hacer una investigación específica sobre este tema a donde se quiere llegar, y que se quiere conseguir.

El presente planteamiento del problema se realizó una indagación preliminar de artículos donde se evidenció una problemática por consiguiente se debe a los factores psicosociales involucrados en la salud mental de los trabajadores de la salud, debido a la pandemia presentada a raíz del Covid 19 obteniendo repercusiones graves en la salud mental de los colaboradores de la salud, así mismo se tuvieron en cuenta estructuras efectivas que permitieran seguir una estructura para obtener mejores resultados, seguido con el respectivo reconocimiento de la problemática, junto con la identificar de la población a estudiar, finalizando con las preguntas a indagar, ver imagen 2.



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid
19 en el año 2022

Imagen 2.

Planteamiento del problema

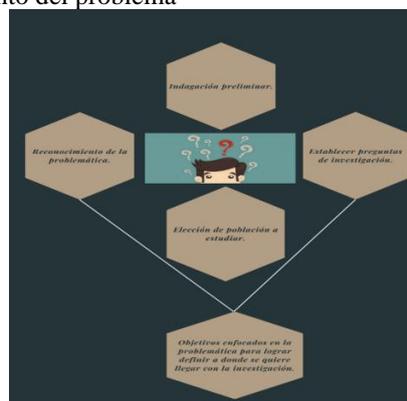


Fuente: Elaboración propia.

Los objetivos de la investigación se plantean para exponer que es lo que se quiere lograr con dicha investigación, para esto es importante determinar los verbos que se deben ejecutar junto con una adecuada formulación de los mismos, siguiendo una estructura que permita analizar que se quiere lograr con este, así mismo, deben ser concisos y alcanzables. De acuerdo a lo anterior se enfocaron y trazaron los objetivos para que tuvieran concordancia con la pregunta problema y con lo que se pretende indagar, en este caso como lo son los factores de riesgo que afectan al personal de la salud a raíz de una pandemia, así mismo proponer las medidas que logren mitigar la incidencia, en caso tal de que se vuelva a presentar una situación de tal magnitud, ver imagen 3.

Imagen 3.

Relación con respecto al planteamiento del problema



Fuente: Elaboración propia.

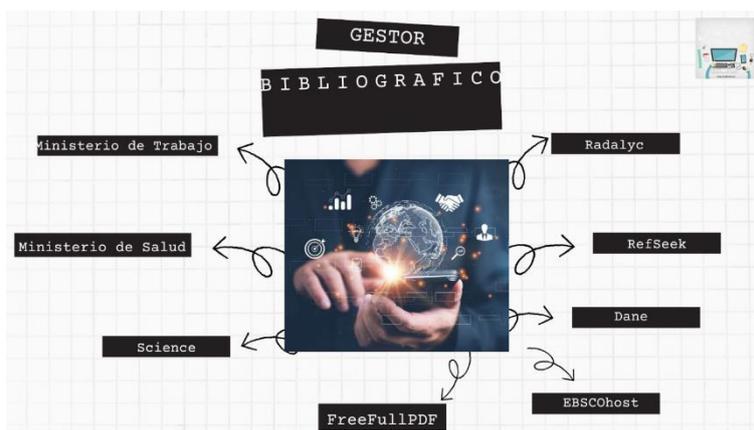
En esta fase es importante realizar una recopilación de la información indagada tales como los antecedentes y estudios previos que permitan sustentar fases de la investigación

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

importante tales como la hipótesis, así mismo en este apartado se logran definir aspectos importantes que se encuentran dentro de la investigación y lograr una contextualización del mismo, adicional, se logra exponer aspectos que no se habían considerado en la hipótesis inicial de la investigación, esta fase permite representar las bases teóricas y legales que soportan toda la investigación especialmente en el presente estudio, siendo base fundamental para el desarrollo del mismo.

En el marco teórico se hizo uso de una herramienta de gestor bibliográfico que permitió realizar un análisis exhaustivo, de los términos que se trataran en la presente investigación, por esa razón se plasmaron los procesos metodológicos logrando redactar las bases teóricas de la presente investigación, en el estado de arte se compilaron las investigaciones que son similares a la presente siendo posteriormente analizadas una por una para sea estar de acuerdo o dar una postura opuesta y así mismo poder complementar la investigación, en el marco metodológico se indagaron autores relacionados con la estructura del diseño de la investigación cualitativa de forma documental y método descriptivo para identificar cual era la postura frente a la investigación plasmada, ver imagen 4.

Imagen 4.
Gestor bibliográfico



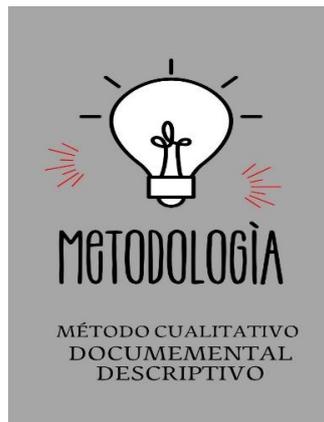
Fuente: Elaboración propia.

Marco metodológico, mediante el método cualitativo de forma documental descriptivo, donde se filtran bases de datos con artículos científicos que contengan similitud con el presente estudio, y permitan ser complemento, así logrando reconocer los factores psicosociales que afectan directamente la salud mental de los trabajadores de la salud,

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

realizando una investigación exhaustiva y meticulosa para poder identificar cuáles son los elementos que intervienen haciendo daño físico y emocional, así mismo con un método de búsqueda como palabras clave para así lograr obtener lo que se quiere lograr con la investigación. ver imagen 5.

Imagen 5
Metodología



Fuente: Elaboración propia.

Se refiere a todo lo obtenido en cada una de las fases de la investigación junto con positivo y negativo estableciendo si se pueden ejecutar recomendaciones aptas de acuerdo a lo todo lo que se logró conseguir con el estudio.

Resultados: En este apartado se hace una revisión de acuerdo a todo lo que se logró recolectar a lo largo de cada una de las fases de la investigación, determinando si se alcanzaron cada uno de los objetivos planteados al inicio de la investigación, adicional, si con la hipótesis realizada al inicio de la investigación presentaba alguna concordancia o estaba fuera de lugar dicha suposición, ver imagen 6.

Imagen 6

Resultados de la investigación.



Fuente: Elaboración propia.

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

En esta fase se establecen los hallazgos, todo lo que se logró encontrar así mismo interpretar y lograr reconocer cual fue la causa del problema establecido en un inicio, así mismo se evalúa todo lo que se logró recolectar y lograr debatir de acuerdo a lo encontrado.

Conclusiones: Se describe que se logra con la investigación, si se consiguieron los resultados esperados para poder generar acciones correctivas y de mitigación frente al riesgo identificado, dando respuesta a la pregunta problema, objetivos planteados al inicio de la investigación, y así mismo a la hipótesis y nuevo conocimiento adquirido gracias a los autores investigados, ver imagen 7.

Imagen 7
Conclusiones



Fuente: Elaboración propia.

En este apartado se agrupan todas las sugerencias relacionadas a problema encontrado para lograr mitigar o frenar la incidencia, así mismo permite dejar un campo abierto para que nuevas investigaciones logren abordar el tema llegando a conclusiones o recomendaciones totalmente diferentes

Recomendaciones: Se expone todas las acciones enfocadas a la mejoría, mitigación del impacto generado por la pandemia generado a raíz de virus por covid19, planteando un instructivo que permita prevenir los riesgos psicosociales en la población salud afectada por Covid 19 imagen 8.



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

Imagen 8.

Recomendaciones.



Fuente: Elaboración propia.

POBLACIÓN OBJETO

En este apartado se centraron los esfuerzos en buscar artículos que fueran exclusivamente enfocados en el Riesgo psicosocial la salud mental de los trabajadores de la salud que tengan las siguientes características: discriminación en el personal salud por Covid 19, afecciones en la salud mental a raíz de la pandemia por Covid 19, miedo ansiedad y otras patologías en el personal salud, insuficiencia de equipos y elementos para atender la contingencia sanitaria genera incertidumbre en el personal de la salud, el personal de la salud presenta tristeza y angustia por no poder ver a su familia y por ser portadores del virus.

