

CUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN LOS TRABAJADORES Y EQUIPOS DE SALUD DURANTE LA PANDEMIA COVID19: Recomendaciones basadas en la evidencia y consenso de expertos

Autores: Francy Cantor Cruz, Jorge McDouall Lombana, Aldemar Parra, Lucía Martín Benito, Natalia Paternina Quesada, Constanza González Giraldo, Martha Lucía Cárdenas Rodríguez, Ana María Castillo Gutiérrez, Mario Garzón Lawton, Camila Ronderos Bernal, Bibiana García Guarín, Juan Ramón Acevedo Peña, Olga Victoria Gómez Gómez y Nancy Yomayusa González*.

*Afiliaciones disponibles en el anexo 6.

Introducción:

El coronavirus (COVID-19) según la OMS es una enfermedad infecciosa causada por un coronavirus recientemente descubierto, en donde se experimenta una enfermedad respiratoria leve a moderada, con recuperación espontánea en la mayoría, donde se contemplan como grupos de riesgo para la complicación de síntomas e incluso mayor mortalidad a las personas mayores y aquellos con problemas médicos subyacentes como enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas y cáncer tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades graves (1).

Esta enfermedad catalogada como pandemia por la OMS (2), presenta hasta el momento 521.086 contagiados, 23.639 muertes, y 122.059 recuperados (3); Esto supone un reto para los sistemas de salud, y las instituciones sanitarias quienes dan respuesta a través de sus servicios y trabajadores. A nivel psicológico, emocional y social el COVID19 genera una situación de crisis que genera estrés agudo, síntomas depresivos, frustración, soledad, abuso de sustancias como alcohol, insomnio en la población en general debido a la incertidumbre, poco control percibido, la interrupción de la vida cotidiana, cambio de rutinas (4), relacionadas con la falta de vacunas, curas y tratamientos, pero también con otras medidas de salud pública para controlar la propagación del virus como el distanciamiento social, el aislamiento en el hogar o instituciones sanitarias, y la cuarentena (5).

Para los trabajadores de la salud esta emergencia sanitaria debido a la exposición directa y el afrontamiento como primera línea de atención a pacientes con diagnóstico probable o confirmado de COVID19, puede incrementar los problemas emocionales afectando de varias formas su capacidad de respuesta durante el COVID19 en las actividades laborales (6), pero también a nivel personal y social.

La experiencia previa de otras epidemias como ÉBOLA, SARS, H1N1, Influenza equina y el Síndrome respiratorio del Medio Oriente, afrontadas en todo el mundo (7), muestran la **necesidad** de cuidar de la salud mental de los trabajadores de la salud, ya que a mediano plazo después de superada la emergencia sanitaria pueden sentir una mayor estigmatización, más enojo, molestia, miedo, frustración, culpa, impotencia, aislamiento, soledad, nerviosismo, tristeza, preocupación, y menos felicidad a comparación de la población en general requiriendo así más tiempo para sobreponerse y a largo plazo pueden desarrollar hábitos nocivos como el abuso y dependencia al alcohol y experimentar síntomas de depresión y de estrés post trauma hasta 3 años después haber vivido la epidemia.

Así, cuidar de la salud mental del trabajador y los equipos de la salud, así como promover el cuidado de la salud mental entre compañeros de trabajo, resulta entonces imprescindible para: a) Tener una óptima respuesta y toma de decisiones en las actividades diarias; b) Mantener una capacidad de atender y responder a las demandas diarias en la institución; c) Contribuir al bienestar general de los trabajadores y pacientes a corto, mediano y largo plazo; d) Mantener una capacidad de respuesta prolongada debido a la disponibilidad de todo el personal posible en las mejores condiciones (8).

Por esto, se considera necesario establecer las recomendaciones basadas en la mejor evidencia disponible para cuidar de la salud mental del trabajador de la salud durante la pandemia y después de ella.

METODOLOGÍA

Objetivo: Generar recomendaciones basadas en la mejor evidencia disponible para cuidado de la Salud Mental de los trabajadores y Equipos de salud durante el desarrollo de sus actividades asistenciales en situación de Emergencia Sanitaria por COVID19.

Población objetivo: Cualquier profesional de la salud, líder de equipos de salud o en cargos gerenciales que se encuentren dispuestos como primera línea de respuesta en la atención de paciente con diagnóstico COVID19 confirmado o caso probable.

Construcción de las recomendaciones: Se utilizaron dos métodos: una búsqueda estructurada de literatura y un consenso de expertos.

Búsqueda de literatura: Se realizó a) una búsqueda estructurada con los términos clave “Mental health”, “Covid19” y “Coronavirus” en inglés y español en Pubmed y Google Scholar. b) Una búsqueda por bola de nieve en las referencias encontradas dentro de los resultados de la búsqueda

estructurada. *Se incluyeron* todos aquellos documentos que brindaran información sobre el impacto en salud mental en los trabajadores de la salud en COVID19 o en situación de crisis humanitarias y documentos que ofrecieran información o pautas para el cuidado preventivo o intervenciones en salud mental durante situaciones de crisis.

Se excluyeron todos aquellos documentos que contuvieran información que ya estuviera en otros documentos.

Consenso de expertos: Dada la baja información que se encontró sobre recomendaciones puntuales en la literatura, se realizó un Consenso Delphi Modificado con 13 expertos de las áreas de Psicología, Psiquiatría y Medicina para su construcción.

Gradación de las recomendaciones: Todas las recomendaciones de este documento tienen un nivel de evidencia 5b según los lineamientos internacionales del Joanna Briggs Institute (JBI) y una gradación “B” (9).

Hallazgos:

La búsqueda de información al 3 de marzo arrojó 12 publicaciones en Pubmed y en Google Scholar se revisaron las 10 primeras páginas de resultados. Todos los documentos seleccionados y utilizados para la elaboración de estas recomendaciones se encuentran disponibles en el anexo 1.

IMPACTO CONOCIDO EN LA SALUD MENTAL DEL TRABAJADOR DE LA SALUD DISPUESTO COMO PRIMERA LINEA DE RESPUESTA DURANTE EMERGENCIAS SANITARIAS.

