

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Las consecuencias del estrés pospandemia en los profesionales de
la salud: Un estudio de revisión narrativa**

Trabajo académico para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional en
Psicología Clínica y de la Salud

Autores:

Katherine Robalino Nishida

Carlos Córdova Aguilar

Asesora:

Dra. Damaris Susana Quinteros Zúñiga

Lima, diciembre de 2024

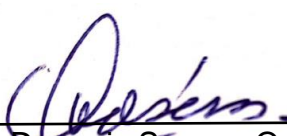
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Damaris Susana Quinteros Zúñiga, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“LAS CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS EN LOS PROFESIONALES DE LA SALUD POSPANDEMIA: UN ESTUDIO DE REVISIÓN NARRATIVA”** de los autores Katherine Robalino Nishida y Carlos Córdova Aguilar tiene un índice de similitud de 14% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 19 días del mes de diciembre del año 2024.

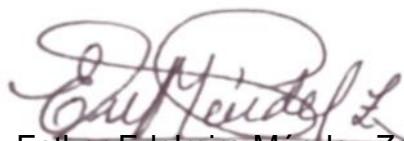


Dra. Damaris Susana Quinteros Zúñiga
Asesora

Las consecuencias del estrés en los profesionales de la salud pospandemia: Un estudio de revisión narrativa

TRABAJO DE ACADÉMICO

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad
Profesional en Psicología Clínica y de la Salud



Mg. Esther Edelmira Méndez Zavaleta
Dictaminadora

Lima, 19 diciembre del 2024

Resumen

Introducción: La crisis sanitaria desencadenada por la pandemia de COVID-19 ha evidenciado la vulnerabilidad del sistema de atención médica en nuestro país. Este escenario ha expuesto a los profesionales de la salud a múltiples factores de riesgo para los cuales no estaban debidamente preparados, dando lugar a niveles elevados de estrés y desencadenando diversas consecuencias que los han afectado tanto a nivel físico como emocional. **Objetivo:** Describir a través de la literatura científica las consecuencias del estrés en los profesionales de la salud después de la pandemia. **Metodología:** Se realizó una revisión narrativa empleando las bases de datos Scopus, PubMed y ScieceDirect, de los que se tuvo en consideración estudios tanto en español como inglés empleando descriptores como: Personal de salud, estrés, consecuencias, covid-17 y pandemia. **Resultados:** Se analizaron 6 estudios, de los cuales se identificaron cuatro aspectos donde la pandemia de 2019 produjo efectos indeseables en el personal de salud. Entre ellas tenemos, la vulnerabilidad psicológica y emocional en los profesionales de enfermería, niveles importantes de ansiedad, disminución de la calidad de vida y de sueño y presencia del trastorno de estrés pos traumático. **Conclusiones:** El estudio concluye con una alarmante evidencia de que el personal de enfermería, en particular, emergió como el grupo más vulnerable entre los profesionales sanitarios que llevaron a cabo sus funciones durante la pandemia del COVID-19. Este segmento de la fuerza laboral experimentó no solo las consecuencias inmediatas, sino también una carga significativa de estrés postraumático, ansiedad, agotamiento, y una notable disminución en la calidad de sueño y calidad de vida.