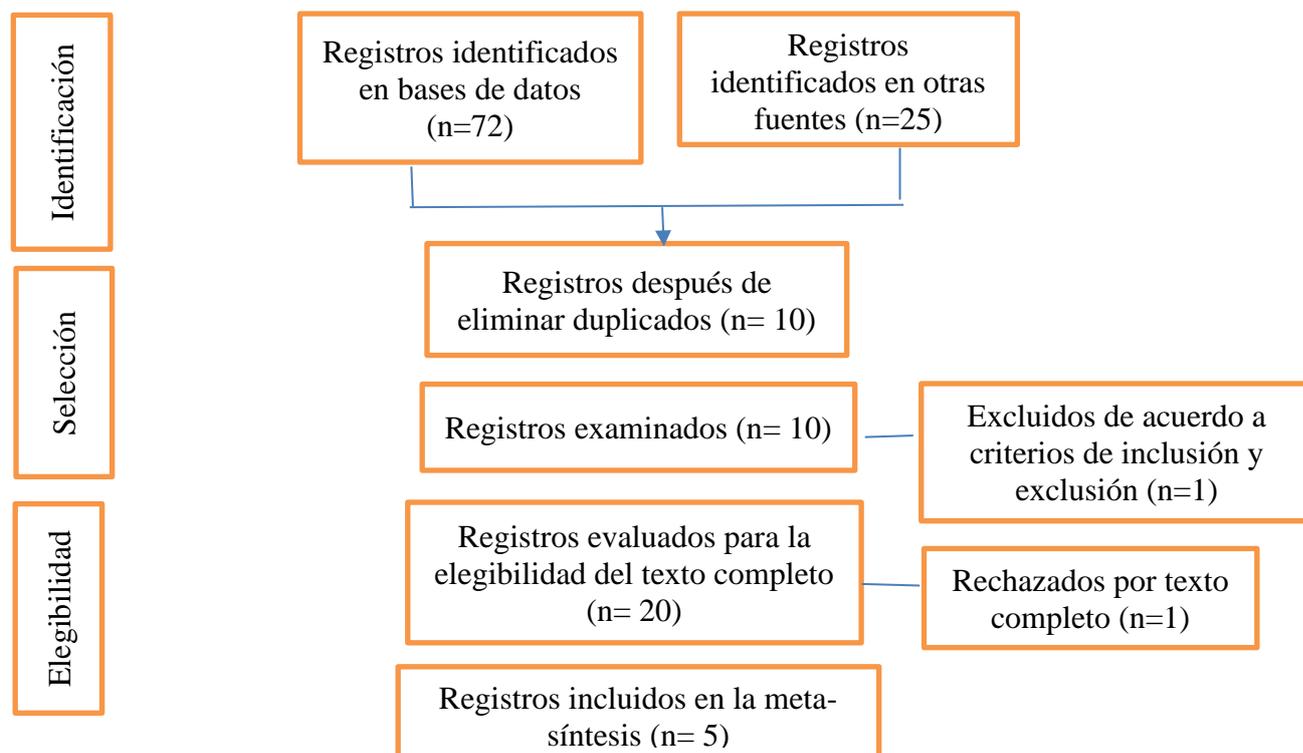
MUESTRA

Antes de ejecutar la gestión de datos, es importante reconocer qué se entiende por datos de investigación. Son términos generales, que se recolectan a lo largo de una investigación, entre ellos observados o creados para ser analizados y producir resultados de investigación originales, ver ilustración 1



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid
19 en el año 2022

Ilustración 1
Depuración de registros



Fuente: Elaboración propia.

Artículos consultados: Se encontraron 72 artículos relacionados con el tema de investigación.

Motor de búsqueda: Se utiliza el método PRISMA como motor de búsqueda ya que nuestro proyecto de investigación es un método de investigación cualitativo sistemático, el método PRISMA tiene la característica de ayudar a los diferentes autores en las revisiones sistemáticas a documentar de manera transparente el porqué de la revisión, qué hicieron los autores y qué encontraron, siguiendo de esta manera el paso a paso que PRISMA nos brinda entre estos se logra identificar, el Título y el Resumen estructurado, la introducción, la justificación, los métodos de investigación, los protocolos y registros, el resultados, La

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

selección de estudios, las discusiones, el resumen de la evidencia, y la financiación, son solo algunos de los pasos ya que varía dependiendo del método de investigación que se realice.

Bases consultadas: entre estas las más frecuentadas en este caso fueron el ministerio de salud, el ministerio de trabajo, Science, Radalyc, RefSeek, Dane, EBSCOhost, FreeFullPDF,

Palabras clave: Personal de la salud, Factores psicosociales, Covid19, variantes del Covid 19, riesgo, peligro, discriminación, salud, miedo. Incertidumbre, ansiedad, depresión, alta de garantías en la personal salud, factores psicosociales que afectan la salud en personal sanitario por Covid19, elementos de protección personal, abusos, rutinas saludables, salud física, salud mental, exceso de horas laborales, pandemia, contingencia sanitaria, pausas activas, incentivos laborales, alimentación saludable, angustia.

El presente proyecto de investigación se basa en datos analizados que son Modelos, gráficos, tablas, textos u otros, que han sido creados a partir de los datos primarios y procesados de investigaciones pasadas, y que se pretende sean de ayuda en el descubrimiento de información útil, la presentación de conclusiones y la toma de decisiones.

Se realiza una muestra de investigación cualitativa debido a que se utiliza la recolección de datos, sin medición numérica y así responder preguntas que surgen en el proceso de la investigación y estudio se ve inclinado a la investigación documental o bibliográfica que es una técnica de investigación mediante la cual se examina lo escrito y publicado referente a un determinado tema, ver tabla 1

CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

Teniendo en cuenta que el presente estudio es una investigación documental son fundamentales las bases teóricas que permitan sustentar y validar el problema principal del mismo, en este caso las afecciones mentales en el personal de la salud a raíz de la pandemia por covid19, por lo tanto, se crea la siguiente tabla donde en forma de jerarquía se exponen las principales fuentes de información que han sido de gran importancia, junto con la ventana de búsqueda, es decir en qué años se filtró la información ver tabla 1.



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

A continuación, se encuentra lo siguiente:

Los requisitos de búsqueda se fundamentan en revistas indexadas, entrevistas, teniendo en cuenta que en la presente investigación se está estudiando una parte de la población salud si fue de gran importancia investigar paginas directamente relacionadas en esta área, tales como: el Ministerio de salud, Organización mundial de la salud, organización panamericana de la salud.

Adicional, si se realizó una investigación rigurosa en cuanto al rango de año de búsqueda debido a que la pandemia se desarrolló en el año 2020 por lo tanto se establecido entre 2020 a 2023.

30 artículos en bases de datos indexadas tales como Redalyc, Scielo, Refseek, dane, FreeFullPDF, EBSCOhost que tenían estas características, riesgos en la salud del personal de la salud por Covid19, riesgos psicosociales, incertidumbre a raíz de la pandemia en el personal de la salud.

Se encontraron 15 artículos que no correspondían artículos indexados, pero cumplían con las siguientes características, salud mental en la personal salud, discriminación en el personal de la salud por Covid 19, miedo e incertidumbre por contagio de Covid 19 en el personal de la salud, riesgos psicosociales.

Criterios de exclusión

El proyecto de investigaciones está enfocado en todo el personal de la salud, sin importar rango de edad o sexo, toda aquella persona que se encuentre laborando bien sea como practicantes, pasantes, contratistas y se encuentres expuestos a los diferentes riesgos biológicos y psicosociales ingresan como fuente potencial de investigación.

Por tal razón el criterio de exclusión en la investigación aplica para todas aquellas actividades económicas que no tengan nada que ver con prestación de servicios de salud, de lo contrario todo aplica ya que la investigación se enfoca en el personal de la salud a nivel

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid
19 en el año 2022

nacional sin importar la región, sexo, edad, ocupación, actividad, raza, enfermedades posibles. Si la persona labora bajo la actividad económica de prestadores de servicios de salud este proyecto de investigación le será útil.

Tabla 1
Fuentes de información documental

Fuentes de la investigación documental	
Fuentes de investigación primaria	Redalyc Scielo RefSeek Dane FreeFullPDF, EBSCOhost Academia.edu
Fuentes de investigación Secundaria	Ministerio de trabajo Ministerio de salud Organización internacional del trabajo. Ministerio de salud y Protección social
Ventana de búsqueda	Los artículos que se indagaron fueron filtrados entre el año 2020 al 2023
Motor de búsqueda	Personal de la salud. Factores psicosociales. Covid19. Variantes del Covid 19. Riesgo. Peligro. Discriminación. Salud. Miedo. Incertidumbre. Ansiedad. Depresión. Falta de garantías en la personal salud Factores psicosociales que afectan la salud en personal sanitario por Covid19. Elementos de protección personal. Abusos. Rutinas saludables. Salud mental. Exceso de horas laborales. Pandemia. Contingencia sanitaria. Pausas activas. Incentivos Laborales. Alimentación saludable. Angustia. Salud física.
Año de búsqueda	2020-2023
Características de búsqueda	Factores de riesgo por Covid 19 Afecciones mentales por Covid 19 Personal salud

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid
19 en el año 2022

Fuente: Elaboración propia

Se indagó en diversas fuentes de búsqueda entre ellas las más frecuentada en este caso fueron el ministerio de salud, el misterio de trabajo, Science, Redalyc, RefSeek, Dane, EBSCO host, FreeFullPDF, entre otras, y el filtro de búsqueda en su fase inicial da una contextualización al documento respecto al problema que se derivan las afecciones mentales en el personal salud, seguido se inicia en la búsqueda de artículos que tenga similitud con el presente para así lograr analizar pros, contras, y en que se complementan con el presente estudio, a continuación, se describe que se busca en cada apartado ver tabla 2.

Tabla 2
Bases de datos

Fuentes de información		
Fuente	Características	Cantidad
Ministerio de Salud	En esta fuente principalmente se consultaron todos los términos de contextualización, tales como: ¿Qué es el Covid 19? ¿Cuáles son los síntomas del Covid 19? ¿Cuál es el método de transmisión?	20
Ministerio de Trabajo	En esta fuente, el método de búsqueda se enfocó en la seguridad y salud en el trabajo, tales como: ¿Qué son los riesgos psicosociales? ¿Cuáles son los tipos de riesgos psicosociales? ¿Cómo se tratan los riesgos psicosociales? Normatividad legal vigente enfocada en riesgos, peligros, incidentes.	20
Science	En estas fuentes se investigaron principalmente estudios	9
Radalyc	que tuvieran similitud con el presente los cuales	7
Refseek	permitieran optar una posición a favor o contra y así pode	5
Dane	complementar el presente estudio.	4
EBSCOhost		5
FreeFullPDF		2

Fuente: Elaboración propia.

HERRAMIENTA GESTOR BIBLIOGRAFICO

Como herramienta bibliográfica se utilizó Mendeley, ya que este por ser un gestor de referencias bibliográfica gratuita facilito el acceso a las diferentes consultas. Mendeley que combina una versión local con una versión web sincronizando ambas y permitiendo de este modo que se pueda consultar información desde cualquier ordenador con conexión a internet y así crear, mantener, organizar y dar forma a las referencias bibliográficas de artículos de revista, libros u otros documentos (Gestión de la información de ciencia de la salud , s.f.).