Debido a la situación de crisis, cambios en los pensamientos, comportamientos y la vivencia de ciertas emociones pueden ser usuales durante esta la situación sanitaria, como se muestra en el documento *Recomendaciones en salud mental para el colaborador, los equipos de trabajo y el trato centrado en la persona (Ver anexo 2)*.

Adicionalmente, los trabajadores de la salud también pueden experimentar:

1. **Estrés, síntomas depresivos, negación, frustración, tristeza, enojo e incertidumbre** como respuesta ante la presión y responsabilidad que se siente, el trabajo demandante, la falta de contacto con sus familias y el agotamiento.
2. **Estigmatización, discriminación, aislamiento, rechazo social:**
 - Por parte de sus familiares y amigos al saber que están en contacto con pacientes positivos para COVID19.

- Con sus compañeros de trabajo, colegas, amigos y familiares debido a las medidas de distanciamiento social
 - Puede también ser una barrera para buscar ayuda para cuidar mi salud mental ante signos de alarma.
3. **Nerviosismo**, miedo y ansiedad:
- Al atender a una persona sintomático o encontrarse en el mismo espacio físico que él.
 - Al riesgo *percibido* de contagio.
 - Al contagio y la propagación del virus a sus familiares, amigos o colegas.
4. **Culpa**, hipervigilancia y preocupación excesiva por poderse contagiar y contagiar a otros.
5. Y también tener **cambios comportamentales** como:
- Aumentar el consumo de alcohol, cigarrillo y otras sustancias nocivas.
 - Cambio en sus patrones de sueño: insomnio.
 - Cambios en su alimentación.

Recomendaciones:

I. RECOMENDACIONES PARA EL AUTOCUIDADO DEL TRABAJADOR DE LA SALUD DURANTE EL COVID19.

A nivel personal, es necesario que el trabajador se comprometa y como parte de su cuidado se recomienda desarrollar estrategias individuales que le garanticen:

1. **Mantener contacto social virtual:** Puede hacer planes para chatear por video con personas o grupos que normalmente ve en persona, así como aquellas que son importantes y significativas para usted.
2. **Reorganizar su rutina diaria:** Incorporar actividades que le permitan mantener actividades de alimentación, sueño y ocio/descanso.
3. **Descansar:** Genere estrategias para descansar ya que esto le permitirá estar más atento, concentrado y tomar mejores decisiones en el trabajo.
4. **El ocio no es un lujo es necesario:** Realice las actividades que le generen bienestar, alegría, felicidad al menos 10 minutos al día, esto fortalece el sentido de las cosas que se hacen, y genera motivación para mantenerse ante las demandas del trabajo.
5. **Fortalecer los lazos familiares:** La familia es una fuente de bienestar, realice video llamadas frecuentes. Esté actualizado de como están y permítales saber cómo está usted.
6. **Manejar el estrés y la ansiedad:** Los ejercicios de respiración pueden ayudarlo a disminuir el estrés, la ansiedad y a sentirse más en control. Puede encontrar diferentes ejercicios en internet.
7. **Realizar un buen uso de la información:** Si estar constantemente informado y actualizado sobre COVID19 le hace sentir inquieto, puede

decidir tomar distancia de los medios por un tiempo o limitar el número de veces que consulta al día esta información. Tampoco circule información por redes sociales que sea de fuente dudosa.

8. **No guardar silencio:** Permítale saber a alguien de confianza (compañero, familiar, amigo) como se siente, que le preocupa. Si identifica en usted signos de alarma o se siente desbordado **pida ayuda. Identifique y haga uso de las diversas rutas y estrategias dispuestas por la institución para el apoyo psicoterapéutico especializado desde los profesionales.**

II. RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL DE LOS EQUIPOS DE SALUD

A nivel de grupo y equipo de trabajo se recomiendan desarrollar diferentes estrategias que permitan:

1. **Garantizar una comunicación clara y oportuna:** Asegurar una comunicación clara entre todos los miembros de su equipo y de que toda la información necesaria e importante como cambios protocolarios, cambios en medidas, relevos, cambios de turnos, y toda aquella que favorezca el desarrollo de las actividades comunes.
2. **Generar un uso adecuado de la información:** No circule información que no sea de fuente institucional o fuentes confiables como organismos internacionales o científicas.
3. **Garantizar el cuidado comunitario de su equipo:**
 - Evalúe signos de alarma en salud mental en los miembros del equipo y actúe adecuadamente siguiendo los protocolos que se dispongan por el líder del equipo.
 - Fomente los momentos de descanso, en donde todos sin excepción lo tomen.
 - Tómese otras medidas de cuidado comunitario como: espacios de desahogo emocional, mantener en todos hábitos como la buena alimentación y dormir ya que esto disminuye la irritabilidad y mejora la toma de decisiones.
4. **Garantizar el cuidado en salud mental de su equipo:**
 - Mantenga el contacto social entre el equipo: Utilice estrategias virtuales, como video llamadas, grupos, donde se incentive el apoyo y la interacción entre los miembros.
 - Fortalezca la unión y las relaciones entre el equipo: Brinde el espacio y fomente hablar de cosas diferentes a la situación sanitaria, por ejemplo: la situación en sus casas, actividades realizadas durante el descanso, de sus familias.
5. **Conozca las rutas de atención y apoyo ante signos de alarma en salud mental.**

III. RECOMENDACIONES PARA EL TAMIZAJE Y ABORDAJE DE SIGNOS DE ALARMA EN SALUD MENTAL EN EL TRABAJADOR DE LA SALUD

A nivel individual y como equipos de salud se recomienda establecer procesos que permitan:

1. **Garantizar el conocimiento de los signos de alarma** en salud mental para depresión, ansiedad, estrés agudo, riesgo suicida y consumo de sustancias. *Disponibles en el Anexo 3.*
2. **Garantizar la capacitación para la evaluación** de los signos de alarma y el direccionamiento institucional que se debe realizar si se identifica signos en un trabajador de la salud.
3. **Establecer un proceso sistemático de evaluación** de signos de alarma dentro de sus equipos de trabajo, entre pares e inclusive promover la autoevaluación, que permita la identificación durante y después de la emergencia sanitaria de posibles personas que realizan de una atención especializada o un acompañamiento adicional.
4. **Establecer una ruta de atención** para el trabajador que presenta estos signos donde pueda tener una intervención, apoyo o acompañamiento que le ayude a gestionar la situación actual para disminuir posibles eventos adversos como desarrollo de enfermedad mental o suicidio. Esta se puede realizar en compañía de los equipos psicosociales presentes en la institución o con los equipos del servicio de salud mental. También puede encontrar o construir otras rutas locales de acceso a profesionales especializados con la disponibilidad gubernamental dispuesta para ello.

