



EL FARO DEL CUIDADO

N° 25 - Septiembre 2025

CUIDAR A QUIENES CUIDAN

La seguridad del paciente es la piedra angular de cualquier sistema de salud de calidad.

Sin embargo, hay un factor igual de crucial que a veces se pasa por alto: la seguridad y el bienestar del personal de salud .

Después de todo, no podemos esperar que quienes nos cuidan, médicos y enfermeros, brinden la mejor atención si ellos mismos no se mantienen cuidados y protegidos.

Cuidar a quienes cuidan no es solo una cuestión de ética, es una estrategia fundamental para garantizar una atención de alta calidad y sostenible en el tiempo.

Un personal que se siente valorado, seguro y apoyado es menos propenso al agotamiento profesional (burnout), comete menos errores y tiene una mayor capacidad para tomar decisiones informadas en momentos de alta presión.

Proteger a médicos y enfermeros va más allá de proporcionar el equipo de protección personal adecuado.

Implica una visión integral que abarca su bienestar físico, mental y emocional.

Las bases para lograrlo son:

- **Entorno de trabajo seguro:**

Esto incluye medidas para prevenir lesiones físicas, como el uso de equipos ergonómicos y protocolos de manejo de pacientes, pero también la seguridad psicológica . Un



entorno seguro es aquel donde los profesionales pueden hablar abiertamente de sus preocupaciones, errores o situaciones difíciles sin miedo a represalias.

- **Gestión de la carga de trabajo:**

El personal de salud a menudo trabaja largas jornadas y se enfrenta a situaciones emocionalmente agotadoras. Una gestión adecuada de la carga de trabajo, con horarios razonables y tiempo suficiente para el descanso, es esencial para prevenir el agotamiento y mantener la agudeza mental.

- **Apoyo emocional y psicológico:**

El contacto constante con el sufrimiento, la enfermedad y la muerte puede tener un impacto profundo en la salud mental de los profesionales. Ofrecer acceso a servicios de apoyo psicológico, grupos de contención y programas de gestión del estrés es vital para que puedan procesar sus experiencias y mantener su bienestar.

- **Reconocimiento y valoración:**

El simple acto de reconocer el arduo trabajo y la dedicación del personal puede tener un impacto significativo en su moral. El reconocimiento puede venir en forma de elogios, oportunidades de desarrollo profesional o recompensas tangibles que demuestren que su esfuerzo es valorado por la institución.

- **Desarrollo profesional continuo:**

Brindar oportunidades para la formación y el crecimiento profesional no solo mejora las habilidades del equipo, sino que también les demuestra que la institución está invirtiendo en su futuro. Esto fortalece su sentido de pertenencia y compromiso.



ESTRATEGIAS DE FÁCIL IMPLEMENTACIÓN

Algunos ejemplos que no significan grandes inversiones.

1. *Crear espacios de descanso:*

Designar un área tranquila y cómoda, lejos de la agitación de las salas de atención, donde el personal pueda tomarse un respiro, incluso si es solo por unos minutos. Un lugar con sillones, un microondas para calentar su comida y un ambiente relajante puede hacer una gran diferencia.