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

Mendeley pertenece al grupo editorial Elsevier que es la mayor editorial de libros de medicina y literatura científica del mundo esta editorial tiene sedes en los Países Bajos que se especializa en contenido científico, técnico y médico. Sus productos incluyen revistas como The Lancet, Cell, la colección ScienceDirect de revistas electrónicas, Trends, la serie Current Opinion, la base de datos de citas en línea Scopus, la herramienta SciVal para medir el rendimiento de la investigación, ver imágenes (Gestión de la información de ciencia de la salud , s.f.).

Proceso de uso de la herramienta Mendeley para el trabajo de grado

Como herramienta bibliográfica se utilizó Mendeley, ya que este por ser un gestor de referencias bibliográfica gratuita facilito el acceso a las diferentes consultas. Mendeley que combina una versión local con una versión web sincronizando ambas y permitiendo de este modo que se pueda consultar información desde cualquier ordenador con conexión a internet y así crear, mantener, organizar y dar forma a las referencias bibliográficas de artículos de revista, libros u otros documentos.

El apoyarnos en este gestor bibliográfico fue nuevo para nosotros, no teníamos conocimiento alguno de él y por recomendaciones de nuestra tutora guía Mónica María Quiroz Rubiano quien en sus correcciones no recomendó inscribirnos a al Taller compartiendo ideas y protegiendo autores. Sesión 2: - Gestores bibliográficos: Zótero, Mendeley. - Análisis e interpretación del informe Turnitin – Virtual, donde nos explicaron y aclararon nuestras inquietudes, después de obtener conocimientos específicos gracias al taller procedimos a ponerlos en práctica.

Creación de cuenta e instalación de Mendeley desktop: Se ingresa a la página web oficial de Mendeley, en la dirección <http://www.mendeley.com>, y pinche en la opción “Create a free acción” se debe Rellene los datos que le pide el formulario: su nombre y apellidos, su dirección de correo electrónico y la contraseña que desee, Una vez creada la cuenta, debe instalamos en nuestro computador la versión Escritorio de Mendeley que en la misma página da la opción de descarga, al descargar ya se sincroniza la cuenta web creada y el contenido de la versión del escritorio.



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

Guardar referencias: en la parte superior derecha de la aplicación descargada aparece un logo donde se puede guardar y descargar las páginas web a aplicaciones escritorio.

Debió a que nuestro proyecto de investigación ya contaba con fuentes bibliográfica con normas APA toco verificar cita por cita e ingresarlas nuevamente para que quedaran en la aplicación de escritorio.

El método de citación que se utilizó fueron APA séptima edición La aplicación de escritorio de Mendeley al sincronizarse con la web nos felicitó el proceso de investigación ya que las fuentes quedaron guardadas para futuras referencias

Citaciones Mendeley pertenece al grupo editorial Elsevier que es la mayor editorial de libros de medicina y literatura científica del mundo esta editorial tiene sedes en los Países Bajos que se especializa en contenido científico, técnico y médico. Sus productos incluyen revistas como The Lancet, Cell, la colección ScienceDirect de revistas electrónicas, Trends, la serie Current Opinión, la base de datos de citas en línea Scopus, la herramienta SciVal para medir el rendimiento de la investigación.

ASPECTOS ÉTICOS

La población mundial ha tenido que pasar por una contingencia sanitaria como consecuencia fatal para millones de personas alrededor del mundo, fueron muchas las victimas a raíz de esta letal enfermedad, hombres, mujeres, niños y niñas que han fallecido por consecuencia al contagio de esta enfermedad. Como es el tema central de esta investigación el personal médico que han dado su vida por la de miles de personas y al contrario de recibir todo el reconocimiento por su mérito han recibido amenazas, rechazos y discriminación, por lo tanto este proyecto se hace con el mayor de respeto por las victimas que no sobrevivieron al COVID 19 y con ello tratando de proponer mecanismos de atención frente a este tipo de situaciones, teniendo en cuenta que a la falta de conocimiento en cuanto al actuar puede indisponer la salud mental y física de los principales promotores de la salud así afectando la atención de miles de pacientes que necesitan de su ayuda.



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

Este proyecto presenta un diseño de investigación cualitativa el cual realiza bajo el principio ético del respeto a las personas, en este caso más específico a los participantes resaltando el apoyo de todos aquellos que de manera directa o indirecta realizaron aportes como por ejemplo la asesora Mónica María Quiroz Rubiano quien guio con sus conocimientos a los participantes, los distintos autores que con sus investigaciones ayudaron a fundamentar este proyecto de investigación.

Es importante resaltar que el respeto a los derechos de autor no solo es un principio también un principio legal cuya violación distintitos tipos de castigos.

El plagio trae muchas consecuencias a nivel académico como profesional, y que por temas legales se deben de pagar grandes sumas de dinero debido a los derechos de autor, como consecuencias cárcel, así mismo la universidad está en toda la potestad de expulsar a los implicados (Rodríguez, 2012).

PRESUPUESTO

A continuación, se evidencia dentro de los ítems, el tipo de recurso, la fuente de financiación, el monto y el total los cuales fueron fundamentales para la elaboración del presente proyecto.

Donde en los recursos humanos se encuentra el conjunto de integrantes que van a reunir sus esfuerzos para lograr un objetivo de investigación, los financieros van más enfocados en los aportes monetarios ya sea por equipos, instrumentos o herramientas

Los tipos de recursos en este caso se dividen en:

Recursos Técnicos: Enfocados en los elementos utilizados para poder desarrollar el proyecto, tales como:

Computadores: Los cuales son utilizados en todo momento para realizar la investigación.

Mouse: Permite más facilidad de manejo

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

Teclado: Permite más facilidad de manejo

Internet: Permite consultar todas las bases teóricas para lograr sustentar y obtener resultados.

Recursos humanos: Refiriéndose al conjunto de personas que trabajan para lograr un objetivo, Ver ilustración.

Ilustración 2
Presupuesto

PRESUPUESTO UTILIZADO
\$ 5.350.000

Ítem	Título del proyecto	Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz de Covid 19 en el año 2022							
	Plazo de ejecución del proyecto	5 meses							
	Periodo reportado								
	Concepto	Cantidad	Valor total	Ejecución Mes 1	Ejecución Mes 2	Ejecución Mes 3	Ejecución Mes 4	Ejecución Mes 5	Total
1	Recurso Humano								
1.1	Profesionales en seguridad y salud en el trabajo	2	Mes	\$ 720.000	\$ 720.000	\$ 720.000	\$ 720.000	\$ 720.000	\$ 3.600.000
2	Recursos físicos o materiales								
2.1	Computadores	2	Mes	\$ 100.000	\$ 100.000	\$ 100.000	\$ 100.000	\$ 100.000	\$ 500.000
2.2	Plan móvil	2	Mes	\$ 80.000	\$ 80.000	\$ 80.000	\$ 80.000	\$ 80.000	\$ 400.000
2.3	Servicio de Luz	2	Mes	\$ 150.000	\$ 150.000	\$ 150.000	\$ 150.000	\$ 150.000	\$ 750.000
2.4	Impresión Infografías	5	Mes	\$ 20.000	\$ 20.000	\$ 20.000	\$ 20.000	\$ 20.000	\$ 100.000
	Total			\$ 1.070.000	\$ 5.350.000				

Fuente: Elaboración propia.

CRONOGRAMA

A continuación, se evidencian las diferentes fases de la investigación, junto con las fechas de inicio y finalización, ver tabla 3.

Actividad: Se desglosan todas las tareas a realizar durante cierto periodo de tiempo establecido por el tutor.

Fecha: Siendo establecida por el tutor para hacer entrega de cada fase del documento.

Responsables: En este caso los estudiantes encargados de realizar la investigación.

Tabla 3.
Cronograma de actividades

Actividad	Cronograma de Actividades	Responsables
	Fecha	
Para iniciar la primera fase se nos solicitó realizar el Planteamiento	15/092022	

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid
19 en el año 2022

del problema hasta objetivos
específicos.

El día 22 de septiembre: 22/09/2022

Correcciones junto con el estado
del arte y marco teórico.

En esta fase se realizaron las 29/09/2022
correcciones, adicional al estado
del arte y marco teórico.

De acuerdo con las falencias 6/10/2022
nuevamente se presentan las

correcciones, adicional se presenta
matriz de consistencia, matriz de
operacionalización de variables, la
herramienta, ya se tuvo que haber
elegido el par evaluador y toda la
documentación lista para que el
par evaluador realice la
validación, ver el artículo.

Jeiny Johana Vargas

William Zapata

Se presentan nuevamente las
correcciones hasta este punto (en
esta fecha si todo está en orden, se
aprueba el material para que el par
evalúe la herramienta). 13/10/2022

Este día se presentaron las
correcciones junto con el diseño y
validación de herramienta de 20/10/2022
recolección de datos con las

correcciones emitidas por el par. 27/10/2022
El día 27 se presentaron las
correcciones junto con el marco
metodológico.

El día 3 de noviembre: 3/11/2022

Correcciones, adicional a la
aplicación de herramienta y
resultados.

El día 10 de noviembre: 10/11/2022
Correcciones, junto con el resto
del documento.

Se presentaron las correcciones 5/12/2022
hasta marco teórico.

Este día se presentó los siguiente: 19/12/2022
correcciones, junto con el diseño y
validación de herramienta de
recolección de datos con las
correcciones emitidas por el par.

Este día se entregaron las 18/01/2023
correcciones junto con los
resultados.