IV. RECOMENDACIONES PARA LOS LÍDERES DE LOS EQUIPOS DENTRO DE LAS INSTITUCIONES SANITARIAS

Es importante tener presente que la situación sanitaria actual no es de corta duración. Por lo tanto, asegúrese de planificar estrategias y tomar medidas a mediano y largo plazo que permitan cuidar y apoyar el cuidado de la salud mental de trabajador.

Acciones con su equipo:

Acciones de protección

Si usted es un líder o gerente de equipo en una institución sanitaria, facilite el acceso y asegúrese de que su equipo de trabajo conozca, participe y utilice:

1. Asegure una comunicación de buena calidad y actualizaciones de información precisas para todo el equipo. Indique claramente cuáles son los

repositorios y/o fuentes confiables que pueden consultar y cuáles serán los canales de comunicación.

2. Inicie, alentando y monitorear los descansos de trabajo.
3. Asegúrese de construir tiempo para que sus colegas se brinden apoyo social. Fomente el acercamiento social “virtual”.
4. Rote a los trabajadores de las funciones de mayor estrés a las de menor estrés.
5. Asocie a trabajadores sin experiencia con sus colegas más experimentados; el sistema de “compañeros” ayuda a brindar apoyo, controlar el estrés y reforzar los procedimientos de seguridad.
6. Motive y monitoree el autocuidado en el trabajador de salud, no lo deje “solo” en el cumplimiento de estas medidas, recuerde que su equipo cuenta con usted.

Acciones de atención

1. Asegúrese de que sus equipos conocen los signos de alarma y que pueden llegar a generar eventos adversos en Salud Mental (como suicidio, depresión, estrés pos trauma). *Ver anexo 3.*
2. En caso de identificar en sí mismos o en otros compañeros signos de alarma deben ser claras las rutas para el acceso a los servicios de salud mental y apoyo psicosocial.
3. En lo posible forme a personas clave dentro de su personal (y suficientes) en primeros auxilios psicológicos que servirán para hacer un primer manejo tanto de compañeros como de pacientes en caso de requerirse.
4. Conozca y difunda otras rutas de atención dentro de las instituciones sanitarias dispuestas para el colaborador como el protocolo de intervención dispuesto por Desarrollo Humano. *Ver anexo 4*

Acciones con usted como líder:

Los gerentes y los líderes de los equipos también enfrentan factores estresantes similares a los de su personal, y una presión potencialmente adicional en el nivel de responsabilidad de su cargo.

1. Es importante que las estrategias anteriores estén vigentes tanto para los trabajadores como para los líderes y/o gerentes.
2. Sea un modelo a seguir en el cumplimiento del autocuidado para cuidar de su salud mental.

V. RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE LOS TRABAJADORES DE LA SALUD CON DISCAPACIDAD FÍSICA O ANTECEDENTE DE ENFERMEDAD MENTAL

Si alguno de los miembros del equipo tiene alguno tipo de discapacidad física o algún antecedente de enfermedad mental, el riesgo de una mala salud mental en ellos es mayor en esta situación, por lo tanto, se recomienda:

1. **Monitoreo constante**, por medio de acciones sistemáticas y periódicas que permitan identificar tempranamente signos de alarma en salud mental de estos trabajadores.
2. **Establecer rutas de atención** claras para ellos.
3. **Garantizar la prioridad** en el soporte psicológico y psiquiátrico que puedan requerir.

VI. RECOMENDACIONES DURANTE LA CUARENTENA O AISLAMIENTO DEL TRABAJADOR DE LA SALUD POR CONTAGIO

Cuando un profesional de la salud que se encuentra como primera línea de respuesta en la atención de la población positiva con COVID19 se contagie y deba tomar medidas de cuarentena o aislamiento puede llegar a sentir, pensar y actuar como se menciona en el documento *Distanciamiento social, cuarentena y aislamiento Salud mental durante COVID19 (Ver anexo 5)*.

- Adicional debido a su labor, pueden estar reocupados por hacer que sus lugares de trabajo no tengan suficiente personal y causar un trabajo extra para sus colegas;
- Aumentar la sensación de aislamiento y frustración al estar separado de un equipo con el que están acostumbrados a trabajar en contacto cercano.
- En otros casos pueden experimentar sentimiento de alivio.

Por esto, se recomienda:

A nivel personal:

Muchas son las acciones que puede realizar para cuidar de su salud durante estas medidas. Todas las puede consultar en el documento *Distanciamiento social, cuarentena y aislamiento Salud mental durante COVID19 (Ver anexo 5)*.

A nivel institucional:

1. **Desarrolle un Plan de manejo** como institución para estos casos.
2. **Socialice el Plan de manejo y asegúrese** de que sus equipos lo conocen.
3. **Garantice el apoyo organizacional** ya que es factor protector para la salud mental tomando medidas para que los miembros del equipo apoyen a sus colegas y compañeros en cuarentena.

VII. RECOMENDACIONES DESPUÉS DE SUPERADA LA EMERGENCIA SANITARIA

Una vez la situación de pandemia este controlada y se acabe la situación de emergencia sanitaria, se recomienda:

1. **Motivar la corresponsabilidad** entre el trabajador de la salud con su autocuidado y la búsqueda de ayuda si lo requieren y la institución sanitaria con la disponibilidad de acciones que contribuyan a ese cuidado individual.
2. **Garantizar las acciones** como tamizaje, rutas de atención, acceso oportuno a cuidado psicológico y/o psiquiátrico a todos los trabajadores que lo requieran.
3. **Establecer acciones duraderas** en el tiempo que contemplen tamizaje en signos de alarma y monitoreo, así como atención psicológica y psiquiátrica oportuna después de pasada la emergencia sanitaria y hasta 6-12 meses después.

