



It's Up to Us[®]

Crear un San Diego saludable y unido

Un boletín sobre la salud conductual de los trabajadores de primera línea y sus familias.



Edición treinta y cuatro

Sobre la campaña

Hoy en día, como todos los estadounidenses, los habitantes de San Diego están encontrando formas de navegar una nueva forma de vivir debido a COVID-19, incluyendo su impacto en la salud mental. Los trabajadores al frente son más vulnerables a los retos de salud conductual, mucho más que sus compañeros en la población general.¹ Estar expuestos repetidamente al trauma en su trabajo y tener horarios que no son flexibles los pone en mayor riesgo de retos como depresión, ansiedad y trastorno por estrés posttraumático.

Tres de cada cuatro trabajadores de primera línea reportan que podrían haber usado más apoyo emocional de lo que recibieron.¹ Pero muchos lugares de trabajo y programas, como el programa de apoyo de salud conductual para el personal de primeros auxilios del capitán de bomberos Ryan J. Mitchell, están trabajando para cambiar esto.

Al crear conciencia, fomentar el diálogo y proporcionar acceso a recursos locales, nuestra meta es inspirar el bienestar, reducir el estigma y prevenir el suicidio entre los residentes de San Diego, con en el enfoque particular en las comunidades más afectadas y vulnerables del condado.

Esta campaña se desarrolla a través de la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego, y apoya la visión del plan "Vive Bien San Diego" del condado de promover una comunidad saludable, segura y próspera.

MenteSaludableSD.org

LÍNEA DE ACCESO Y CRISIS
(888) 724-7240

RECURSOS COMUNITARIOS 2-1-1



Iluminar el tema de: La salud conductual de los trabajadores de primera línea

Los trabajadores de primera línea pueden variar desde profesionales de la salud que trabajan en hospitales y clínicas, a personal de primeros auxilios como policías, paramédicos y salvavidas. También pueden ser trabajadores esenciales como conductores de autobuses, personal de limpieza, empleados de tiendas de alimentos o trabajadores de servicios de alimentos. Estas personas están trabajando a todas horas del día para asegurarse de que estemos seguros y bajo cuidado. La naturaleza de su trabajo requiere que pongan las necesidades de los demás antes que las propias mientras trabajan, lo que puede resultar en fatiga por compasión y agotamiento.



La fatiga por compasión es el agotamiento que se experimenta al cuidar a personas enfermas o traumatizadas. Los síntomas pueden incluir dificultad para dormir, irritabilidad, sentirse emocionalmente insensible y culparse a sí mismo. El agotamiento es el desgaste mental, emocional y físico completo después de una exposición prolongada al estrés. Los signos de agotamiento incluyen tristeza, sentimientos de aislamiento, indiferencia y desesperanza.² El agotamiento y la fatiga por compasión pueden tener un efecto profundo en la salud general si no se abordan. Pero hay esperanza en ofrecer apoyo y buscar ayuda.

Si conoce a un trabajador de primera línea, considere revisar cómo están, mostrar aprecio con un gesto de cariño o brindar apoyo. Si usted es parte de la comunidad de trabajadores de primera línea, hay acciones que puede tomar para proteger su salud conductual, desarrollar resiliencia y nutrir su bienestar.



¹American Psychological Association. (2021, March 11) Essential Workers More Likely to Be Diagnosed with a Mental Health Disorder During the Pandemic [Press Release: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2021/one-year-pandemic-stress-essential>].

²Centers for Disease Control and Prevention. (2018) Emergency Responders: Tips for Taking Care of Yourself. <https://emergency.cdc.gov/coping/responders.asp>

Nutrir su bienestar emocional y social

Ser un trabajador de primera línea que responde primero significa poner la salud y la seguridad de los demás en primer lugar durante el trabajo, y puede ser fácil ponerse en un segundo plano. No olvide practicar el autocuidado si necesita recargar energías.

Pruebe estas actividades de autocuidado

Emocional

Encontrar tranquilidad mental puede reducir el estrés y la ansiedad, conducir a una mejor comprensión de nosotros mismos y crear una mayor compasión.

- Descargue una aplicación gratuita como “5 Minute Journal” o “Shine” para que le ayude a centrarse al llevar un diario y meditar cuando no tiene mucho tiempo.
- Está bien no sentirse bien. Manejar el estrés y el trauma es un reto, y tener compasión es una parte importante del proceso.
- Trate de limitar su exposición a ciertos tipos de contenido, como las redes sociales o las noticias cuando note un aumento en emociones negativas. Identificar lo que le afecta puede ayudarle a encontrar nuevas oportunidades para el autocuidado.