Este día se presentaron las 30/01/2023
correcciones, adicional a el resto
del documento.

El día 13 se enviaron las 13/02/2023
respectivas correcciones, junto
con el resto del documento.

08/05/23

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

El día 8 se hizo envío de las respectivas correcciones del documento

Fuente: Elaboración propia

DIVULGACIÓN

La presente investigación pasará inicialmente por un proceso de sustentación por un par evaluador por medio de la universidad, seguido entrara en juicio, será evaluada y posteriormente será publicado como repositorio, seguido lo ideal sería subir los resultados de esta investigación en sitios web, abordando temas relacionados a la salud en el personal sanitario para así contribuir en aspectos sobre el cuidado psicosocial, en donde la información pueda ser de ayuda y se puedan reconocer los diferentes factores que se pueden desencadenar a raíz de una contingencia de tal magnitud como lo fue la pandemia, pero no solo se queden en el reconocimiento inicial sino en la atención para así ser mitigados a tiempo.

RESULTADOS

De acuerdo a la información principal se encuentra una postura de reconocimiento del causante de una pandemia mundial, con esto se crea un punto de partida dimensionando la magnitud a enfrentar por parte del personal salud y a raíz del mismo cuáles serán las consecuencias, en este caso como motivo de la investigación enfocada en la salud mental.

Se encontró que al iniciar la pandemia se daba una definición referente al coronavirus como algo controlable para personas que contaban con una buena salud física, sin embargo, se especificaba un daño mayor para personas con ciertas restricciones previamente diagnosticadas tales como: diabetes enfermedades respiratorias, cáncer, enfermedades cardiovasculares, así mismo se especificaba que ninguno estaba exento a contagiarse y llegar a tal grado de estar en situación crítica y morir, asimismo se difundió información respecto a los niños los cuales era menos susceptibles al contagio, sin embargo, también pueden contribuir a la transmisión comunitaria (Organización mundial de la salud, 2021).

Se encontró que el coronavirus es un brote que tiene un grado de complicación alto en muchos aspectos, uno de ellos se ve reflejado directamente en la sintomatología, teniendo en cuenta, que hay pacientes asintomáticos y debido a esto no presentan ninguna manifestación

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

del virus, por tal razón, hay pacientes que no requieren de una atención inmediata o por el contrario otros que si necesitan ser hospitalizados de urgencias esperando mejoría para poder ser dados de alta, si bien, es el caso de dos médicos en la ciudad de Cartagena superando el virus uno estuvo hospitalizado y tuvo que estar en aislamiento, mientras que la otra fue una paciente asintomática presentado únicamente dos días de fiebre, es importante que este tipo de información se haya logrado difundir para así mismo generar conciencia de la discriminación que es víctima el personal de la salud, ahora bien, la poca empatía de la población colombiana al no reconocer la magnitud de la contingencia sanitaria que estaba atendiendo el personal salud arriesgando sus vidas por salvar la de los demás y aun así reciben violencia por parte de personas inescrupulosas (Fajardo, 2020).

Se logro reconocer que el coronavirus puede ser contraído mediante los animales, por transmisión zoonótica, Teniendo en cuenta lo anterior, es importante reconocer de donde provienen ciertas enfermedades, para así mismo obtener medidas de prevención pertinentes e identificar el origen estas patologías tan graves para el ser humano, ya que según fuentes de información se pueden transmitir virus de animales a humanos y viceversa en diversas especies, sin embargo, son virus que ya se han presentado pero en diferente magnitud (Cortés, 2020).

Una vez identificado el Covid19 se establece cual es la sintomatología para lograr estar alerta, los signos y síntomas clínicos de este brote pueden ser leves, moderados o severos y son semejantes a los de otras infecciones respiratorias agudas como: fiebre, tos, secreciones nasales y malestar general. Algunos pacientes pueden presentar dificultad para respirar, ahogamiento entre otras (Ministerio de salud, s.f.).

Al reconocer el virus del Covid 19 cualquier síntoma parecido puede confundirse con este, por lo tanto, es importante tener clara la sintomatología haciendo alusión al covid19 puede presentarse de manera leve, moderada o severa y se evidencia tos seca, fiebre mayor o igual a 38 grados centígrados con escalofríos y sensación de ahogo son los síntomas más habituales, asimismo, se pueden presentar otros con menor frecuencia, pero también asociados al coronavirus entre estos se encuentra malestar de garganta, dolor de cabeza, pérdida del olfato y gusto, si bien estos dos últimos síntomas no se presentan en resfriado

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

común o gripa ni en la influenza, por otro lado, se encuentran los síntomas asociados a un resfriado común o gripa y la influenza son congestión nasal, secreciones por la nariz, ojos llorosos, escalofríos, estornudos, sensación de cansancio, garganta irritada, dolores corporales, tos y sensación de malestar general, en algunos casos las personas pueden presentar vómitos y diarrea, sin embargo, es más común que se evidencie en niños que en los adultos (Ministerio de salud, s.f.).

A lo largo de este brote por coronavirus, con el paso del tiempo se iniciaron a propagar las variantes entre estas se encuentra la variante delta que tenía mayor capacidad de contagio debido a que “La variante original podía contagiar entre dos a tres y esta variante puede contagiar entre cinco y ocho” por lo tanto, se realiza una propagación no exactamente del coronavirus sino de las diferentes variantes (Organización mundial de la salud, 2021).

Como se evidencio anteriormente la única variante no fue la delta también al pasar los días se presentó una nueva, en este caso la ómicron que genero bastante preocupación debido a que “esta variante tiene unas propiedades biológicas, entre ellas, más de 30 mutaciones en la espiga que podrían conferir mayor transmisibilidad” (Organización mundial de la salud, 2021).

Al iniciar el presente estudio se estableció realizar una investigación documental que permitiera reconocer los factores que generan consecuencias negativas en la salud mental del personal de la salud en Colombia, donde se lograron identificar y son expuestos a continuación.

Los resultados que se verán expuestos a continuación serán divididos a nivel social, familiar, laboral.

Perspectiva Social

Uno de los principales factores que desencadenan afecciones psicosociales en el personal de la salud se originó a raíz de la discriminación que vivían a diario por ser las personas que se encontraban en el epicentro de la enfermedad atendiendo las 24 horas a pacientes positivos para Covid19, en muchos de los casos se presentaron agresiones a los

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

trabajadores de la salud como amenazas, lesiones personales, obstaculización de atención de heridos y/o enfermos (Correa, 2020).

Como se ha reiterado en el presente documento el personal de la salud fue blanco de críticas, discriminación y hasta agresión por parte de personas inescrupulosas que no eran conscientes de la labor tan grande que realizaban a diario estas personas sino por el contrario los veían como el epicentro de la enfermedad, por lo tanto, se recalcó que la obligación de todos los residentes en Colombia debe respetar la actividad sanitaria y en general la misión médica (Correa, 2020).

Con lo anterior se resalta que a pesar de que la comunidad podía ver reflejada la atención de la contingencia por parte del personal salud, las noticias amarillistas, las redes sociales, daban paso a que el personal de la salud fuera blanco de críticas, abusos, y agresiones. Ahora bien, la vida social se vio bastante afectada debido a que las personas de su alrededor sentían miedo por estar en contacto ya que se pensaba que iban a ser contagiados, así mismo disminuye el círculo social como amigos y parejas sentimentales.

La estigmatización, rechazo, en sus trabajos, en centros públicos.

Tendencia: Amenazas.

Perspectiva Laboral

Debido a la cantidad de trabajo que se presentaba diariamente debido a la contingencia sanitaria las condiciones y el ambiente laboral eran desfavorables, tales como la incertidumbre por la exposición al virus, el ambiente hospitalario el ver tantas personas enfermas por la misma patología no generaba un ambiente agradable (Ministerio de Salud, 2020).

La consecuencia que se desencadenan se divide en:

Conductuales: Presentadas por aislamiento, llanto; dificultades en las relaciones interpersonales, descuido de la salud propia con dificultad para desconectarse del trabajo o para desarrollar prácticas de autocuidado (comer sano, hacer pausas activas, descansar o

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

dormir); la cantidad de estrés por agotamiento laboral y accidentes laborales por pérdida de atención, llegando a casos extremos optando con el consumo de sustancias psicoactivas, y con esto intento de agresión o de suicidio (Ministerio de Salud, 2020).

Afectivas y emocionales: incremento en los niveles de ansiedad, ira, depresión, temor, impotencia, frustración, culpa, tristeza, entre otros. Adecuación, distorsión de la realidad (Ministerio de Salud, 2020).

Somáticas y físicas: Generando alteraciones físicas tales como: tics, temblores, dolores de cabeza, malestar estomacal, presión en el pecho, presión alta, hiperventilación, sudoración excesiva, dolores de cabeza, contracciones musculares, dolores lumbares, taquicardia, agotamiento físico, ausencia de sueño, desórdenes alimenticios, falencias de visión, tacto, gusto, olfato o audición (Ministerio de Salud, 2020).

Interpersonales: Complicaciones en la convivencia con otros a partir del brote de COVID -19, con dificultad para la solución de conflictos, al no ser asertivo y al contrario ser agresivo y presentar aislamiento (Ministerio de Salud, 2020).

Cognoscitivas: Distorsión de la realidad, no tener un pensamiento positivo sino todo lo contrario creer que todo va a salir mal (Ministerio de Salud, 2020).

Teniendo en cuenta lo anterior un factor que tuvo un gran impacto fue la falta de personal médico al inicio de la cuarentena para reforzar la primera y segunda línea de atención para la atención y mitigación del Covid 19, generando mayor jornada laboral para las personas que combatían con el virus (Arango, 2022).

