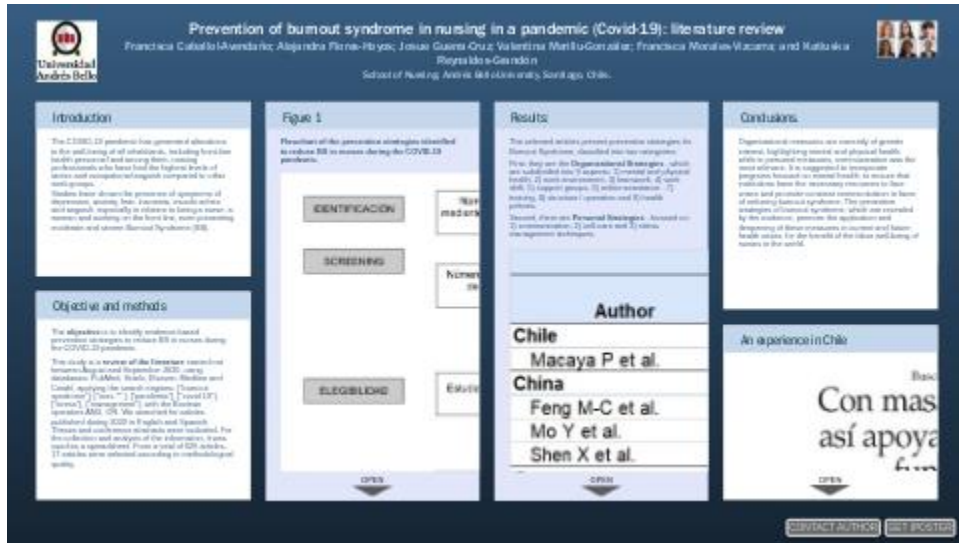
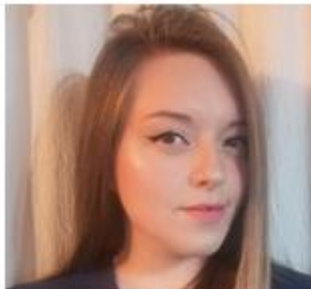


Prevention of burnout syndrome in nursing in a pandemic (Covid-19): literature review



Francisca Caballol-Avendaño; Alejandra Flores-Hoyos; Josue Guerra-Cruz; Valentina Merillu-González; Francisca Morales-Vizcarra; and Katiuska Reynaldos-Grandón

School of Nursing, Andrés Bello University, Santiago, Chile.



PRESENTED AT:

Virtual Poster Sponsor:
PHAR

VIRTUAL ISPOR 2021



INTRODUCTION

The COVID-19 pandemic has generated alterations in the well-being of all inhabitants, including front-line health personnel and among them, nursing professionals who have had the highest levels of stress and occupational anguish compared to other work groups.

Studies have shown the presence of symptoms of depression, anxiety, fear, insomnia, muscle aches and anguish, especially in relation to being a nurse, a woman and working on the front line, even presenting moderate and severe Burnout Syndrome (SB).