Conflictos de interés: Ninguno.

Financiamiento: Ninguno.

Actualización de las recomendaciones: Se establece realizar una actualización periódica del documento durante la pandemia de manera mensual y después de la pandemia cada dos años o según se requiera adaptar para otras emergencias sanitarias o situaciones en crisis social, humanitario o de salud pública que puedan afectar la salud mental de los trabajadores de salud. La actualización estará a cargo del Centro Iberoamericano de Investigación en Salutogénesis y Bienestar del Instituto Global de Excelencia clínica Keralty.

Referencias

1. World Health Organization. Coronavirus. Consultada el 26 de marzo de 2020. Disponible en https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
2. Coronavirus: la OMS declara la pandemia a nivel mundial por Covid-19. Consultada el 26 de marzo de 2020. Disponible en <https://www.redaccionmedica.com/secciones/sanidad-hoy/coronavirus-pandemia-brote-de-covid-19-nivel-mundial-segun-oms-1895>
3. Jhon Hopkins University. Coronavirus COVID-19 Global Cases by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE). Consultada el 26 de marzo de 2020. Disponible en <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>
4. Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak. Consultada el 26 de marzo de 2020. Disponible en https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2
5. Taking Care of Your Behavioral Health: Tips for social distancing, quarantine, and isolation during an infectious disease outbreak. Consultada el 26 de marzo de 2020. Disponible en <https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4894.pdf>
6. The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. Consultada el 26 de marzo de 2020. Disponible en [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30047-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30047-X/fulltext)
7. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Consultada el 26 de marzo de 2020. Disponible en [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext#%20](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext#%20)
8. Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak. Consultada el 26 de marzo de 2020. Disponible en https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2
9. Joanna Briggs Institute. Levels of Evidence and Grades of Recommendation Working Party October 2013. Consultado el 15 de marzo de 2020. Disponible en https://joannabriggs.org/sites/default/files/2019-05/JBI-Levels-of-evidence_2014_0.pdf

Anexo 1. Documentos y fuentes resultantes de la búsqueda de literatura, que cumplieron con criterios de inclusión y exclusión y fueron utilizados para la elaboración de las recomendaciones.

- Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8
- The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30047-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30047-X/fulltext)
- Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30046-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30046-8/fulltext)
- Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/pcn.12988>
- The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext#%20](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext#%20)
- Taking Care of Your Behavioral Health: Tips for social distancing, quarantine, and isolation during an infectious disease outbreak. (Cuidando su salud conductual: CONSEJOS PARA LA DISTANCIA SOCIAL, - CUARENTENA E AISLAMIENTO DURANTE UN BRUTO DE ENFERMEDAD INFECCIOSA). <https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4894.pdf>
- Manejo de la ansiedad y el estrés (CDC): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>
- Taking Care of Your Emotional Health (CDC): <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>
- Cómo ayudar a los niños a sobrellevar las emergencias <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/es/helping-children-cope.html>
- Coronavirus and your wellbeing. <https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/#collapse659ff>
- Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2
- CDC (USA): Manage Anxiety & Stress <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>
- WHO Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2
- Mental Health Europe: Coronavirus: 8 ways to look after your mental health <https://www.mhe-sme.org/covid-19/>

- Harvard Medical School: Caring for Your Mental Health Despite the Coronavirus <https://www.mcleanhospital.org/news/caring-your-mental-health-despite-coronavirus>
- Center for the Study of Traumatic Stress: **Psychological Health Aspects of COVID-19** [Public responses to the novel 2019 coronavirus \(2019-nCoV\) in Japan: Mental health consequences and target population](#)
- [Coronavirus and Mental Health: Taking Care of Ourselves During Infectious Disease Outbreaks](#)
- [The Role of Psychiatrists During Coronavirus Outbreak](#)
- **Psychological Aspects of Quarantine**
- [The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence](#)
- [Tips for Social Distancing, Quarantine, and Isolation during an Infectious Disease Outbreak](#)
- [Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak](#)
- **Taking Care of Your Family During COVID-19**
- [Parent/Caregiver Guide to Helping Families Cope with the Coronavirus Disease 2019](#)

Anexo 2. Documento “Atención del COVID-19: Recomendaciones en salud mental para el colaborador, los equipos de trabajo y el trato centrado en la persona”.

La situación actual relacionada con la enfermedad coronavirus 2019 (COVID19) puede ser especialmente estresante para algunas personas.

En estos momentos es normal sentir angustia, miedo, ansiedad, zozobra y estas emociones son funcionales ya que nos ayudan a protegernos ante el peligro real o percibido, sin embargo, cuando **no** se manejan adecuadamente podemos terminar actuando de manera irracional, desproporcionada y en algunos casos inclusive causando daño a otros sin intención.

No todos afrontamos las situaciones estresantes de la misma manera, por eso, **es importante conocer y poner en práctica los siguientes pasos:**

	<p>1. Gestionar sus emociones, las de su equipo de trabajo, las de la persona que consulta y sus familiares. !No las ignore!</p>
	<p>2. No generar estigma o discriminación de las personas que atiende. !El trato que das hace la diferencia!</p>
	<p>3. Ser proactivo en su cuidado personal, el de sus compañeros de trabajo y su familia. !La playa esta hecha de miles y miles granitos de arena!</p>
	<p>4. Mantenerse informado y actualizado de fuentes confiables sobre el cuidado personal y cambios en protocolos o medidas institucionales relacionadas con COVID-19. !Hagamos buen uso de la información!</p>

Fuente: Elaboración propia

A. Gestionar las emociones (GE): Entender, ser compasivos y manejar las emociones propias, así como ayudar a gestionar las del equipo, las de la persona que consulta y sus familiares es fundamental para:

1. Mantener un ambiente tranquilo de trabajo y proactivo en el seguimiento de medidas de protección.
2. Favorece el seguimiento racional de medidas institucionales y protocolarias para la atención a casos COVID-19.