Adicional, se agrupaba la preocupación principalmente en el contagio de las personas que se encontraban al frente de esta situación, que si bien, algunas que contrajeron el brote lograron salir adelante de esta lamentable crisis, hubieron muchas que no lo lograron, y es precisamente esto lo que llenaba de incertidumbre, miedo, angustia al personal salud, ahora bien, al estar directamente involucrados en la contingencia tenían mayor exposición a diferentes patologías, y no solo eso, sino miedo de contagiar a sus seres queridos (Arango, 2022).

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

A esto se suma, el desgaste laboral, el estrés postraumático, depresión y ansiedad, como consecuencia desencadenan una infinidad de afecciones tales como un colapso mental, y afecciones respiratorias (Arango, 2022).

La falta de elementos de protección personal como parte fundamental de la atención era muy poca, insuficiencia en cofias, guantes, gafas, batas, generando más inseguridad para la atención de pacientes con covid19. La falta de ventiladores mecánicos para poder ayudar a los pacientes, es otro aspecto que generaba impotencia por no poderlos salvar a todos (Arango, 2022).

Se evidencio, el incremento de estrés agudo, la frustración, soledad, abuso de sustancias psicoactivas, insomnio, pérdida del control ante la alta incertidumbre e incluso aparición de síntomas depresivos y ansiosos, como si no fuera suficiente la aparición de síndrome de burnout que se genera por la concentración de estrés laboral y se presenta por un estado de agotamiento físico y mental (Cantor, 2021).

Es importante reconocer que las afecciones no solo se pueden ver expuestas en el momento de la contingencia sino después de ella, donde se puede evidenciar más enojo, molestia, miedo, frustración, culpa, impotencia, aislamiento, soledad, nerviosismo, tristeza, preocupación, con disminución en el tiempo de recuperación y en casos extremos abuso con dependencia a bebidas alcohólicas, síntomas de depresión y estrés postraumático (Cantor, 2021).

Tendencia: Ansiedad, depresión, temor.

Perspectiva Familiar

Las afecciones se vieron reflejadas debido a la magnitud de contagio replicando en sus familias por el temor, angustia y la ansiedad que genera a raíz de la contingencia por la salud pública teniendo que afrontar el aislamiento (Moscoso, 2020).

También se suma el corto tiempo que pueden ver a sus familias, y este se limita con la preocupación de llegar a infectarlos.



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

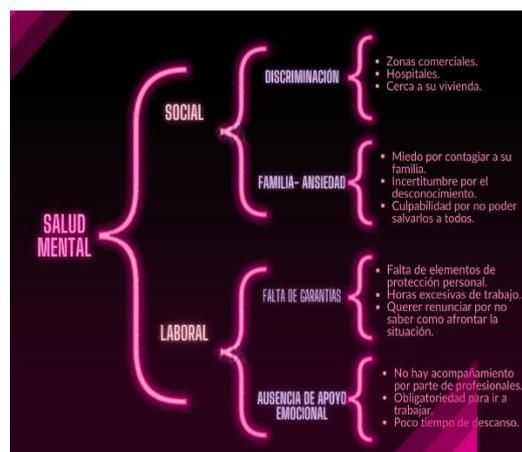
Si bien, uno de los mayores riesgos es el contagio por Covid 19, no es el único factor que se ve involucrado en la decadencia de la salud mental en el personal médico que atiende la contingencia, es uno de los tantos que en conjunto traen consecuencias negativas. Entre estas se ven reflejadas las relaciones familiares, sociales, y el autocuidado (Arango, 2022).

Y no con ser suficiente, los mismos pacientes y familiares que estaban siendo atendidos agredían verbalmente y físicamente a sus doctores (Arango, 2022).

A lo largo de la investigación de artículos científicos se evidencio una tendencia en ciertos factores que son fatales para la salud mental del personal de la salud, teniendo como mayor incidencia los aspectos sociales y laborales, entre estas la discriminación, angustia por sus familiares, falta de garantías, y ausencia en el apoyo emocional.

Para finalizar cada nivel obtiene las consecuencias derivadas de la contingencia sanitaria en el personal de la salud, en el ámbito social por la discriminación, a nivel laboral por la falta de garantías, asimismo por temas familiares generando miedo al contagio, e incertidumbre por el desconocimiento de la situación, ver imagen 9.

Imagen 9
Aspectos psicosociales



Fuente: Elaboración: Propia

Según los resultados encontrados se puede identificar con mayor facilidad las consecuencias derivadas de la pandemia en el personal médico, tales como: la discriminación en sectores públicos, cerca de sus viviendas, en bancos y supermercados, la falta de garantías, y horas excesivas de trabajo, en este caso específicamente se encuentran artículos donde se

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

expone que las jornadas laborales prolongadas aumentan las defunciones por cardiopatía isquémica o por accidentes cerebrovasculares, asimismo la directora del departamento de medio ambiente cambio climático y salud, explica que es momento de que todos —gobiernos, empleadores y trabajadores— adquiramos plena conciencia de que las jornadas laborales prolongadas pueden causar muertes prematuras. Ahora bien, la falta de elementos de protección personal, generan miedo e incertidumbre al reconocer que sus vidas corren peligro al ayudar a salvar vidas, asimismo, el poco respaldo emocional que reciben por parte del sistema de salud, por último, la falta de elementos de protección para atender la contingencia sanitaria generando miedo a la hora de atender cualquier paciente ya sea con síntomas o pacientes asintomáticos (Organización mundial de la salud, 2021).

Ver imagen 10.

Imagen 10
Causas de la afectación de la salud mental en el personal de la salud



Fuente: Elaboración propia

Consecuencias en la salud mental a raíz del Covid 19 en el personal de la salud.

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

Tendencia Angustia, y ansiedad

Como se puede evidenciar en cada una de los niveles se definieron las causas que más persistían, así logrando reconocer cuales tienen mayor impacto y poder plasmar las más graves, entre estas: depresión, ansiedad, desinterés, y miedo, ver imagen 11.

Depresión: Se generan a raíz de la culpabilidad por el fallecimiento de un paciente o por no poderlos salvar a todos (Ministerio de Salud, 2020).

Ansiedad: Se debe a la alteración por la carga laboral debido a toda la demanda debido a la contingencia sanitaria (Ministerio de Salud, 2020).

Desinterés: Se desencadena a raíz de los pensamientos negativos debido a que se cree que nunca se va a poder frenar el virus (Ministerio de Salud, 2020).

Bajones de energía: Debido a las largas jornadas y el poco descanso que se obtiene diariamente, y genera poco compromiso (Ministerio de Salud, 2020).

Miedo: Se debe a la toma de decisiones, o por el perder a un paciente (Ministerio de Salud, 2020).

Fatiga: Se debe a los cambios bruscos en la alimentación generando trastornos alimenticios (Ministerio de Salud, 2020).

Angustia: Debido al desconociendo se generan muchas dudas que generan incertidumbre, miedo, aislamiento entre otras (Ministerio de Salud, 2020).

Imagen 11
Tendencia en los factores psicosociales



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022



Fuente: Elaboración propia

Como segundo objetivo se replanteo proponer buenas prácticas de autocuidado y hábitos saludables que permitan mitigar los riesgos psicosociales ocasionados por el Covid 19 en el personal de la salud en Colombia, a continuación, se describen a detalle cada uno.

Realizar pausas activas en el horario laboral permitiendo que los trabajadores liberen un poco las tensiones debido a la actividad que ejecutan a raíz del Covid 19, como estiramientos, actividades recreativas o de concentración.

Proporcionar los elementos de protección personal pertinentes para atender la contingencia sanitaria, que si bien, no van a eliminar la probabilidad de un posible contagio la adecuada indumentaria produce más confianza a la hora de la atención de un paciente contagiado, con sospecha de contraer el virus o ser asintomático, entre estos los más fundamentales son: cofia, tapaboca N95, vestido quirúrgico o uniforme, careta, guantes, bata antifluido, y calzado (Ministerio de salud, s.f.).

El autocuidado es una parte fundamental, teniendo en cuenta que el no consumir alimentos saludables se generar un desequilibrio tanto emocional como físico, por lo tanto, es importante consumir provisiones que permitan el buen funcionamiento del cuerpo humano tales como: frutas verduras proteínas, y cereales que no contengan tanta azúcar, ahora bien, debido a que el horario de descanso no es tan amplio se puede optar por consumir snacks

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

saludables como: galletas de avena, manzanas, frutos secos, entre otros (Organización mundial de la salud, s.f.)

El realizar rutinas de ejercicio permite distraer la mente en medio de tanta incertidumbre, miedo, y angustia manejada a diario, obteniendo como beneficio la disminución de los niveles de ansiedad, es más, se puede retomar la lectura, ver series, películas, ejecutar actividades como juego de mesa, meditar, hacer yoga permitiendo conectar el cuerpo con la respiración y la mente (Organización mundial de la salud, s.f.).

Como tercer objetivo se busca diseñar infografías que permitan evidenciar información valiosa sobre los cambios que puedan presentar por carga laboral junto con las acciones de promoción y prevención en el personal de la salud por Covid 19, así mismo, actividades que se pueden ejecutar para minimizar las emociones negativas que se pueden generar, y posteriormente ser publicadas en sitios web donde logren ser de gran ayuda, junto con la biblioteca de la Universidad Politécnico Grancolombiano, ahora bien, lo que se plasma a continuación, son las que se quieren visibilizar, iniciando por la buena alimentación, ver imagen 12.

Imagen 12
Alimentación saludable



Fuente: Elaboración propia.

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid
19 en el año 2022

Imagen 13
Rutinas



Fuente: Elaboración propia.

