

Prevención de suicidio en profesionales de enfermería

El suicidio no es sólo una preocupación para los pacientes y la población general, sino que también afecta a los trabajadores de la salud, como los/as enfermeros/as.

Se estima que cada año entre 300 y 400 médicos mueren por suicidio en los Estados Unidos. No existe este tipo de dato para los/as profesionales de enfermería, pero eso no significa que el suicidio no ocurre entre este grupo.

¿Conoces los factores que ponen a enfermeras/os en riesgo de suicidio?

El ignorar la realidad puede hacerla aún más grave. Se ha demostrado que el riesgo de suicidio en profesionales de enfermería aumenta cuando hay problemas laborales y domésticos.

A nivel laboral: volumen de trabajo, violencia lateral (actos de agresión o maltrato entre colegas enfermeros/as), miedo a hacerle daño a pacientes, conflictos con la gerencia y carga emocional de la atención al paciente.

A nivel doméstico: problemas de salud, tensión financiera, sentimientos de soledad, cuidado de niños/as y duelo.

“

SI SALVAS UNA VIDA ERES UN HÉROE, PERO SI SALVAS **100 VIDAS ERES ENFERMERA/O**

Los profesionales de la enfermería muchas veces son héroes anónimos que sin ostentación salvan vidas todos los días.

Usted, enfermera/o, valórese, cuide su cuerpo y corazón, pero no se exija perfección. Elige vivir

”



ELIGE VIVIR.



Estado Libre Asociado de Puerto Rico
COMISIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
Departamento de Salud



Angustia de segunda víctima

La angustia de la segunda víctima es un fenómeno que puede sucederle a médicos y enfermeras/os involucrados en errores o eventos adversos con sus pacientes. Tanto médicos, como enfermeras/os y demás especialistas directamente involucrados en un evento adverso del paciente o un episodio traumático pueden experimentar una respuesta emocional que podría provocar dificultades para dormir, sentimiento de culpa, ansiedad o reducción de la satisfacción laboral.

Afortunadamente, el síndrome de la segunda víctima está recibiendo más atención y las opciones de apoyo están creciendo. Habla con colegas que hayan experimentado situaciones similares y busca ayuda a través de servicios de ayuda al empleado o apoyo psicológico con un profesional externo.

Después de la tempestad...

Después del paso de un huracán las salas de emergencia y hospitales muchas veces se saturan. Si las condiciones laborales de los/as profesionales de enfermería ya estaban deterioradas, luego de un desastre aumentará la fatiga.

Ante un brote de enfermedades, crisis de salud pública o desastres, las/os enfermeras/os se exigen – y se les exige– de más como profesionales. A veces pueden temer no estar a la altura de la situación a la que se enfrentan. Se presenta fatiga emocional y física, irritabilidad, ansiedad y deterioro de la salud mental, factores que disminuyen su capacidad de atender efectivamente a sus pacientes.



“Hacer lo que nadie más hará, un camino que nadie más puede tomar, a pesar de todo seguimos adelante, eso es la enfermería.”

Rawsi Williams, RN

¿Cómo puedo cuidarme?

1. Priorice su salud y tiempo libre.
2. Dedique tiempo para su familia.
3. Asegúrese de dormir lo suficiente.
4. Haga ejercicio todos los días.
5. Coma una dieta saludable y manténgase hidratada/o.
6. Busca ayuda cuando la necesites.

Teléfonos de ayuda

Línea PAS de ASSMCA: 1-800-981-0023

SAMHSA: 1-800-985-5990 o envía el texto “Hablanos” al 1-787-339-2663

Red Nacional para la Prevención del Suicidio (TALK): 1-800-273-8255

DEPARTAMENTO DE
SALUD



Hurricane Hub
Technical Assistance Center

Partner of the Puerto Rico Public Health Trust Puerto Rico Crisis, Strategy & Research Trust



NNPH HURRICANE RESPONSE HUB
Building disaster-related workforce capacity