3. Disminuye el impacto psicológico negativo (estigmatización, discriminación, pánico) en las personas que consultan y por el contrario les dota de calidez en la atención.

¿Cómo gestionar sus propias emociones?

1. **Normalice, pero no se paralice por sus emociones.** Es normal sentirse angustiado, presionado, nervioso, al atender a los pacientes, pero recuerde que tanto usted como sus compañeros están tomando las medidas máximas de cuidado y protección que mundialmente se incentivan.
2. **Sus compañeros, son su soporte:** No es el único que se siente así, siéntase con tranquilidad de contarle a un compañero, amigo y/o jefe lo que más le angustia ya que a veces tenemos mala información, poca claridad o vemos desproporcionadamente una situación y hablar con alguien nos puede ayudar a ser más objetivos.
3. **Tómese un descanso de COVID19,** la exposición continua a esta información, cuando salga de su trabajo trate de conversar sobre otros temas, de realizar actividades que disfrute, que le generen tranquilidad y/o deporte.
4. **Mantenga sus rutinas y actividades diarias,** en lo posible.

¿Cómo gestionar las emociones del Equipo de Salud?

1. **Permita expresar** el miedo y la angustia y escuche con atención;
2. **No juzgar, desmeritar** o generar burlas o ignorar a la persona que manifieste emociones de zozobra, miedo, angustia o estrés relacionada con la atención a personas contagiadas;
3. **Promueva la unidad,** la información de fuentes confiables, y la adecuada interpretación de la información entre sus equipos y la implementación de las medidas de protección establecidas por organismos y/o autoridades competentes;
4. **Desaliente la transmisión** de información falsa o sin verificación.

¿Cómo GE con las personas y familiares que consultan?

1. **Permita expresar** el miedo y la angustia y escuche con atención.
2. **Brinde tranquilidad** al verbalizar que es normal sentirse de esa manera en relación al COVID 19.
3. **Fomente la confianza** al explicar los procedimientos que se realizan, las medidas que se toman y lo que se espera con ello.
4. En la medida de lo posible, permita el contacto ya sea virtual, escrito, con familiares ya que esto disminuye el impacto psicológico en situaciones de aislamiento.

B. Estigmatización, discriminación, rechazo social: El estigma es una condición o atributo que hace que la persona portadora de esa situación (en este caso la enfermedad) sea tratado de forma generalmente negativa, despectiva y pueda ser rechazada, y aislada socialmente generando un impacto psicológico negativo en ella y en sus acompañantes (se pueden sentir frustración, impotencia, rabia).

¿Cómo tener contacto con la persona que consulta?

1. Evite llamar a la persona “caso coronavirus, paciente coronavirus” “victimas”, procure siempre referirse a la persona y entre el equipo por el nombre del paciente.
2. Cuide sus gestos faciales, para no generar la impresión de rechazo, asco o miedo hacia la persona.
3. Independiente de la nacionalidad del paciente, del lugar de procedencia, o la sintomatología, **NO** olvide ser amable y que a través de su actitud el paciente puede sentirse acogido o rechazado.
4. Sea compasivo y condescendiente con el paciente, si bien es imprescindible que usted tome medidas de prevención **las barreras son solamente físicas (ej. tapabocas), pero NO en el trato ni la relación con la persona.**

C. Proactividad en el uso de las barreras de protección: Aunque parecen básicas, las medidas de autocuidado (lavado de manos, tapabocas) son las que actualmente se implementan en todo el mundo y las que han demostrado ser más efectivas hasta el momento.

Periódicamente en Keralty estamos informados sobre otro tipo de medidas que se puedan implementar. Recuerda consultar el repositorio Keralty de boletines sobre coronavirus: <https://portal.colsanitas.com/funcionarios/web/quest/informes-coronavirus>

¿Cómo ser proactivo en mi cuidado?

1. Es necesario colocar en práctica las medidas de protección, **no basta con saberlas o comprar los elementos y dejarlos en casa.**
2. Sea paciente, no todos actuamos de la misma manera frente a situaciones estresantes y no todos son igual de adherentes a las medidas, por eso evite entrar en confrontación con las personas cuando infrinjan las medidas de protección, recuérdese lo cuantas veces sea necesario de manera respetuosa.
3. Si como colaborador Keralty se encuentra con síntomas respiratorios, fiebre, tos, comuníquese con su jefe inmediato y evalúen la posibilidad de utilizar otras modalidades de trabajo flexible.
4. Otras medidas que puedes tomar para disminuir la ansiedad y el estrés, son prácticas.

¿Qué hacer con nuestros padres y/o personas mayores?

Los adultos mayores son un grupo con mayor riesgo, debido a que pueden padecer otras enfermedades que los hace especialmente vulnerables al COVID19. Por esto es importante:

1. Edúquelos con paciencia sobre las medidas de protección y porque se toman.
2. Motívelos a no asistir a sitios con aglomeración de personas, ofrézcase en ayudarles a realizar las compras, a seguir sus ritos religiosos a través de otros medios como TV, internet.
3. Pregúnteles sobre cómo se sienten y que saben de la situación. Escúchelos y provea información veraz.

¿Qué hacer con nuestros hijos y/o niños?

Los niños comprenden la situación de alerta en la que se encuentra el país, y al igual que usted tiene inquietudes y emociones.

1. Hable con ellos, permita que le cuenten sus dudas y emociones. Como padres somos una fuente de confianza y tranquilidad para ellos.
2. Informe sobre los beneficios y la importancia de las medidas de protección sin sobre o sub alamar. Y ayude a entender y a GE sus emociones de maneras positivas.
3. Si los niños tienen dudas específicas que no puedes responder, es normal y no tiene por qué generar pánico, en estos casos la información desde fuentes expertas, compañeros de trabajo, jefes y profesionales entrenados en COVID-19 pueden responderle.