Con la ejecución de pausas activas en el horario laboral se obtienen beneficios significativos permitiendo que los trabajadores se deshagan de pensamientos negativos, tensiones y carga laboral, teniendo en cuenta que la magnitud de la contingencia es bastante demandante, por otro lado, entre las actividades que se pueden ejecutar se hace alusión a realizar estiramientos enfocados en el cuerpo humano, actividades recreativas o de concentración tales como: sudoku, rompecabezas, concéntrese, sopa de letras, jenga, stop, cultura general, triqui, domino, uno, parques, entre otros.

Imagen 14
Pausas activas



Fuente: Elaboración propia.



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

Los trabajadores de la salud tienen una responsabilidad de alto riesgo, que afecta su salud mental, y tiene en sus manos la vida de miles de personas que luchan por sus vidas, por esta razón el nivel de tensión, miedo, intriga, estrés y ansiedad se vuelve inmanejable, por esta razón merecen que su labor sea reconocida con reconocimiento emocional y monetario (Ministerio de salud, s.f.)

Con lo anterior, se logra reconocer que el principal objetivo es mejorar el desempeño de los colaboradores mediante estrategias que sigan ciertos lineamientos, el incentivo debe generar un beneficio mutuo es decir para el trabajador y la empresa, aumento de la productividad, y retener al personal que realiza aportes importantes a la organización, ver imagen 15.

Imagen 15
Incentivos laborales



Fuente: Elaboración propia.

La dotación de elementos de protección personal es fundamental para la adecuada atención de la contingencia sanitaria, permitiendo generar más seguridad a la hora de desempeñar su labor, asimismo, no se convierta en una consecuencia que genere miedo, angustia, y desconfianza al momento de atender a un paciente, que si bien, es importante recalcar que un epp no elimina el peligro si disminuye la incidencia.

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

Imagen 16

Elementos de protección personal.



Fuente: Elaboración propia.

CONCLUSIONES

Se concluye que al iniciar la investigación se tenía una hipótesis sobre las posibles causas de las afecciones a la salud mental en el personal de la salud por Covid19 que no fueron tan alejadas de la realidad a lo largo que se lograron consultar todas las fuentes de información que permitieran reforzar afirmar o refutar para así interpretar las causas y las medidas de intervención.

Por otra parte, se logra identificar las posibles consecuencias ocasionadas de forma indirecta por el Covid19 que incidieron en el personal de la salud afectando de manera significativa la salud mental como lo fue la carga laboral, la depresión, el miedo la ruptura de lazos familiares y el limitado acceso de los elementos de protección personal para atender la contingencia sanitaria. Todos estos factores de riesgo marcan un antes y un después en el que hacer profesional del personal médico dejando como reflexión la importancia de la salud física como mental. Sin embargo, es importante resaltar la intervención del estado para la ejecución de planes programas y proyectos que minimicen posibles contagios epidemiológicos a futuro que se puedan llegar a presentar.

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

Sin embargo, y después de la pandemia se espera que el estado y el gobierno realicen desde la prevención y promoción intervenciones necesarias para dar respuesta a la salud pública.

De acuerdo a los hallazgos encontrados en la investigación se proponen algunas de las medidas de intervención que son claves para lograr mitigar el impacto que ocasiono el covid19 en la salud mental. Es por ello, que se recomienda capacitaciones, charlas, congresos que generen espacios para la construcción de conocimientos y herramientas desde la prevención, promuevan espacios seguros para el personal sanitario. Asimismo, se resalta que el ser humano sigue siendo vulnerable y no está exento de futuras situaciones en las que el personal sanitario pueda experimentar.

RECOMENDACIONES

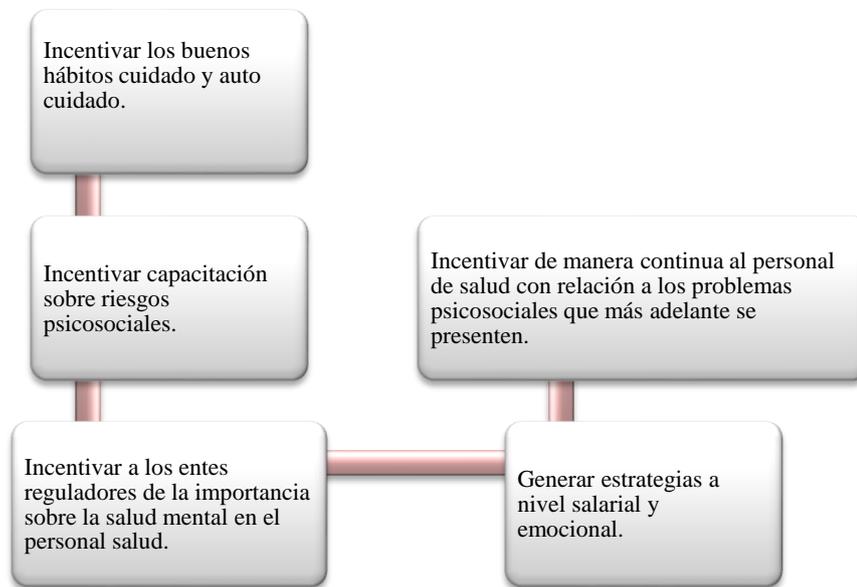
Recomendaciones para mitigar el factor de riesgo psicosocial en la personal salud a raíz del Covid 19.

Con la intención de identificar las posibles consecuencias en las empresas prestadoras de salud y según los resultados obtenidos de la investigación se plantean las siguientes recomendaciones.

Ilustración 3
Recomendaciones.



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022



Fuente: Elaboración propia.

Las pausas activas pueden realizarse de distintas maneras: logrando dividir en físicas y mentales, ejemplo las físicas se conocen como estiramientos o actividades lúdicas que permitan el desplazamiento del cuerpo permitiendo descargar las tensiones que puede provocar el entorno laboral, las mentales ya se pueden realizar mediante rompecabezas, concéntrese, sopa de letras, colorear, dibujar, ya que permiten distraer la mente de las responsabilidades.

Autocuidado: Se recomienda dormir como mínimo 7 horas diarias; con la finalidad de que el cuerpo descanse, libere tensiones.

Se recomienda una alimentación saludable con una buena fuente de proteína, realizar pausas activas (15 minutos diarios) de manera voluntaria dentro del horario laboral.

Promover horarios laborales que no excedan las 48 horas laborales para que el empleado pueda fomentar su bienestar social.

Incentivar salarios emocionales crear estrategias que le permitan satisfacer sus necesidades personales y mejorar su calidad de vida (bonos, invitaciones, celebración de fechas especiales, reconocimientos por logros) etc.



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

Generar capacitaciones y actualizaciones sobre las funciones y procedimientos que el área de salud que requiera.

A continuación, se desglosan las actividades con tiempo y objetivo de la actividad.

Responsable de la actividad: Encargado de seguridad y salud en el trabajo.

Tiempo: 10 minutos diarios.

Objetivo: obtener beneficios, como la disminución del estrés, relajación de los músculos, distraer la mente elaborando actividades varias que logren apartar la carga laboral durante un tiempo.

¿Para qué se realizan? Permiten apartar un poco la carga laboral, reactiva la energía, relaja los músculos debido al estrés por el trabajo, distrae la mente.

Desarrollo de la actividad: Las pausas activas pueden realizarse de distintas maneras, que se pueden dividir en físicas y mentales, ejemplo las físicas se conocen como estiramientos o actividades lúdicas que permitan el desplazamiento del cuerpo permitiendo descargar las tensiones que puede provocar el entorno laboral, las mentales ya se pueden realizar mediante rompecabezas, concéntrese, sopa de letras, colorear, dibujar, y permiten distraer la mente de las responsabilidades.

Recomendación pausas activas físicas

A continuación, se presentan algunos ejemplos de los estiramientos que se pueden ejecutar a la hora de hacer una pausa activa enfocada en estiramientos

Cuello: Llevar la mano a un lado de la cabeza y sostener durante 10 segundos, tanto la parte derecha como en la izquierda, ver imagen.

Imagen 17
Estiramiento de cuello.



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

Hombros: Se debe llevar los brazos hacia atrás entrelazando los dedos y sostener 10 segundos, ver imagen.

Imagen 18
Hombros



Fuente: Positiva Colombia (2017)

Brazos: En posición recta levantar los brazos hacia arriba y estirar durante 10 segundos, ver imagen.

Imagen 19
Brazos



Fuente: Positiva Colombia (2017)

Recomendaciones pausas activas lúdicas

Es importante no quedarse en la monotonía ya que eso genera aburrimiento y no genera una buena disposición a la hora de realizar dichas actividades y van a generar todo lo contrario a lo que se busca, algunas de las actividades lúdicas que se pueden realizar son las siguientes:

Tiro al blanco, jenga, rondas, 10 minutos de baile.

Recomendación pausas activas mentales



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

Permiten descargar el trabajo y las tensiones que se ven generadas a raíz del trabajo, y ayudan en la concentración de los participantes, ente estas las siguientes:

Sopa de letras: Consiste en encontrar palabras relacionadas a un tema en específico

Concéntrase: Consiste en encontrar las parejas que sean iguales ejemplo: manzana con manzana, pera con pera, galleta con galleta y permite fortalecer la memoria.

Responsable de la actividad: Autocuidado

Objetivo: Consumir alimentos que contengan nutrientes importantes para el cuerpo humano, y así ayudar a el fortalecimiento del mismo minimizando el desarrollo de enfermedades.

¿Para que se realiza?: Para recibir nutrientes que fortalezcan fortaleciendo el organismo

Desarrollo de la actividad: Consumir alimentos llenos de nutrientes que permitan el buen funcionamiento del cuerpo, entre estos los siguientes:

Verduras.

