

Enfermeros especializados en el cuidado de heridas, ostomías y continencia: autocuidado durante la pandemia del nuevo coronavirus (COVID-19)

RESUMEN

Los enfermeros especializados en heridas, ostomía y continencia (NSWOC) que trabajan durante una pandemia necesitan comprometerse con el autocuidado. Los enfermeros de todos los sectores -práctica clínica, educación, liderazgo, política, investigación y servicios- son profundamente conscientes de la carga que supone la COVID-19, y proporcionan los mejores cuidados cuando participan en actividades de autocuidado. Los recientes estudios de la COVID-19 que evalúan la salud mental y el bienestar del personal que trabaja en la pandemia son preocupantes, ya que el personal está agotado por las exigencias de la pandemia. La salud mental y el bienestar, así como el cuidado de la piel y los ojos, son esenciales. Este documento habla de la perspectiva canadiense.

Palabras clave autocuidado, bienestar

Como referencia: Kuhnke JL et al. Nurses specialised in wound, ostomy, and continence care: self-care during the Novel Coronavirus (COVID-19) pandemic. WCET® Journal 2021;41(1):12-15

DOI <https://doi.org/10.33235/wcet.41.1.12-15>

INTRODUCCION

En las últimas semanas, he leído y releído el artículo de Ramalho y sus colegas¹ de 2020 y me ha conmovido este trabajo en el que afirman con tanta elocuencia:

Los profesionales sanitarios, especialmente el personal de enfermería, son mundialmente conocidos por su heroísmo, su lucha y su abnegación en el cuidado de los demás. Sin embargo, es fundamental que el autocuidado prevalezca en este momento de pandemia, porque es necesario que los profesionales tengan su salud preservada para colaborar con la atención efectiva a la sociedad (p. 8).

Este artículo pretende recordarnos el lado humano de la pandemia y la importancia de que los trabajadores sanitarios y los enfermeros se comprometan deliberadamente al autocuidado. La Federación Canadiense de Sindicatos de Enfermería creó en 2020 un sitio "In Memoriam" para

Janet L Kuhnke*

RN, BA, BScN, MS, NSWOCC

Dra. en Psicología, profesora adjunta, Universidad de Cape Breton, Sydney, NS, Canadá

Correo electrónico janet_kuhnke@cbru.ca

Cathy Harley

eMBA, RN, IIWCC

Director General, NSWOCC, Ottawa, ON, Canadá

Tracy Lillington

RN, BScN, MN, NSWOCC

Educadora de Enfermería Clínica, Universidad de Cape Breton, Sydney, NS, Canadá

*Autor correspondiente

honrar al personal que trabaja en el sector sanitario en Canadá y que ha fallecido a causa de la COVID-19 mientras cumplía con su deber². En el momento de redactar el presente documento, aparecen los nombres de 40 trabajadores sanitarios.

ANTECEDENTES

El Gobierno de Canadá proporciona periódicamente actualizaciones estadísticas de la COVID-19 para los canadienses, los enfermeros, los profesionales sanitarios y los trabajadores. La amplia información proporcionada es vital en los esfuerzos nacionales para prevenir y gestionar la pandemia³. Hasta la fecha, ha habido un total de 801.057 casos, 45.711 casos están activos, y un total de 20.702 personas han fallecido, de las cuales el 73% son personas de entornos de cuidados de larga duración y residencias de ancianos³. Las provincias y los territorios, a su vez, han establecido sitios web y comunicados para transmitir al público la situación actual de la COVID-19, la disponibilidad de los centros de evaluación y pruebas, y los avances en la disponibilidad de la vacuna y las tasas de administración.

ENFERMERIA DURANTE UNA PANDEMIA

La contribución y la experiencia de la enfermería son muy visibles en estos tiempos difíciles⁴. Atender a los pacientes y a sus familias es una tarea exigente y puede resultar traumática. Fernández y sus colegas afirmaron que, en respuesta a la pandemia, los enfermeros desempeñan un papel fundamental, del que forma parte el mantenimiento de los autocuidados⁵. Se recuerda a los enfermeros y a los empleadores la exigencia de proporcionar cuidados compasivos, especialmente durante