D. La información, la sobreinformación y la desinformación:

En el mundo interconectado en el que nos encontramos y gracias a las redes sociales hoy en día acceder a información es muy fácil y rápido. Sin embargo, esto hace que no siempre las fuentes de las que obtenemos la información sean verdaderas y por ende podemos terminar **desinformados y contagiando la desinformación a otros.**

1. No circules información por redes que no sean de fuentes confiables como Keralty, OMS, OPS.
2. Recurre a tu jefe y según la ruta establecida para estar actualizado sobre cambios o protocolos activos de atención en nuestras instalaciones para los pacientes.
3. Sé un foco positivo de información. Motiva a las personas a utilizar fuentes confiables como organismos nacionales e internacionales para informarse.

4. Si tienes información confiable, pero es poco entendible fomenta entre tus compañeros y jefes su discusión, análisis y entendimiento.
5. **Tómese un descanso de COVID19**, la sobre exposición a la información lejos de hacernos sentir en control de la situación, puede aumentar los niveles de estrés y angustia.

¿Quieres conocer más o profundizar en algún tema?

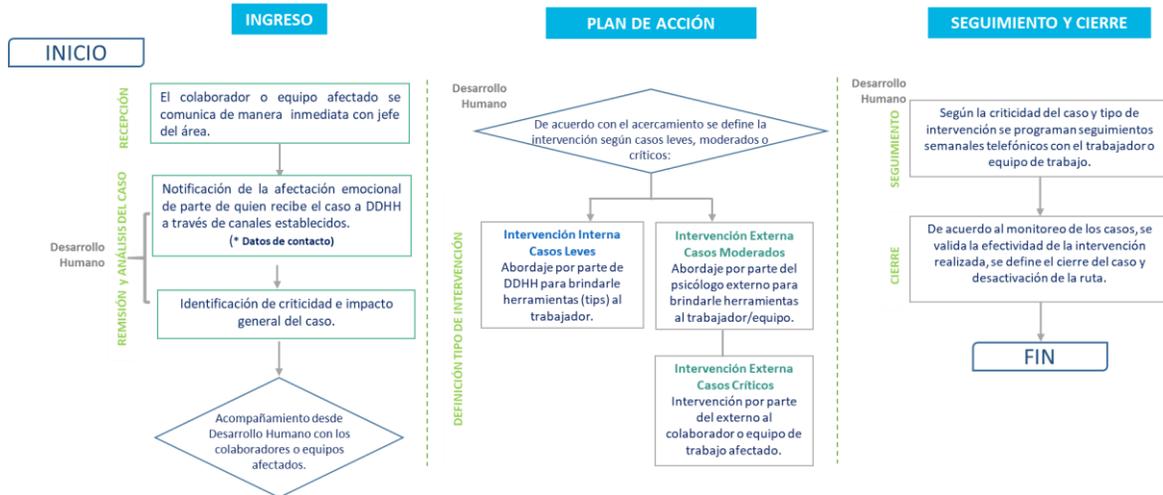
- CDC (USA): Manage Anxiety & Stress <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>
- WHO Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2
- Mental Health Europe: Coronavirus: 8 ways to look after your mental health <https://www.mhe-sme.org/covid-19/>
- Harvard Medical School: Caring for Your Mental Health Despite the Coronavirus <https://www.mcleanhospital.org/news/caring-your-mental-health-despite-coronavirus>
- Center for the Study of Traumatic Stress:
 - **Psychological Health Aspects of COVID-19**
 - [Public responses to the novel 2019 coronavirus \(2019-nCoV\) in Japan: Mental health consequences and target population](#)
 - [Coronavirus and Mental Health: Taking Care of Ourselves During Infectious Disease Outbreaks](#)
 - [The Role of Psychiatrists During Coronavirus Outbreak](#)
 - **Psychological Aspects of Quarantine**
 - [The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence](#)
 - [Tips for Social Distancing, Quarantine, and Isolation during an Infectious Disease Outbreak](#)
 - [Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak](#)
 - **Taking Care of Your Family During COVID-19**
 - [Parent/Caregiver Guide to Helping Families Cope with the Coronavirus Disease 2019](#)

Anexo 3. Signos de alarma para Depresión, Ansiedad, Estrés agudo y Riesgo suicida.

Se recomienda utilizar los lineamientos indicados por la Organización Mundial de la Salud (OMS). En la Guía *de intervención humanitaria mhGAP (mhGAP-HIG): manejo clínico de las condiciones mentales, neurológicas y de uso de sustancias en emergencias humanitarias. (2015)* Disponibles en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/28418/9789275319017_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y

Anexo 4. Protocolo de intervención para la búsqueda de apoyo psicológico especializado en Keralty.

PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN IMPACTO DEL COVID 19



*Datos de Contacto Bienestar y Calidad de vida

Nombre	Correo	Exte
Natalia Paternina	npaternina@keralty.com	5711563
Anabel Echavarría	aechavaria@keralty.com	5710185
Estefany Castiblanco	yecastiblanco@keralty.com	5710493
Julieth Vásquez	jrvasquez@Keralty.com	5711059

Anexo 5. Documento “Distanciamiento social, cuarentena y aislamiento Salud mental durante COVID19”.

La prevención de la propagación rápida de enfermedades infecciosas como el COVID19, es una prioridad para cualquier país. Frente a esta situación, algunas de las medidas que se pueden tomar son el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento.



¿Qué es el distanciamiento social?

El distanciamiento social es una forma de evitar que las personas interactúen estrechamente o con la frecuencia suficiente para propagar una enfermedad infecciosa. Las escuelas y otros lugares de reunión como cines pueden cerrar, y los eventos deportivos y los servicios religiosos también pueden cancelarse.



¿Qué es la cuarentena?

La cuarentena separa y restringe el movimiento (o circulación) de las personas que han estado expuestas a una enfermedad contagiosa para ver si se enferman. Dura lo suficiente como para garantizar que la persona no haya contraído una enfermedad infecciosa.



¿Qué es el aislamiento?

El aislamiento previene la propagación de una enfermedad infecciosa al separar a las personas que están enfermas de las que no. Dura tanto como la enfermedad sea contagiosa.

Fuente: *Elaboración propia*

¿Cómo pueden afectarme estas medidas?