Frutas.

Pescado.

Productos lácteos bajos en grasa.

Consumir agua.

Responsable de la actividad: Autocuidado

Objetivo: Optar por rutinas como parte de la vida cotidiana generando para así generar beneficios para el adecuado funcionamiento del cuerpo humano, permiten que se disminuyan los factores psicosociales que afectan gravemente la salud mental de los colaboradores de la salud.

¿Para que se realiza?: Permite salirse de la rutina laborar que a raíz de la pandemia ha aumentado y alterado las funciones diarias junto con horarios más extensos generando ansiedad, miedo, incertidumbre

Desarrollo de la actividad: Lo ideal es adaptar las rutinas desde que inicia el día hasta que finaliza, ejemplo:

Dormir 7 horas permiten que el cuerpo descanse y libere tensiones.



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

Mantener una alimentación saludable con una buena fuente de proteína llena de nutrientes que permitan dar mucha energía para enfrentar todas las situaciones que se presentan en el área de trabajo.

Beber abundante agua.

Realizar pausas activas dentro del horario laboral permitan desenfocar por un momento la crisis sanitaria.

Mantenerse en comunicación constante con familiares o seres cercanos permite recargarse de energía.

Aunque es importante permanecer actualizado referente a lo que está pasando se debe hacer responsablemente acudiendo a fuentes de información verídicas ya que las redes sociales lo único que hacen es generar pánico compartiendo información amarillista o fuera de contexto, generando pánico, miedo, incertidumbre, ansiedad, y depresión.

Responsable de la actividad: Recursos humanos

Objetivo: Proporcionar incentivos laborales que permitan ser parte fundamental para generar mayor productividad laboral, y desarrollar mayor disponibilidad de los colaboradores a la hora de realizar sus labores diarias, ya sean estímulos monetarios o emocionales.

¿Para que se realiza?: Generar motivación dando la importancia que merecen las personas que están al frente de esta situación sanitaria.

Desarrollo de la actividad: Proporcionar incentivos ya sean emocionales tales como reconocimientos a su gran labor, o monetarios ya sea con tardes libres pagas, bonos, dar un agradecimiento por arriesgar su vida para salvar la de muchas otras personas.

Responsable de la actividad: Recursos humanos

Objetivo: Proporcionar dotación de elementos de protección personal generando más seguridad a la hora de atender pacientes que se encuentren gravemente afectados por el virus, y si bien como todo peligro es imposible eliminarlo, pero si son utilizados de manera adecuada consiguen mitigar el riesgo, disminuyendo el estrés, ansiedad, miedo, carga laboral, angustia entre otros factores psicosociales producidos por el trabajo.

¿Para que se realiza?: Para generar más seguridad a la hora de ejecutar sus labores, que si bien no elimina el peligro si mitiga la probabilidad de que se desencadene el riesgo.

Desarrollo de la actividad: Proporcionar los elementos necesarios para atender la contingencia, debido a que sin esta parte que es fundamental y vital se pueden generar mayor



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

contagio generando miedo e incertidumbre en la personal salud por contagiarse y así mismo en su familia, entre estos elementos los fundamentales son:

Vestido quirúrgico o uniforme.

Guantes.

Calzado especial.

Protector facial de plástico.

Cofia.

Guantes.

Bata anti fluidos.

Tapabocas N95.

REFERENCIAS

- Agencia española de medicamentos y productos sanitarios. (1997). normas de buena práctica clínica. obtenido de https://www.aemps.gob.es/industria/inspeccionbpc/docs/guia-bpc_octubre-2008.pdf
- Arango , J. (25 de Mayo de 2022). Universidad Carlos III. Obtenido de <https://e-revistas.uc3m.es/index.php/RECS/article/view/6164>
- Bautista , n. (15 de julio de 2021). Ministerio de Salud y Protección Social. obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/paginas/las-cifras-de-la-salud-mental-en-pandemia.aspx>
- Bautista , n. (10 de octubre de 2022). Ministerio de Salud y Protección Social . obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/paginas/salud-mental-asunto-de-todos.aspx>
- Burbano , K. (25 de Marzo de 2020). El espectador . Obtenido de <https://www.elespectador.com/colombia-20/analistas/emergencia-economica-y-social-de-los-trabajadores-de-la-salud-por-el-nuevo-coronavirus-article/>
- Cantor, F. (Septiembre de 2021). Science Direct. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0034745021000470?via%3Dihub>
- Cantor, F. (Septiembre de 2021). Science Direct. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0034745021000470?via%3Dihub>
- Carvajalino, L. (16 de Abril de 2020). El espectador. Obtenido de <https://www.elespectador.com/salud/los-riesgos-que-vive-el-personal-de-salud-frente-al-covid-19-article-915028/>
-
-

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid
19 en el año 2022

Carlos, á. (23 de junio de 2021). Ministerio de Salud y Protección Social. obtenido de
<https://www.minsalud.gov.co/paginas/lo-que-debe-saber-sobre-la-variante-delta.aspx>

Correa, I. (19 de noviembre de 2020). Ministerio de Salud. obtenido de
<https://www.minsalud.gov.co/paginas/mision-medica-ha-recibido-242-ataques-en-el-transcurso-del-ano.aspx>

Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias. (2002). pautas éticas internacionales. obtenido de
https://www.colmed9.org.ar/bioetica/ciom_oms_pautas_%c3%89ticas.pdf

Cortés, M. (Junio de 2020). *Scielo*. Obtenido de
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2020000200138

Fajardo, e. (23 de abril de 2020). Ministerio de Salud y Protección Social . obtenido de
<https://www.minsalud.gov.co/paginas/en-primera-linea-frente-al-covid-19.aspx>

Fernandez, C. (27 de Marzo de 2020). El tiempo. Obtenido de
<https://www.eltiempo.com/salud/medicos-colombianos-hablan-de-miedos-y-falta-de-proteccion-ante-el-coronavirus-477704>

(Gestión de la información de ciencia de la salud , s.f.). recuperado de:
<https://www.cobdc.net/gics/?p=1057>

Gutierrez, A. (11 de Julio de 2022). Gaceta Médica Medicina Academia Cardiología Neurología Ginecología. Obtenido de
http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/24045

Guia Técnica Colombiana 45. (20 de junio de 2012). obtenido de
<https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/6034/parracuestadianamarc-elavasquezveraerikavanessa2016-anexoa.pdf;jsessionid=8f4c6b3de6d26a0f8e3ff61f610b423b?sequence=2>

Guia técnica colombiana 45. (20 de junio de 2012). incontec internacional. obtenido de
<https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/6034/parracuestadianamarc-elavasquezveraerikavanessa2016-anexoa.pdf;jsessionid=8f4c6b3de6d26a0f8e3ff61f610b423b?sequence=2>

Marcial, G. (2020). *Scielo*. Obtenido de
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-381X2020000300271



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid
19 en el año 2022

Ministerio de la Protección Social. (27 de junio de 2008). resolución número 2378 de 2008.

obtenido de

<https://www.ins.gov.co/Normatividad/Resoluciones/RESOLUCION%202378%20DE%202008.pdf>

Ministerio de la Protección Social . (17 de julio de 2008). Ministerio de la Protección Social.

obtenido de

<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/norma1.jsp?i=31607&dt=s>

Ministerio de la protección social . (17 de julio de 2008). Ministerio de la Protección Social .

obtenido de

<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/norma1.jsp?i=31607&dt=s>

Ministerio de la Protección Social . (17 de julio de 2008). Ministerio de la Protección Social .

obtenido de

<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/norma1.jsp?i=31607&dt=s>

Ministerio de salud . (28 de marzo de 2020). obtenido de

<https://www.minsalud.gov.co/paginas/todos-a-cuidar-nuestra-salud-mental-durante-la-covid-19.aspx>

Ministerio de salud . (abril de 2020). Ministerio de Salud . obtenido de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/lists/bibliotecadigital/ride/vs/pp/prestadores-servicioss-sm-personal-emergencia-covid19.pdf>

Ministerio de salud. (2020). Ministerio de Salud. obtenido de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/lists/bibliotecadigital/ride/vs/pp/et/abece-coronavirus.pdf>

Ministerio de salud. (abril de 2020). Minsiterio de Salud . obtenido de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/lists/bibliotecadigital/ride/vs/pp/prestadores-servicioss-sm-personal-emergencia-covid19.pdf>

Ministerio de salud y protección social . (10 de octubre de 2022). Ministerio de Salud y

Protrección Social . obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/paginas/salud-mental-asunto-de-todos.aspx>

Ministerio de salud y Protección Social. (2020). obtenido de

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/smental/paginas/politicas-salud-mental-y-spa.aspx>



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid
19 en el año 2022

Ministerio de Trabajo . (18 de julio de 2022). obtenido de

https://www.cancilleria.gov.co/sites/default/files/normograma/docs/resolucion_mtra_2764_2022.htm#:~:text=por%20la%20cual%20se%20adopta,y%20se%20dictan%20otras%20disposiciones.

Ministerio de trabajo. (18 de julio de 2022). obtenido de

https://www.cancilleria.gov.co/sites/default/files/normograma/docs/resolucion_mtra_2764_2022.htm#:~:text=por%20la%20cual%20se%20adopta,y%20se%20dictan%20otras%20disposiciones.

Ministerio del trabajo. (18 de julio de 2022). Ministerio del Trabajo. obtenido de

https://www.cancilleria.gov.co/sites/default/files/normograma/docs/resolucion_mtra_2764_2022.htm#:~:text=por%20la%20cual%20se%20adopta,y%20se%20dictan%20otras%20disposiciones.