una crisis. Crane y Ward recuerdan a los enfermeros que la autocuración y el autocuidado pueden ayudar a mantener un equilibrio entre la salud física, emocional, mental y espiritual⁶. El autocuidado de los enfermeros abarca todos los sectores, incluyendo la práctica clínica, la educación, el liderazgo, la política, la investigación y los servicios; cada uno de ellos es profundamente consciente de la carga de la COVID-19. Para algunos enfermeros, llevar a cabo el autocuidado puede ser un reto mientras gestionan las exigencias del hogar, la escuela y sus siempre cambiantes entornos de práctica. Esto es especialmente cierto para los enfermeros especializados en heridas, las ostomías y la continencia (NSWOC). En los primeros meses de la pandemia, los NSWOC y los médicos especialistas en heridas respondieron, se adaptaron y pasaron de las clínicas presenciales de heridas, ostomía y continencia a unas plataformas virtuales; sin embargo, algunas clínicas no se consideraron un servicio esencial, lo que aumentó la demanda para proporcionar servicios del cuidado de la piel y de las heridas⁷.

El Consejo Internacional de Enfermería afirma que, al prestar cuidados durante la pandemia, algunos enfermeros han sufrido ataques, tanto emocionales como físicos y verbales⁸. En respuesta, la Asociación Canadiense de Enfermería ha desarrollado recursos y vídeos de apoyo para los enfermeros sobre temas como la salud mental, las poblaciones vulnerables, la ética y el mantenimiento de la salud mientras se trabaja durante una pandemia⁹.

El autocuidado es esencial¹⁰, especialmente mientras los enfermeros siguen respondiendo al creciente número de casos de la COVID-19 y a las familias y comunidades que han experimentado una profunda pérdida. Muchos enfermeros se dedican a esta profesión por su carácter afectuoso y compasivo, por lo que antepone las necesidades de los pacientes a las suyas propias⁶. Sin embargo, los recientes estudios de la COVID-19 que evalúan la salud mental y el bienestar del personal que trabaja en la pandemia son preocupantes. Rossi y sus colegas informan de que los trabajadores sanitarios de Italia que participaron en la pandemia estuvieron expuestos a un elevado nivel de estrés y a acontecimientos traumáticos; en este grupo se manifestaron resultados negativos para la salud mental¹¹. Liu y sus colegas informan de que los profesionales sanitarios que trabajaron en cuidados intensivos durante la COVID-19 estaban comprometidos con la prestación de cuidados y también estaban agotados física y emocionalmente. Al trabajar en esta crisis, el personal sanitario mostró su resistencia y el espíritu de "dedicación profesional" para superar las dificultades¹². Además, Lia et al., en un amplio estudio (n=1257) en 34 hospitales, informaron de que los médicos y las enfermeras que atendían a pacientes con COVID-19 experimentaban problemas de salud mental que provocaban depresión, ansiedad, insomnio y angustia, en comparación con los profesionales que no atendían a aquellos con COVID-19¹³.

CUIDADO PERSONAL DE LOS OJOS Y LA PIEL

El máximo organismo canadiense que representa a los NSWOC, Enfermeros Especializados en Heridas, Ostomía y Continencia de Canadá (NSWOCC), creó un conjunto de herramientas de equipos de protección personal (PPE) para apoyar la prevención y el tratamiento de las lesiones cutáneas por parte de los enfermeros, promoviendo así el autocuidado^{14,15}. Durante la pandemia, se ha producido un aumento del uso prolongado de los PPE obligatorios¹⁴. Como resultado, los enfermeros han sufrido lesiones por presión en la cara¹⁶. Este impacto en la piel de la cara y la cabeza

provoca molestias, que se suman a la reducción del entusiasmo por una carga de trabajo ya extensa; esto puede provocar ansiedad. El "rostro de la COVID-19" fue esbozado en la reflexión del autor principal y en respuesta a la lectura sobre la COVID-19, al ver imágenes en la televisión y al hablar con sus compañeros (Figura 1). Además, el exceso de lavado de manos para reducir el riesgo de contaminación provoca dermatitis, erosión, irritación, y maceración, lo que crea un panorama sombrío durante el trabajo en el entorno sanitario¹⁷. Además, los enfermeros pueden ser propensos a la fatiga visual cuando pasan muchas horas frente a las pantallas de los ordenadores realizando actividades de telesalud¹⁸.



Figura 1. La "cara de la COVID-19".

La crisis provocada por la pandemia de la COVID-19 también ha puesto a prueba a los centros de atención sanitaria de Nueva Zelanda, que están buscando nuevas formas de proporcionar cuidados seguros y eficaces para las heridas, las ostomías y la continencia. Esto ha incluido el uso de la telesalud para proporcionar servicios para la piel y las heridas¹⁹. Esto plantea retos como la capacidad de desarrollar una relación de confianza y compenetración con el paciente y la familia que suele producirse durante las visitas al paciente, no poder palpar una herida o tener que apoyar a personas vulnerables durante un cambio de ostomía utilizando un teléfono o plataformas virtuales.