La situación estresante que se relaciona con enfrentar el COVID19 y/o las medidas preventivas que implican un cambio en nuestra rutina diaria, pueden contribuir al desarrollo de **sentimientos, emociones y pensamientos** como:

- **Ansiedad o miedo relacionados con:**
 - Su propio estado de salud
 - El estado de salud de otros a quienes usted pudo haber expuesto a la enfermedad
 - El resentimiento que sus amigos y familiar pueden sentir si necesitan entrar en cuarentena como resultado del contacto con usted
 - La experiencia de controlarte a ti mismo, o ser monitoreado por otros en busca de signos y síntomas de la enfermedad
 - Tiempo libre del trabajo y la potencial pérdida de ingresos y seguridad laboral
 - Los desafíos de asegurar las cosas que necesita, como comestibles y artículos de cuidado personal
 - Necesidad constante de buscar información, saturándose.
- **Preocupación** por poder cuidar eficazmente a los niños u otras personas bajo su cuidado.
- **Incertidumbre** o frustración sobre cuánto tiempo necesitará permanecer en esta situación, e incertidumbre sobre el futuro

- **Soledad** asociada con sentirse separado del mundo y de los seres queridos.
- **Ira** si cree que estuvo expuesto a la enfermedad debido a la negligencia de otros
- **Aburrimiento y frustración** porque es posible que no pueda trabajar o participar en actividades cotidianas regulares
- **Un deseo de usar alcohol o drogas** para hacer frente y “manejar la situación”.
- **Desesperanza** frente al progreso de la enfermedad.
- **Culpabilidad** si deja de seguir noticias, si siente un momento de tranquilidad, si se siente aliviado, si siente felicidad o alegría.

Algunos cambios que puede experimentar en su **comportamiento** son:

- Cambios en el apetito: comer mucho o no tener apetito.
- Cambios en el sueño: dormir muy poco o demasiado.
- Tener pesadillas.
- Sobresaltarse fácilmente.

Autocuidado: ¿Qué medidas puede tomar?

A. Cuide su mente:

1. **Mantenga contacto social virtual:** Puede hacer planes para chatear por video con personas o grupos que normalmente ve en persona.
 - También puede organizar llamadas telefónicas o enviar mensajes por WhatsApp u otras aplicaciones.
 - Si le preocupa que se le acaben las cosas de las que hablar, haga un plan con alguien para ver un programa o lea un libro por separado para que puedan discutirlo cuando se contacten entre ellos **Si el sentimiento de soledad es muy fuerte:** Piense en las cosas que puede hacer para conectarse con las personas. Por ejemplo, poner fotos adicionales de las personas que le importan podría ser un buen recordatorio de las personas con las que cuenta en su vida, aunque se encuentren distanciadas en estos momentos.
2. **Reorganice su rutina diaria:** Incorporar actividades que le permitan mantener horarios de alimentación, sueño, ejercicio, limpieza, actividades escolares y laborales.
3. **Ocupe su atención en otros temas:** Escuche una estación de radio o un podcast sobre otros temas que le gusten, a veces será necesario descansar de la información sobre COVID19, ya que la exposición continua a esta información nos puede saturar.

4. **Participe, genere y promueva redes de apoyo informales:** Conectarse con otras personas que están en condiciones similares, por medio de comunicaciones grupales puede ayudar a recibir actualizaciones sobre el estado de salud de personas importantes como sus familiares, compañeros de trabajo, hijos, padres y otros.
5. **Promueva situaciones que cambien las dinámicas de socialización virtual:** Centrar todas las conversaciones en el tema del COVID19 puede ser desgastante, compartir material que genere otras emociones como alegría, felicidad es muy aconsejable.
6. **Disminuir el sentimiento de culpa:** El sentirnos felices, tranquilos o alegres en estos momentos a veces puede generar culpa porque pareciera que no se toma con seriedad la enfermedad o se subestima, sin embargo, generar y promover la alegría es benéfico en el afrontamiento y disminución del estrés.
7. **Manejo del estrés y la ansiedad:**
 - a. Los ejercicios de respiración pueden ayudarlo a disminuir el estrés, la ansiedad y a sentirse más en control. Puede encontrar diferentes ejercicios en internet.
 - b. Si estar constantemente informado y actualizado sobre COVID19 le hace sentir inquieto, puede decidir tomar distancia de los medios por un tiempo o limitar el número de veces que consulta al día esta información.

B. Cuide su cuerpo:

1. **Hábitos alimenticios:**
 - Su apetito podría cambiar si su rutina cambia, o si es menos activo de lo que normalmente es. Comer regularmente y mantener estable el nivel de azúcar en la sangre puede ayudarlo a mejorar su estado de ánimo y sus niveles de energía.
 - Beber suficiente agua es importante para su salud mental y física. Cambiar su rutina puede afectar cuándo bebe o qué líquidos bebe. Podría ayudar establecer una alarma o usar una aplicación para recordarle.
2. **Consumo de medicamentos y manejo de otras enfermedades que se padezcan:** A menos que su médico indique lo contrario, mantenga tomándose su medicación. Si tiene síntomas respiratorios, podría pedirle a un familiar que pueda conseguir los medicamentos por usted. Recuerde no auto medicarse.
3. **Actividad física:** Realice ejercicios de bajo impacto dentro del espacio en el que se encuentra, como: trotar suavemente en un punto fijo, hacer estiramientos de brazos, piernas, cuello y demás extremidades.

C. Cuide su ambiente:

1. Mantenga limpias e higiénicas las zonas en las que se encuentra.

2. En lo posible, tenga iluminación natural ya que esto ayudará a regular rutinas como el sueño.
3. Limpiar su casa, lavar la ropa y cuidar de su higiene personal son formas importantes de ayudar a detener la propagación de gérmenes, incluso cuando no hay advertencias sobre enfermedades particulares.
4. Si vive con otras personas, mantener las cosas ordenadas puede ser más importante si están todos juntos en casa, esto ayudará en la convivencia.
5. También puede ser útil decidir juntos cómo usarán los diferentes espacios compartidos.
6. Si los espacios se comparten con una persona positiva con COVID19, seguir de manera estricta los protocolos de limpieza, uso de utensilios, etc. es fundamental.
7. Tener un ambiente en óptimas condiciones puede ayudar con su estado de ánimo.