Mental

Estas estrategias estimulan su mente o le dan una oportunidad para poder descansar y sanar. Esto permitirá el aprendizaje y el crecimiento.

- Un ejercicio de respiración corto puede ayudar a aliviar el estrés. Inhale lentamente y sostenga por tres segundos, luego exhale lentamente y haga una pausa por otros tres segundos. Repita según sea necesario.
- Aproveche los recursos de salud conductual que se ofrecen a través de seguros, programas de asistencia para empleados u organizaciones locales como el programa de apoyo de salud conductual para el personal de primeros auxilios del capitán de bomberos Ryan J. Mitchell.
- Trate de escuchar un podcast durante su descanso para que su cerebro descanse de su entorno.



Social

Mantenerse conectado con amigos y seres queridos es más importante que nunca y es clave para mejorar el bienestar general.

- Salga a caminar con amigos o compañeros de trabajo durante descansos para relajarse.
- Haga un esfuerzo hacer tiempo para convivir con los suyos, ya sea en persona o virtualmente, al poner un recordatorio en su teléfono o calendario.
- Únase a una comunidad, como un grupo social, de apoyo o un equipo deportivo.



Físico

Estas prácticas abordan su salud física en general. Cuidar su cuerpo aumentará su autoestima y le ayudará a usted y a su familia a prosperar en casa.

- Realice 30 minutos de movimiento al día, incluso caminar alrededor de su vecindario cuenta.
- Coma alimentos nutritivos y manténgase hidratado al tomar suficiente agua.
- Limite su consumo de cafeína y alcohol.
- Si no puede dormir 8 horas completas sin interrupción, tomar siestas (de 15 a 20 minutos) puede ayudarle a recargar energía.



Informarse: Las familias de los trabajadores de primera línea

Herramientas y consejos para ayudar a los trabajadores de primera línea y sus familias a encontrar formas de enfrentar los desafíos, apoyarse mutuamente y disfrutar el tiempo juntos.

Tiempo de calidad en familia: Ser trabajador de primera línea significa que a veces se tienen horarios no convencionales, lo cual puede limitar el tiempo con su familia.

- **Para la familia:** Trate de disfrutar tiempo de calidad en familia cuando pueda, incluso si eso significa crear un horario o un evento permanente que esperar.
- **Para el trabajador de primera línea:** Ya sea en el desayuno, el almuerzo o la cena, comer juntos es una excelente manera de conectarse. Si no puede asistir a la cena, un café por la mañana o un desayuno pueden ser una buena manera de ponerse al día.

Comunicación y apoyo: Puede ser un desafío experimentar situaciones estresantes en el trabajo y no traerlo a casa.

- **Para la familia:** Podría ser útil desarrollar pistas que funcionen para la familia, como palabras clave, notas o gestos, para que su familiar trabajador de primera línea pueda darle pistas sobre cómo se siente sin entrar en detalles.
- **Para el trabajador de primera línea:** Estar expuestos repetidamente a traumas es agotador y no debería ser algo que alguien tenga que enfrentar solo. Considere comunicarse con compañeros y grupos de apoyo para compartir experiencias y encontrar consuelo.

Conectarse entre sí: Con horarios ocupados y que cambian seguido, no siempre es fácil saber cómo les está yendo a todos, pero sí es posible.

- **Para la familia:** Revisen seguido cómo se siente la familia para poder abordar los desafíos y las preocupaciones. Estar atento puede ayudar a decidir cuándo se puede necesitar apoyo externo adicional.
- **Para el trabajador de primera línea:** Hacer tiempo para actividades divertidas como noches de juegos o cocinar juntos puede ser un buen cambio de ritmo y crear algo que anhelar.



Ejercicio de respuesta de relajación de 10 minutos

Aunque las tasas de vacunación continúan aumentando, las variantes de COVID-19 han mantenido a los trabajadores de primera línea tan ocupados como siempre.

Si el estrés lo hace sentir que ha llegado a su límite, vea si puede tomar un descanso de 10 minutos para probar el ejercicio de respuesta de relajación y respiración basado en evidencia del Dr. Herbert Benson que ha demostrado ayudar con el estrés.

Puedes hacer el ejercicio en cualquier lugar, todo lo que necesita es una silla. Siga estos pasos.