En relación con la seguridad de los ojos, se sugieren algunos consejos¹⁷. En consulta con su especialista en salud u oftalmólogo, establezca las mejores prácticas en el cuidado de los ojos cuando trabaje con ordenadores durante períodos prolongados. Por ejemplo:

- Para interrumpir la fatiga visual, siga la regla 20:20:20, es decir, por cada 20 minutos de pantalla, mira un objeto a 20 pies (6 metros) de distancia durante 20 segundos;
- Si está en línea durante más de 2 horas, se recomienda un descanso de 15 minutos; y
- Permanezca a más de 50 cm de la pantalla del ordenador y considere la posibilidad de utilizar gafas antifatiga, lentes con revestimiento antirreflectante, lentes de bloqueo de luz azul y lubricantes oculares¹⁷.

EL AUTOCUIDADO ES IMPORTANTE

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el autocuidado como un concepto amplio; destaca que es especialmente importante que los enfermeros practiquen actividades de autocuidado durante una pandemia²⁰. La OMS nos recuerda que es de esperar sentir presión y estrés cuando se trabaja en una pandemia. Recomiendan que, durante el trabajo, es importante hacer descansos, mantenerse hidratado, comer alimentos suficientes y saludables, participar en actividades y estar en contacto con compañeros y amigos de confianza. Sin embargo, algunos enfermeros pueden experimentar que los amigos y familiares les evitan, a menudo debido al miedo al virus²¹.

Clancy y sus colegas destacan la importancia de mantener a los enfermeros y al personal sano durante una pandemia. Afirman que el personal sanitario y de enfermería debe practicar el autocuidado para mitigar la fatiga. Los enfermeros viven con la presión de seguir trabajando a pesar de la amenaza de la enfermedad, quedando agotados y pudiendo llevar el virus COVID-19 a sus familiares. Como profesionales sanitarios, es nuestra responsabilidad incorporar el autocuidado en nuestra práctica profesional, ayudándonos a proporcionar cuidados a los demás y a mantener nuestra salud. Debemos hacer el esfuerzo de cuidarnos física y psicológicamente. El autocuidado nos permite mantener la motivación, la energía y la empatía hacia los pacientes, las familias y las comunidades a las que servimos.

La Asociación Canadiense de Salud Mental nos recuerda que es normal sentirse estresado y ansioso durante la pandemia de COVID-19²². Además, los enfermeros tienen la responsabilidad ética de llevar a cabo actividades para mantener la salud y el bienestar individual, tanto física como mental, espiritual y psicológicamente⁶.

La Asociación Canadiense de Enfermería expone varias estrategias clave para mantenerse sano durante una pandemia:

- Cuida tu cuerpo, física y emocionalmente, y evita sustancias como el cigarrillo electrónico, el alcohol o la cafeína;
- Mantén tu mente sana y dedícate a escribir, leer, compartir con otros y dibujar;
- Estar conectado virtualmente con los amigos, la familia, los vecinos, su jefe y sus compañeros;
- Cabe destacar la recomendación de establecer límites con los blogs, los canales de noticias y las alertas de "noticias de última hora", ya que pueden resultar abrumadores;
- Seguir fuentes de la COVID-19 fiables y creíbles, como la OMS, la principal agencia sanitaria de su país y su(s) asociación(es) nacional(es) de enfermería; y, por último
- Pedir ayuda en momentos de estrés y solicitar orientación para emprender un plan de autocuidado acudiendo a compañeros de trabajo y amigos de confianza para pedirles apoyo⁹.

CONCLUSIÓN

El autocuidado es el mejor regalo que puede hacerse a sí mismo mientras trabaja en cualquier función de enfermería durante la pandemia. Mantenerse sano -espiritual, mental, física y emocionalmente- es importante para mantener el bienestar y la capacidad de proporcionar una atención segura y eficaz. Identificar las áreas de autocuidado que se pueden mejorar. Desarrollar un plan razonable y alcanzable para apoyar tu autocuidado. Estamos juntos en la atención a los clientes durante una pandemia. Apoye y sea amable.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

FINANCIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para este estudio.