2. *Fomentar la comunicación abierta:*

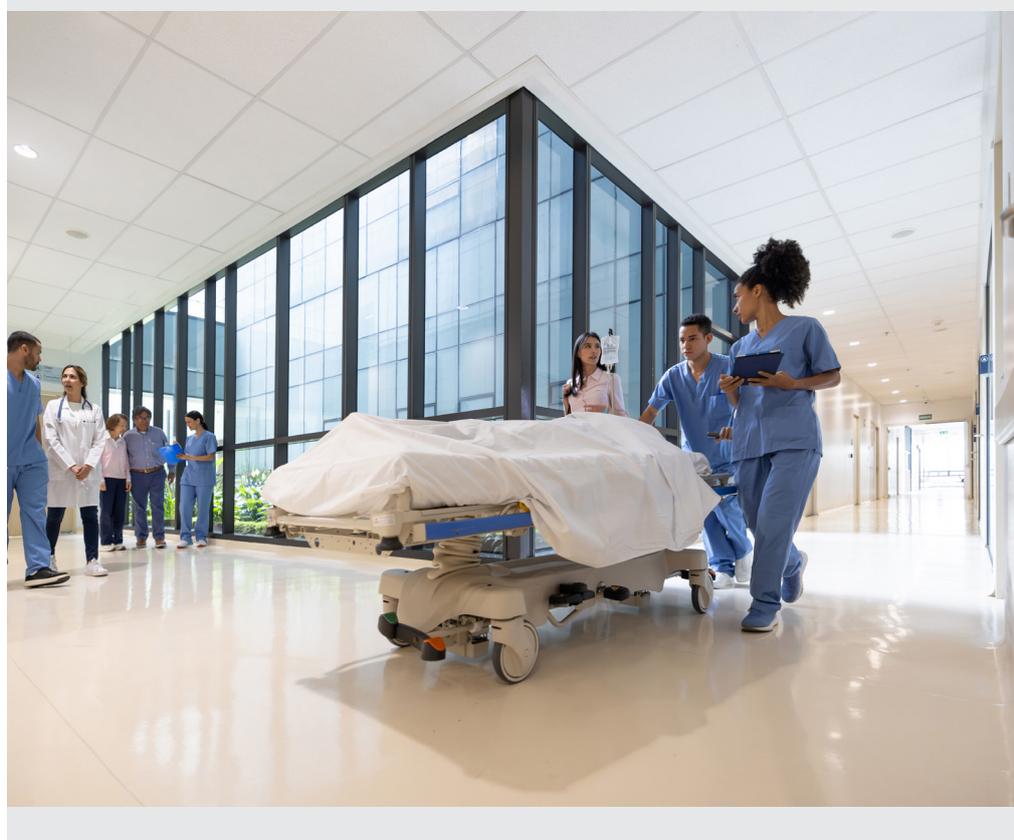
Implementar reuniones breves y regulares (huddles) al inicio o final de los turnos para compartir información, expresar preocupaciones o simplemente verificar cómo está el equipo. Esto fortalece la cohesión y la confianza.

3. *Ofrecer herramientas de gestión del estrés:*

Compartir recursos sencillos como guías de meditación guiada, técnicas de respiración o ejercicios de estiramiento que puedan practicar durante sus descansos.

4. *Programas de mentoría:*

Unir a profesionales más experimentados con los recién llegados puede ser una gran manera de brindar apoyo, compartir conocimientos y asegurar que nadie se sienta solo en sus desafíos.



CONCLUSIONES

“El propósito común que une a toda la fuerza de trabajo del sector salud es el compromiso con la protección de la dignidad humana, el alivio del sufrimiento y la promoción de la salud. El servir a otros, más allá del rol que se cumpla en el servicio, es un trabajo loable, lleno de significado.

Honrar y respetar a quienes lo hacen mediante la protección de su seguridad psicológica y física implica una verdadera transformación. La apuesta es alta. Un lugar de trabajo transformado, en una cultura de respeto, creará alegría y significado para una atención médica más segura.” dice el Dr. Fabián Vitolo en su artículo de Cuidar a quienes cuidan.

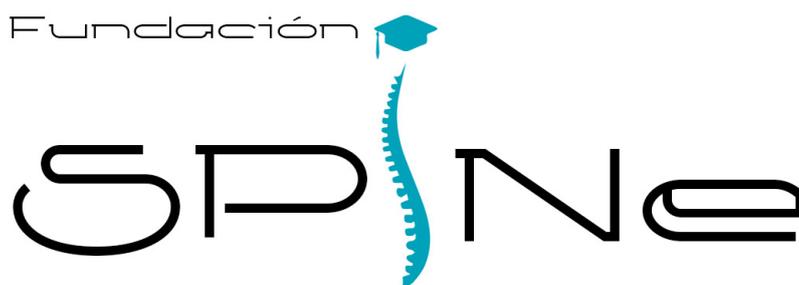
Cuidar a quienes cuidan es un compromiso continuo y dinámico.

Al invertir en el bienestar de nuestro personal de salud, no solo estamos mejorando sus vidas, sino que estamos construyendo una base más sólida y segura para la atención segura y de calidad de todos los pacientes.

#somospine

Fundación sin fines de lucro dedicada a transformar la atención sanitaria a través de la seguridad del paciente y la atención centrada en las personas. Nos enfocamos en empoderar a líderes y profesionales de la salud con las herramientas y el conocimiento necesarios para crear entornos de atención más seguros, humanos y eficientes.

www.fundacionspine.org
info@fundacionspine.org



Seguridad de Pacientes Integral Neuquén