¿Qué medidas puede tomar para cuidar de los niños?

Algunos niños reaccionan de inmediato, mientras que otros pueden mostrar signos de dificultades mucho después (Las reacciones más comunes según la edad están disponibles en: <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/es/helping-children-cope.html>).

La manera en que un niño reacciona y los signos comunes del sufrimiento emocional pueden variar según la edad, las experiencias previas y cómo el niño enfrenta el estrés.

También se debe en parte a lo que observan en los adultos a su alrededor. Cuando los padres y cuidadores sufren situaciones como estas con calma y seguridad, pueden darles a los niños el mejor apoyo.

¿Qué hacer antes?

1. Brinde seguridad: Hable con sus hijos para que sepan que usted está preparado para mantenerlos a salvo.
2. Repase los planes para mantener sus rutinas y sobrellevar la situación. Tener un plan aumentará la confianza de los niños y los problemas a tener la sensación de estar en control. (Repasa la creaciones de planes familiares en [nuestra pagina https://sites.google.com/keralty.com/keraltycoronavirus/pagina-principal](https://sites.google.com/keralty.com/keraltycoronavirus/pagina-principal))

¿Qué hacer durante el aislamiento?

1. Manténgase calmado y tranquilice a los niños.
2. Hábleles a los niños sobre lo que está pasando de una manera que puedan entender.

3. Genere una rutina diaria al igual que los adultos, estableciendo medidas que les permitan tener cuidado de su salud mental, física y ambiental.
4. Involucre al niño en las actividades diarias de ejercicio, limpieza, comunicación y socialización en línea, y otros como juegos dentro del hogar.

¿Qué hacer después?

Ofrézcales a los niños la oportunidad de hablar sobre lo que pasó o qué piensan de eso. Anímelos a que digan lo que les preocupa y hagan preguntas.

¿Qué esperar después del aislamiento, distanciamiento y/o cuarentena?

Después de pasar por esta experiencia, usted puede tener diferentes emociones, incluida una sensación de alivio.

Si estaba aislado porque tenía la enfermedad, puede sentir tristeza o enojo porque amigos y familiares pueden tener temor de contraer la enfermedad por contacto con usted, a pesar de que se ha determinado que no es contagioso, esto puede disminuirse si usted se informa y les informa a ellos sobre el riesgo real de contagio.

Otras situaciones comunes que puede experimentar son:

Agotamiento, desapego de los demás, ansiedad al tratar con otras personas, irritabilidad, insomnio, falta de concentración e indecisión, deterioro del rendimiento laboral y renuencia a volver al trabajo; Estas pueden presentarse hasta 6 meses después del aislamiento, distanciamiento social o cuarentena, aunque se espera sean cada vez menos frecuentes.

Signos de alarma:

Si usted o sus familiares experimentan síntomas de estrés extremo, como problemas para dormir, problemas para comer demasiado o muy poco, incapacidad para realizar actividades diarias de rutina o el uso de drogas o alcohol para “manejar” la situación, es necesario consultar con un profesional médico y/o psicólogo para recibir ayuda especializada.

¿Quieres conocer más o profundizar en algún tema?

- Taking Care of Your Behavioral Health: Tips for social distancing, quarantine, and isolation during an infectious disease outbreak. <https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4894.pdf>
- Manejo de la ansiedad y el estrés (CDC): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>
- Taking Care of Your Emotional Health (CDC): <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>
- Cómo ayudar a los niños a sobrellevar las emergencias <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/es/helping-children-cope.html>
- Coronavirus and your wellbeing. <https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/#collapse659ff>
- Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2
- The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)

Anexo. 6. Afiliaciones de los autores del documento.

- Francy Cantor Cruz, Psicóloga, MSc(c) Epidemiología clínica. Líder del Centro Iberoamericano de Investigación en Salutogénesis y bienestar. Instituto Global de Excelencia Clínica. Presidencia de Salud e Innovación. Keralty
- Jorge McDouall Lombana, MD. Psiquiatra. Director de Salud Mental. EPS Sanitas.
- Aldemar Parra, Psicólogo Esp. Psicología clínica, Colegio Colombiano de Psicólogos (COLPSIC)
- Lucia Martin Benito, Psicóloga. Gerente Atracción y Fidelización. Vicepresidencia de Desarrollo Humano.
- Natalia Paternina Quesada, Psicóloga Directora de Bienestar y Calidad de Vida (encargada). Vicepresidencia de Desarrollo Humano.
- Constanza González Giraldo, Psicóloga. Directora Programa Comunitario. Fundación Keralty.
- Martha Lucia Cárdenas Rodríguez, MD. Esp. Líder del Centro de Cuidado centrado en la persona. Presidencia de Salud e Innovación. Keralty
- Mario Garzón Lawton, MD. Esp. Seguridad y salud en el trabajo. Gerente Salud y Seguridad en la Trabajo. Vicepresidencia de Desarrollo Humano.
- Camila Ronderos Bernal, Director Ejecutivo. Fundación Keralty.
- Ana María Castillo Gutiérrez, MD. Esp. Medicina familiar. Líder del Centro de Cuidado centrado en la persona. Presidencia de Salud e Innovación. Keralty
- Bibiana García Guarín, MD. Gerente de Calidad. Keralty.
- Juan Ramón Acevedo Peña, MD. Esp. Medicina Interna. Líder del Centro de calidad y seguridad del paciente. Instituto Global de Excelencia Clínica. Presidencia de Salud e Innovación. Keralty
- Olga Victoria Gómez Gómez, MD. Esp. Medicina familiar. Líder del Centro de Excelencia Clínica. Instituto Global de Excelencia Clínica. Presidencia de Salud e Innovación. Keralty
- Nancy Yomayusa González*. MD. Esp. Nefrología. Gerente de Salud e innovación. Instituto Global de Excelencia Clínica. Presidencia de Salud e Innovación. Keralty