



NOTA DE PRENSA

Experto señala la urgencia de sostener la salud mental de los profesionales sanitarios

- Las cargas de trabajo excesivas, el control insuficiente del trabajo y la inseguridad laboral, representan un riesgo para la salud mental de los profesionales sanitarios.
- Los expertos en salud mental señalan que cuidar al cuidador es un requisito esencial para poder sostener los cuidados.
- Además del autocuidado, son esenciales las redes de soporte y apoyo basadas en las relaciones interpersonales que se establecen entre compañeras y compañeros.

Madrid, martes 20 de junio de 2023 – Diversos [estudios](#) publicados entre 2020 y 2022 advirtieron sobre el preocupante deterioro de la salud mental de los profesionales sanitarios como consecuencia de la pandemia. Como bien señala la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#), “los entornos laborales deficientes que, por ejemplo, dan cabida a la discriminación y la desigualdad, las cargas de trabajo excesivas, el control insuficiente del trabajo y la inseguridad laboral, representan un riesgo para la salud mental”. La crisis del sistema sanitario no ha mejorado la situación, por lo que urge reflexionar en torno a la salud mental de quienes deben estar cuidados para poder cuidar. Momentos tan vulnerables como el parto y el nacimiento, el duelo perinatal o el postparto, requieren de un acompañamiento informado, basado en la última evidencia científica, pero también de unos profesionales sanitarios cuidados y sostenidos.

“En general, se supone que los profesionales sanitarios ya tenemos que “venir cuidados de casa” para poder cuidar y no se tiene en cuenta que el ambiente de trabajo, la sobrecarga a la que nos vemos sometidos, el impacto de acompañar situaciones muy complejas hace que a veces esto no sea posible, redundando en la atención que podemos ofrecer a las y los pacientes”, explica [Alfonso Gil](#), psiquiatra y docente del Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal en el [Seminario La salud mental de los profesionales del nacimiento](#). Para el experto, cuidar al cuidador es un requisito esencial para poder sostener los cuidados, por lo que mantener una buena salud mental de los profesionales es un requisito imprescindible para poder desarrollar bien su trabajo y debe ser una prioridad.

No sólo autocuidado

El autocuidado, como su propio nombre indica, es el conjunto de acciones que emprendemos para cuidar de nosotros mismos, fortaleciendo nuestra salud mental, física y emocional y así tratar o prevenir cualquier tipo de enfermedad o malestar mental o físico. Si bien es importante plantear medidas de cuidado personal, también es



fundamental que haya un sistema alrededor del profesional que sostenga la posibilidad de que se den esos tiempos para el cuidado.

Y no sólo. Son esenciales las redes de soporte y apoyo basadas en las relaciones interpersonales que se establecen entre compañeras y compañeros. “Estas redes que son informales suponen un punto muy importante donde poder compartir experiencias, identificarnos en las dificultades del día a día y buscar apoyo y consuelo (cuando lo necesitamos). De ahí la importancia de habilitar espacios dentro de las instituciones donde poder formalizar estas redes de apoyo, buscando la supervisión de algún especialista en salud mental si en algún momento se necesita”.

Espacios para la reflexión

Es importante que también existan espacios de reflexión para profesionales. “En el día a día existen pocas oportunidades para poder analizar y reflexionar sobre nuestras actuaciones como profesionales y especialmente sobre el impacto emocional que estas tienen sobre nosotros”, señala Gil.

Según el experto, además del autocuidado y del soporte interpersonal, no es posible desarrollar ningún proyecto individual o colectivo si no hay un espacio dónde poder pensar en qué punto se encuentra, qué funciona y qué no, hacia dónde quiere dirigirse, etc. “Habilitar espacios de reflexión dentro de las instituciones sanitarias supone una estrategia de cuidado hacia los profesionales que va a redundar en una mejor calidad de atención hacia las usuarias y usuarios”, concluye el psiquiatra.

Sobre el Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal

El Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal nace en 2018 como un espacio de formación, investigación y encuentro para profesionales que trabajan con madres, bebés y familias en el inicio de la vida. Actualmente cuenta con alumnas de todo el mundo y con docentes internacionales de alto nivel. Sus formaciones abordan temáticas como la psiquiatría perinatal, la salud mental en el embarazo, parto, postparto, duelo perinatal y lactancia y con monográficos especializados como la importancia de los espacios de nacimiento, los cambios en el cerebro materno según las investigaciones más recientes en neurociencia o paternidad y perinatalidad.

Para más información y entrevistas:

Diana Oliver 687 48 52 15

comunicacion@saludmentalperinatal.es

<https://saludmentalperinatal.es/>