Ministerio de salud. (abril de 2020). obtenido de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/lists/bibliotecadigital/ride/vs/pp/prestadores-servicios-sm-personal-emergencia-covid19.pdf>

Ministerio de salud . (s.f.). Obtenido de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/elementos-proteccion-covid19.pdf>

Ministerio de salud . (s.f.). Obtenido de

<https://www.minsalud.gov.co/salud/PO/Paginas/incentivos-talento-humano-en-salud.aspx>

Ministerio de salud. (s.f.). *Ministerio de salud*. Obtenido de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ET/abece-coronavirus.pdf>

Mojica , J. (2020 de Octubre de 2020). Ministerio de Salud y Protección Social . Obtenido de

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Como-diferenciar-sintomas-de-influenza-y-resfriado-comun-con-los-del-covid-19.aspx>

Monterosa, A. (Agosto de 2020). Unab. Obtenido de

<https://revistas.unab.edu.co/index.php/medunab/article/view/3890>

Moscoso, L. (9 de Mayo de 2020). Ministerio de Salud y la Protección Social. Obtenido de

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Salud-mental-uno-de-los-principales-retos-de-la-pandemia.aspx>



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid
19 en el año 2022

- Moscoso, L. (9 de Mayo de 2020). Ministerio de Salud y Protección Social. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Salud-mental-uno-de-los-principales-retos-de-la-pandemia.aspx>
- Niño , J. (29 de Noviembre de 2021). Ministerio de Salud y Protección Social . Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Qu%C3%A9-debemos-saber-de-%C3%93micron.aspx>
- Organización mundial de la salud . (2020). Organización Mundial de la Salud .
- Organización panamericana de salud. (2020). Organización Mundial de la Salud . obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/coronavirus>
- Organización Panamericana de Salud. (13 de enero de 2022). obtenido de <https://www.paho.org/es/noticias/13-1-2022-estudio-advierte-sobre-elevados-niveles-depresion-pensamientos-suicidas-personal>
- Organización Mundial de la Salud. (10 de noviembre de 2020). obtenido de [https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19#:~:text=la%20covid%2d19%20es%20la,wuhan%20\(rep%c3%bablica%20popular%20china\).](https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19#:~:text=la%20covid%2d19%20es%20la,wuhan%20(rep%c3%bablica%20popular%20china).)
- Cortés, M. (Junio de 2020). *Scielo*. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2020000200138
- Ministerio de salud . (s.f.). Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/elementos-proteccion-covid19.pdf>
- Ministerio de salud . (s.f.). Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/salud/PO/Paginas/incentivos-talento-humano-en-salud.aspx>
- Ministerio de salud. (s.f.). *Ministerio de salud*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ET/abece-coronavirus.pdf>
- Organización mundial de la salud. (s.f.). Obtenido de <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet>
- Organización mundial de la salud . (s.f.). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity#:~:text=Todos%20los%20adultos%20deben%20realizar,de%20ejercicio%20de%20alta%20intensidad.>
-
-

Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid
19 en el año 2022

Organización mundial de la salud . (29 de Septiembre de 2021). *Organización mundial de la salud* . Obtenido de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349927/WHO-2019-nCoV-Sci-Brief-Children-and-adolescents-2020.1-spa.pdf>

Organización mundial de la salud. (4 de Diciembre de 2021). Obtenido de [https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-\(covid-19\)-variants-of-sars-cov-2](https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-(covid-19)-variants-of-sars-cov-2)

Organización mundial de la salud. (17 de Mayo de 2021). Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/17-05-2021-long-working-hours-increasing-deaths-from-heart-disease-and-stroke-who-ilo>

Rodriguez, J. (1 de Julio de 2020). Scielo. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578&lng=es&tlng=es.

Peredo, R. (2009). Scielo. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322009000100004#:~:text=E1%20miedo%20es%20la%20emoci%C3%B3n,un%20valor%20de%20supervivencia%20obvio.

Perez, E. (Agosto de 2017). Scielo. Obtenido de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-844720170002000073#:~:text=La%20depresi%C3%B3n%20mayor%20es%20un,y%20del%20comportamiento%20\(1\)](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-844720170002000073#:~:text=La%20depresi%C3%B3n%20mayor%20es%20un,y%20del%20comportamiento%20(1)).

Reyes. (Septiembre de 2019). ScieceDirect. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304541219301982>

GLOSARIO

Covid: La enfermedad por coronavirus (COVID-19) es una enfermedad infecciosa producida por el virus SARS-CoV-2, la mayoría de las personas infectadas por el virus experimentarán una enfermedad respiratoria de leve a moderada en algunos casos recuperarán sin requerir un tratamiento especial. Sin embargo, algunas podrían enfermarse y gravemente y podrían requerir atención médica inmediata (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Síntomas por Covid 19: Entre los más comunes se encuentra, fiebre tos seca, cansancio, sin embargo, también se encuentran los más preocupantes y que podrían



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

desencadenar muchas afecciones, tales como: pérdida del gusto, olfato, dolor de cabeza, dolor de garganta, escalofríos (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Depresión: es un trastorno mental se caracteriza por tristeza profunda y pérdida del interés; adicional a una amplia gama de síntomas emocionales, cognitivos, físicos y del comportamiento. Estos síntomas se caracterizan por llanto, irritabilidad, retraimiento social, falta de libido, la fatiga, disminución de la actividad, pérdida del interés y el disfrute de las actividades en la vida cotidiana, además, de los sentimientos de culpa e inutilidad (Pérez, 2017).

Miedo: emoción natural y adaptativa que las personas experimentan cuando afrontan estímulos (situaciones, objetos y pensamientos) que desarrollan peligro, daño o amenaza, y obtiene un valor de supervivencia obvio (Peredo, 2009).

Ansiedad: es toda la respuesta adaptativa frecuente, a raíz de ciertas situaciones que se perciben como amenazas, que tan solo se considera un trastorno cuando excede criterios clínicos de intensidad, frecuencia y deterioro de las actividades del paciente. Dentro de los trastornos de ansiedad se evidencian trastorno de pánico, la agorafobia y el trastorno de ansiedad generalizada (Reyes, 2019).

Trabajo: Todas las actividades que requieren de la ejecución humana ya sea remunerada o no, se dedicada a la producción, comercialización, transformación, venta o distribución de bienes o servicios y/o conocimientos, que son ejecutadas por una persona en forma independiente o al servicio de otra persona natural o jurídica (Ministerio de la Protección Social, 2008).

Riesgo: Es la Probabilidad de que un peligro se desencadene generando una enfermedad, lesión o daño en un grupo dado (Ministerio de la Protección Social, 2008).

Factor de riesgo: Es la posible causa o condición puede ser culpable de la enfermedad, lesión o daño (Ministerio de la Protección Social, 2008).



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid 19 en el año 2022

Factores de riesgo psicosociales: Todas las condiciones psicosociales que por su identificación y evaluación desencadenan efectos negativos en la salud de los trabajadores o en el trabajo (Ministerio de la Protección Social, 2008).

Factor protector psicosocial: Son las condiciones de trabajo que generan bienestar en la salud y el bienestar del trabajador (Ministerio de la Protección Social, 2008).

Condiciones de trabajo: aspectos intralaborales, extralaborales e individuales que se encuentran presentes a la hora de realizar una labor dirigida a la producción de bienes, servicios y/o conocimientos (Ministerio de la Protección Social, 2008).

Estrés: Es la Respuesta de un trabajador ya sea a nivel fisiológico, psicológico como conductual, por el querer adaptarse a las demandas resultantes de la interacción de sus condiciones individuales, intralaborales y extralaborales (Ministerio de la Protección Social, 2008).

Carga física: Todo esfuerzo fisiológico que produce la ocupación, usualmente se da a raíz de la postura corporal, fuerza, movimiento, el transporte de cargas e implica el uso de los componentes del sistema osteomuscular, cardiovascular y metabólico (Ministerio de la Protección Social, 2008).

Carga mental: es la demanda que genera la actividad cognoscitiva que implica la tarea. una de las variables se ven relacionadas con la carga mental son la minuciosidad, la concentración, la variedad de las tareas, el apremio de tiempo, la complejidad, volumen y velocidad de la tarea (Ministerio de la Protección Social, 2008).

Carga psíquica o emocional: Exigencias psicoafectivas de las tareas o de los técnicos propios del rol que desarrolla el trabajador en su labor y/o de las condiciones en que debe realizarlo (Ministerio de la Protección Social, 2008).

Carga de trabajo: Tensiones como consecuencia de la convergencia de las cargas física, mental y emocional (Ministerio de la Protección Social, 2008).



Posibles consecuencias ocasionadas en la salud mental del personal médico a raíz del Covid
19 en el año 2022

Acoso laboral: Son Todas las conductas que son persistentes y son demostrable, ejercida sobre un empleado, trabajador por parte de un empleador, un jefe o superior jerárquico inmediato o mediato, también puede ser generado por un compañero de trabajo o un subalterno, enfocada a infundir miedo, intimidación, terror y angustia, a causar perjuicio laboral, generar desmotivación en el trabajo, o inducir la renuncia de este (Ministerio de la Protección Social, 2008).

Efectos en la salud: Alteraciones que pueden desencadenarse a raíz de síntomas subjetivos o signos, ya sea en forma aislada o formando parte de un cuadro o diagnóstico clínico (Ministerio de la Protección Social, 2008).

Efectos en el trabajo: Consecuencias por causa o motivo del trabajo y en los resultados del trabajo. Incluyen ausentismo, accidentalidad, la rotación de puesto de trabajo, desmotivación, el deterioro del rendimiento, el clima laboral negativo, entre otros (Ministerio de la Protección Social, 2008).