REFERENCIAS

1. Ramalho A, de Souza Silva Freitas P, Nogueira PC. Medical device-related pressure injury in health care professionals in times of pandemic. *WCET Journal* 2020;40(2):7–8. doi:10.33235/wcet.402.7-8
2. Canadian Federation of Nurses Unions. In memoriam: Canada's health care workers who have died of COVID-19; 2021 Jan 12. Available from: <https://nursesunions.ca/covid-memoriam/>
3. Government of Canada. COVID-19 signs, symptoms and severity of disease: a clinical guide; 2020 Sept 18. Available from: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/guidance-documents/signs-symptoms-severity.html>
4. Phillips J, Catrambone C. Nurses are playing a crucial role in this pandemic-as always [Blog]; 2020, May 4. Available from: <https://blogs.scientificamerican.com/observations/nurses-are-playing-a-crucial-role-in-this-pandemic-mdash-as-always/>
5. Fernandez R, Lord H, Halcomb E, Moxham L, Middleton R, Alananzeh I, et al. Implications for COVID-19: a systematic review of nurses' experiences of working in acute care hospital settings during a respiratory pandemic. *Int J Nurs Stud* 2020;111:1–8.
6. Crane PJ, Ward SF. Self-healing and self-care for nurses. *AORN J* 2016;104(5):386–399.
7. Kuhnke JL, Jack-Malik S, Botros M, Rosenthal S, McCallum C. Early days of COVID-19 and the experiences of Canadian wound care clinicians: preliminary findings. *Wounds Canada Conference [Poster]*; October 2020.
8. International Council of Nurses. ICN calls for government action to stop attacks on nurses at a time when their mental health and wellbeing are already under threat because of COVID-19 pandemic; 2020 Apr 29. Available from: <https://www.icn.ch/news/icn-calls-government-action-stop-attacks-nurses-time-when-their-mental-health-and-wellbeing>
9. Canadian Nurses Association. Resources and FAQs; 2020. Available from: <https://www.cna-aiic.ca/en/coronavirus-disease/faqs-and-resources>
10. Purdue University Global. The importance of self-care for nurses and how to put a plan in place; 2019. Available from: <https://www.purdueglobal.edu/blog/nursing/self-care-for-nurses/>
11. Rossi R, Socci V, Pacitti F, Di Lorenzo G, Di Marco A, Siracusano A, et al. Mental health outcomes among frontline and second-line health care workers during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic in Italy. *JAMA* 2020;3(5):e2010185. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.10185
12. Liu A, Luo D, Haase JE, Guo A, Wang AQ, Liu S, et al. The experiences of health-care providers during the COVID-19 crisis in China: a qualitative study. *The Lancet* 2020;9:e790–798.
13. Lai J, Ma S, Wang Y, et al. Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA* 2019;Mar:3(3):e203976. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.3976
14. LeBlanc K, Heerschap C, Butt B, Bresnai-Harris J, Wiesenfeld L. Prevention and management of personal protective equipment skin injury: update 2020. *NSWOCC* 2020:1–10. Available from: http://nswoc.ca/wp-content/uploads/2020/04/PPE-Skin-Damage-Prevention_compressed-2.pdf
15. Nurses Specialized in Wound, Ostomy and Continence Institute. PPE toolkit; 2020. Available from: <https://nswoc.ca/ppe/>
16. Smart H, Opinion FB, Darwich I, Elnawasany MA, Kodange C. Preventing facial pressure injury for healthcare providers adhering to COVID-19 personal protective equipment requirements. *WCET* 2020;40(3):9–18.
17. Kantor J. Behavioural considerations and impact of personal protective equipment (PPE) use: early lessons from the coronavirus (COVID-19) outbreak. *J Am Acad Dermatol* 2020 March 11;82(5):1087–1088. Available from: [https://www.jaad.org/article/S0190-9622\(20\)30391-1/fulltext](https://www.jaad.org/article/S0190-9622(20)30391-1/fulltext)
18. Munsamy A, Chetty V. Digital eye syndrome – COVID-19 lockdown side-effect. *Sth Af Med J* 2020;110(7):569. doi:10.7196/SAMJ.2020.v110i7.14906

19. Mahoney M. Telehealth, telemedicine and related technologic platforms: current practice and response to COVID-19 pandemic. *JWOCN* 2020;47(5):439–444.
20. World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak; 2020 Mar 12. Available from: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
21. Clancy D, Gaiser D, Wlasowicz GK. COVID-19 and mental health: self-care for nursing staff. *Nursing* 2020;50(9):60–63.
22. Canadian Association of Mental Health. Mental health and the COVID-19 pandemic; 2020. Available from: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-health-and-covid-19>