

Fatiga de la compasión y COVID-19

La pandemia global COVID-19 está afectando física, mental y emocionalmente a los médicos, enfermeras, trabajadores de la salud y cuidadores. Las largas horas de trabajo y los recursos limitados están causando exceso de trabajo, agotamiento y, en algunos casos, fatiga de la compasión. Sin mencionar equilibrar el trabajo con las preocupaciones por su propia familia y seres queridos.

¿Qué es la fatiga de la compasión?

La fatiga de la compasión es un estado de angustia física y mental crónica y agotamiento. Las personas con esta fatiga a menudo describen un cambio negativo en su visión del mundo y una preocupación por la enfermedad de los demás. Pueden experimentar estrés y agotamiento, afectando su capacidad de ser eficaces en sus trabajos y relacionarse con sus seres queridos y amigos.

Consejos para prevenir la fatiga de la compasión:

- **Hacer del autocuidado una prioridad.** A pesar de su carga de trabajo, haga todo lo posible para practicar hábitos saludables. Concéntrese en asegurarse de mantenerse hidratado, durmiendo tanto como sea posible, comer comidas nutritivas y hacer ejercicio cuando pueda. Siga las pautas de los CDC de COVID-19 para mantener su propio riesgo y el de su familia bajos.
- **Aumente su resiliencia emocional.** La respiración profunda, la meditación, la gratitud y el tiempo libre son formas de mantener tu vida en equilibrio para que pueda manejar mejor el estrés, los contratiempos y las crisis.
- **Obtenga apoyo social.** Conectarse con seres queridos de apoyo, amigos y colegas puede ser una influencia calmante y cambiar su perspectiva sobre lo que está tratando todos los días.
- **Siéntase orgulloso de su profesión.** Su trabajo es importante. Usted está cuidando a las personas durante la primera pandemia causada por un coronavirus y dándoles esperanza y fuerza.
- **Busque ayuda profesional.** Si usted experimenta angustia y/o síntomas de agotamiento durante más de dos semanas, la ayuda está disponible.

Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, todos los días del año. No existe una situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llámenos o visite el sitio web de su programa para comenzar.

Adaptado con permiso de material protegido por derechos de autor de Healthwise, Incorporated. Healthwise, Incorporated elude cualquier garantía y toda responsabilidad por el uso que haga de esta información. Este documento es solo para fines informativos. No pretende dar asesoramiento médico. No se debe utilizar para sustituir una consulta a un proveedor de salud. Magellan Health no avala otros recursos que se puedan mencionar aquí.