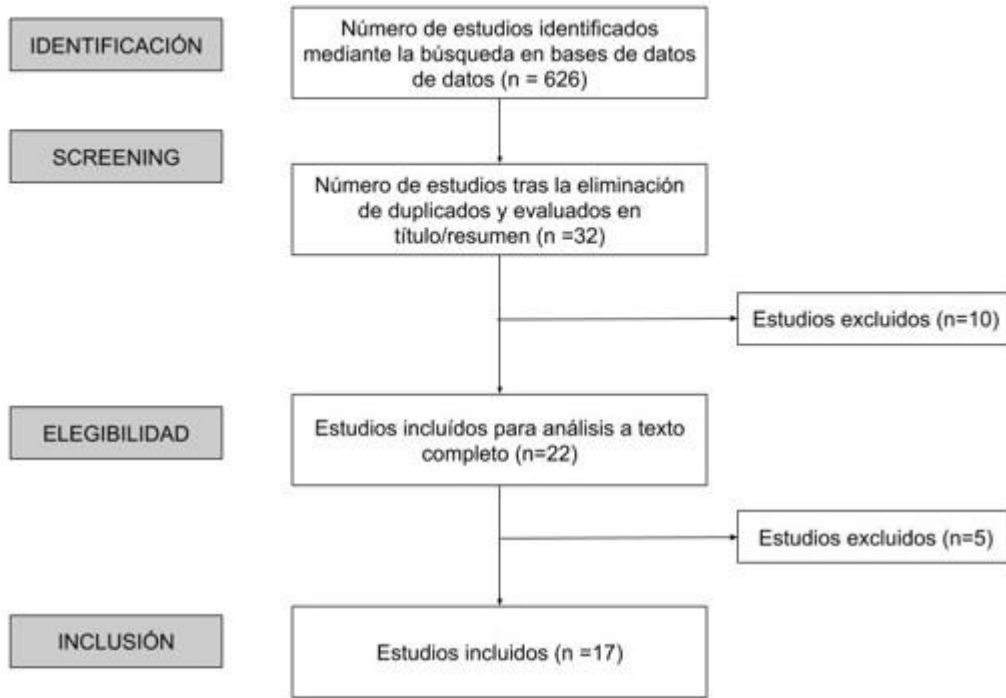
OBJECTIVE AND METHODS

The **objective** is to identify evidence-based prevention strategies to reduce BS in nurses during the COVID-19 pandemic.

This study is a **review of the literature** carried out between August and September 2020, using databases: PubMed, Scielo, Elsevier, Medline and Cinahl, applying the search engines: ["burnout syndrome"], ["nurs *"], ["pandemic"], ["covid 19"], ["stress"], ["management"], with the Boolean operators AND, OR. We searched for articles published during 2020 in English and Spanish. Theses and conference abstracts were excluded. For the collection and analysis of the information, it was used as a spreadsheet. From a total of 626 articles, 17 articles were selected according to methodological quality.

FIGURE 1

Flowchart of the prevention strategies identified to reduce BS in nurses during the COVID-19 pandemic.



Base de datos	N° artículos
Cinahl	3
Medline	4
Elsevier	1
PubMed	6
Scielo	3
Total	17

RESULTS:

The selected articles present preventive strategies for Burnout Syndrome, classified into two categories:

First: they are the **Organizational Strategies** , which are subdivided into 9 aspects: 1) mental and physical health, 2) work environment, 3) teamwork, 4) work shift, 5) support groups, 6) online assistance , 7) training, 8) structure / operation and 9) health policies.

Second, there are **Personal Strategies** , focused on 1) communication, 2) self-care and 3) stress management techniques.

		Strategies	
Author	Country	Organizational	Personal
Chile	1		
Macaya P et al.		X	X
China	3		
Feng M-C et al.		X	
Mo Y et al.		X	X
Shen X et al.		X	
Corea	1		
Lee J et al.		X	
Croacia	1		
Salopek-Žiha D et al.		X	
Ecuador	1		
Vinueza A et al.		X	
España	1		
Llor J et al.		X	X
Irán	1		
Hoseinabadi TS et al.		X	X
Jordania	1		
Shahrour G et al.		X	
Tailandia	1		
Turale S et al.		X	
UK	2		
Cartwright J et al.			X
Maben J et al.			X
USA	4		
Evans G.		X	X
Janeway D et al.		X	X
Mazurek B.		X	
Young M.		X	X
Total general	17	15	9

CONCLUSIONS.

Organizational measures are currently of greater interest, highlighting mental and physical health, while in personal measures, communication was the most relevant. It is suggested to incorporate programs focused on mental health, to ensure that institutions have the necessary resources to face crises and promote constant communication in favor of reducing burnout syndrome. The preventive strategies of burnout syndrome, which are revealed by the evidence, promote the application and deepening of these measures in current and future health crises, for the benefit of the labor well-being of nurses in the world.

Buscan contrarrestar el efecto nocivo en la salud mental:

Con masajes y talleres de respiración, así apoyan los recintos de salud a sus funcionarios en pandemia

También han creado clases de meditación *online* y entregan apoyo psicológico gratuito a médicos y enfermeras.

ANNE NISIORE

En un cuarto destinado para el descanso de los profesionales de salud en el Instituto Nacional del Tórax (INT), la doctora Cristina Ramírez, parte de la Unidad de Cuidados Intermedios, enseña a 10 de sus compañeros técnicas de respiración para bajar la ansiedad.

"Nos tapamos una fosa nasal, inspiramos, nos tapamos la otra fosa nasal, espiramos", les dice. "Saber respirar bien es esencial para poder sobrellevar el estrés". El taller forma parte del programa de apoyo del INT, creado en mayo de 2020, para responder a las necesidades en salud mental de sus funcionarios.

Ramírez recuerda que no existía un espacio para compartir sus sentimientos durante los primeros meses de la crisis: "Llegabas, trabajabas en turnos de 24 horas, tenías que ver cómo una enfermedad podría acabar con la vida de un ser humano en horas, ver caer a tus compañeros y preguntarte a qué hora te iba a tocar a ti".

Por eso asistió a sesiones de contención psicológica remota del hospital. Con el tiempo y debido a su capacidad de resiliencia, se convirtió en una "embajadora de salud mental" del INT. Ahora ella lidera pausas de salud mental grupales, para que sus compañeros no se sientan solos.