- Siéntese tranquilamente en una posición cómoda.
- Cierre sus ojos.
- Relaje profundamente todos sus músculos, comenzando por los pies y progresando hasta la cara.
- Respire fácil y naturalmente por la nariz, tomando conciencia de cada respiración.
- Continúe durante al menos 10 minutos. Puede abrir los ojos para ver la hora, pero no use una alarma. Cuando termine, siéntate en silencio durante varios minutos, primero con los ojos cerrados y luego con los ojos abiertos.

No se preocupe por “hacerlo bien” la primera vez, solo déjese progresar a su propio ritmo. Está bien si nota que su mente divaga, simplemente vuelva a dirigir su atención a la tarea de relajación.

El programa de apoyo de salud conductual para el personal de primeros auxilios del capitán de bomberos Ryan J. Mitchell

El personal de primeros auxilios corre un mayor riesgo de experimentar síntomas de estrés postraumático, depresión, trastornos por uso de sustancias e ideación suicida. Muchos trabajadores de primeros auxilios dudan en buscar servicios de salud del comportamiento debido al estigma y la vergüenza asociados con la enfermedad mental.

El programa de apoyo de salud conductual para el personal de primeros auxilios del capitán de bomberos Ryan J. Mitchell fue creado para brindar al personal de primeros auxilios del condado de San Diego un espacio gratuito y confidencial para buscar servicios de salud conductual las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Este programa tiene como objetivo aumentar la conciencia sobre los recursos locales de salud conductual y disminuir el estigma y las barreras asociadas con los trabajadores de primeros auxilios que buscan servicios de apoyo de salud conductual.

Usted está ahí para nosotros, estamos aquí para usted. PROGRAMA DEL PERSONAL DE PRIMEROS AUXILIOS DE SAN DIEGO

- Línea confidencial y gratuita
- Las 24 horas al día, los 365 días al año
- Con personal de primeros auxilios activos y retirados
- Conéctese con los recursos locales de salud conductual y uso de sustancias

LÍNEA DE AYUDA LAS 24 HORAS:

1 (833)-YU-FIRST / 1 (833)-983-4778

Visite: SDFirstRespondersProgram.org

A QUIÉN SERVIMOS

Personal de primeros auxilios en el condado de San Diego

- Servicios médicos de emergencia y paramédicos
- Bomberos
- Oficiales de la ley
- Salvavidas
- Oficiales de libertad condicional
- Despachadores del 911

RECURSOS ADICIONALES PARA LOS TRABAJADORES DE PRIMERA LÍNEA

- **Para el frente:** Envíe el mensaje de texto "FRONTLINE" al 741741 para obtener apoyo para manejar la ansiedad, el estrés, el miedo, el aislamiento u otras emociones difíciles que está experimentando durante el coronavirus.
- **Línea de apoyo para médicos:** 1-888-409-0141 Psiquiatras ayudando a médicos y estudiantes de medicina a transitar los puntos donde sus vidas personales intersectan sus vidas profesionales.
- **Mental Health America:** MHA creó una biblioteca de recursos para ayudar a los trabajadores esenciales de primera línea con todo lo que necesiten, desde establecer límites, manejar la fatiga emocional y la frustración. <https://mhanational.org/covid19/frontline-workers>
- **La guía para enfermería sobre servicios de apoyo para la salud mental (en inglés):** Esta guía se enfoca en las redes de apoyo disponibles para el personal de enfermería y cómo acceder a ellos. <https://www.nursingworld.org/~49d911/globalassets/covid19/nurses-guide-pdf-003.pdf>
- **Therapy Aid Coalition:** Encuentre terapia a corto plazo gratuita y de bajo costo para trabajadores esenciales y de primera línea en www.therapyaid.org.
- **El mini podcast de "Decompress":** Un podcast diario gratuito de formato corto creado para promover la compasión y el bienestar. Visite www.decompress.how para comenzar.

LÍNEA DE ACCESO Y CRISIS DE SAN DIEGO

- Apoyo confidencial gratuito
- Intervención en casos de crisis y prevención de suicidios
- Información sobre servicios de salud mental, alcohol y drogas
- Todos los idiomas
- 7 días de la semana, 24 horas al día

(888) 724-7240

CHAT EN VIVO



- ¡Hable con un consejero hoy!
- Disponible de lunes a viernes, de 4 p.m. a 10 p.m.

Visite: OptumHealthSanDiego.com

RECURSOS COMUNITARIOS

MARQUE AL 2-1-1