Carmen Zambrano, psicóloga y coordinadora del programa de INT, explica que esta iniciativa ha ido evolucionando a partir de las necesidades de sus funcionarios y busca resignificar la crisis por la pandemia.

Según dice, ya hay 10 "embajadores de la salud" quienes, tras ser capacitados con diferentes herramientas de apoyo, comenzaron a impartir, entre otras medidas, técnicas de respiración y talleres de musicoterapia.

Pero Zambrano agrega que una de las iniciativas que ha tenido más éxito es el cartel con emoji: los profesionales eligen entre imágenes de cartón el estado con el que entran y salen del hospital, y leen en la parte de atrás un consejo sobre cómo sobrellevar esa emoción. Lo más gratificante, dice, "fue ver a los funcionarios establecer una mayor relación de confianza entre ellos y empezar a contar cuando



Una técnica en enfermería recibe un masaje para aliviar su tensión muscular en Urgencia Respiratoria de la Clínica Alemana. Esto ayuda debido a la carga física y emocional de la pandemia.



Los funcionarios de salud del Instituto Nacional del Tórax reportan sus emociones con emoji y leen atrás de la imagen consejos para trabajar en sus estados emocionales.

estaban mal".

Trabajar la prevención

Por su parte, la Clínica Alemana decidió trabajar la prevención en salud mental para salvaguardar la atención que reciben sus pacientes,

explica Marcela Apablaza, psicóloga y jefe de Cultura y Desarrollo Organizacional del establecimiento.

Debido a esta razón modificaron el programa de autocuidado que existía antes de la pandemia y empezaron a ofrecer clases de entrenamiento físico y meditación en



La doctora Cristina Ramírez imparte un taller de respiración para lidiar con el estrés.

Conciertos contra el estrés

Además de prestar apoyo psicológico a sus funcionarios, la Clínica U. de los Andes encontró una nueva forma para potenciar la salud mental.

Rodrigo Avelaño, director de personas de la clínica, dice que organizaron ocho conciertos en el hall central desde mayo hasta diciembre. También pusieron a músicos afuera de la Unidad de Paciente Crítico para que tanto los pacientes como los profesionales disfrutaran de la música durante la crisis.

una plataforma *online*. Los psicólogos también comenzaron a visitar las unidades críticas diariamente para saber cómo se encontraban los otros funcionarios y hasta hoy ofrecen tres sesiones de atención gratuita. Además, reinstauraron los masajes en pausa, los que solo se suspendieron durante los peores de la pandemia, para aliviar la tensión de sus funcionarios. Actualmente, han entregado más de 2.600 atenciones a profesionales de la salud en la clínica.

El jefe de Urgencias de la Clínica Alemana, Rodrigo Rosas, quien participó en una de las sesiones de apoyo psicológico, explica que para trabajar la prevención hicieron obligatorio que todos los equipos de urgencia y atención a paciente crítico fueran al menos a una consulta de ayuda psicológica, ya que al principio "eran reticentes a participar por temor a ser catalogados".

Cada día, cuatro integrantes de la unidad pueden conectarse de forma remota a estas sesiones gratuitas. Rosas destaca el buen im-

pacto que ha tenido esta iniciativa en su equipo: "Con el correr del tiempo se empezaron a inscribir solos, después estaban todos contentos y ahora vuelven felices de las sesiones".

José Pinedo, psicólogo y jefe de Psicología Hospitalaria de la Red UC Christus, decidió junto a su equipo transformar la iniciativa "Lugar Seguro" para poder abordar la pandemia. El programa había sido inicialmente creado durante el estallido social para que profesionales de salud tuvieran un espacio donde hablar sobre sus miedos y ansiedades.

"Lugar Seguro", explica Pinedo, se volvió crucial, ya que los funcionarios se encontraban descompensados porque "muchas personas que no habían tenido que trabajar con pacientes adultos ahora lo tenían que hacer y varios profesionales tuvieron que tratar con pacientes agitados con *delirium* intrahospitalario, sin tener experiencia previa".

Por lo tanto, establecieron contención psicológica remota, crearon talleres para jelaturas sobre cómo sobrellevar el estrés y posicionaron a psicólogos a las afueras de las unidades más críticas durante la pandemia. Las salas de los psicólogos comenzaron a ser llamadas "salas de ventilación emocional".

Jessica Celis, enfermera de la Unidad de Paciente Crítico de Pediatría del Hospital Clínico UC Christus, afirma que estos programas se deben mantener más allá de la pandemia: "Lo bueno es que si vuelvo a sentirme mal, a sentir angustia, sé que puedo volver a recurrir a esta ayuda y que estarán ahí para mí".

EL MERCURIO

Vida • Ciencia • Tecnología