Palabras Clave: Consecuencias, Estrés, Profesionales de salud, COVID-19

Abstract

Introduction: The health crisis triggered by the COVID-19 pandemic has highlighted the vulnerability of the healthcare system in our country. This scenario has exposed healthcare professionals to multiple risk factors for which they were not adequately prepared, leading to elevated levels of stress and triggering various consequences that have affected them both physically and emotionally. **Objective:** To describe through the scientific literature the consequences of stress on health professionals after the pandemic. **Methodology:** A narrative review was conducted using the Scopus, PubMed, and ScienceDirect databases, considering studies in both Spanish and English, employing descriptors such as Health personnel, stress, consequences, COVID-19, and pandemic. **Results:** Six studies were analyzed, identifying four aspects where the 2019 pandemic had undesirable effects on healthcare personnel. These include psychological and emotional vulnerability in nursing professionals, significant levels of anxiety, decreased quality of life and sleep, and the presence of post-traumatic stress disorder. **Conclusions:** The study concludes with alarming evidence that nursing staff, in particular, emerged as the most vulnerable group among healthcare professionals who carried out their duties during the COVID-19 pandemic. This segment of the workforce experienced not only immediate consequences but also a significant burden of post-traumatic stress, anxiety, burnout, and a notable decrease in sleep quality and quality of life.

Keywords: Consequences, Stress, Healthcare Professionals, COVID-19

Introducción

El estrés es uno de los mayores desafíos de salud mental para el personal de salud, quienes, debido a la importancia de su labor en la atención de pacientes, enfrentan altos niveles de tensión. Este estrés proviene de las exigencias físicas y emocionales de su trabajo, intensificadas durante la pandemia de COVID-19. Entre las principales fuentes se encuentran la carga de trabajo excesiva, la presión por tomar decisiones cruciales, la exposición a situaciones traumáticas y la responsabilidad de cuidar a personas enfermas o heridas, factores que crecieron durante la pandemia. Abordar estas fuentes de estrés es esencial para proteger su salud mental y mantener la calidad de la atención médica (OMS, 2020).

El estrés es un conjunto de respuestas fisiológicas imprecisas que surgen cuando el cuerpo interactúa con factores dañinos (agentes estresantes) percibidos como desafiantes tal es así que, una persona estresada muestra ansiedad, tensión y un aumento en la frecuencia cardíaca (Selye, 1974). También se le describe como una respuesta del organismo ante demandas que generan presión física y psicológica, preparando a la persona para huir o enfrentar la situación, de tal manera que el estrés no es siempre perjudicial, ya que en muchas ocasiones ayuda a alcanzar objetivos, mientras que, en el lado perjudicial, puede desencadenar depresión, miedo, ansiedad y actuar como catalizador de otros padecimientos (Melgosa, 1995). En este sentido, el estrés es un desequilibrio emocional, físico y mental que surge de la interacción entre el individuo y situaciones o eventos que imponen una carga emocional o psicológica afectando la salud y la calidad de vida, provocando disrupciones que impactan en diversos aspectos de la existencia y en las relaciones personales (Espinoza, et al., 2018).

La situación sociopolítica y las repercusiones económicas vinculadas a la pandemia crearon un escenario sumamente complicado para los equipos de salud, lo cual elevó la posibilidad de que el personal de salud pueda experimentar niveles más altos de estrés y otras condiciones patológicas, lo que añade un nivel extra de complejidad a su ya

demandante trabajo (Ministerio de Salud y Protección Social de la República de Colombia, 2020). Este entorno desafiante se incrementó la eventualidad de que el trabajador sanitario enfrente niveles elevados de estrés, sumando un nivel extra de presión a su labor que ya es exigente de por sí (Collantes, et al., 2024).

En el Perú, incluso antes de la pandemia, el hecho de que un 60% de los trabajadores presentaran niveles de tensión considerable, atribuibles al agotamiento físico, mental y psicológico, resaltó la urgencia de abordar la salud emocional de los empleados en todas las circunstancias (Matta y Rojas, 2020), a fin evitar consecuencias como el agotamiento extremo, el síndrome de desgaste profesional (Burnout) y el estrés postraumático (TEPT) que pueden tener un impacto duradero en el bienestar de estos trabajadores esenciales. La sensibilización acerca de la relevancia del bienestar mental en el entorno laboral se ha vuelto aún más crucial debido a la pandemia. Las duras condiciones laborales que enfrentaron muchos trabajadores durante la crisis de salud resaltaron la importancia de cuidar la salud mental de los empleados (Osorio, et al., 2022).

Se han realizado investigaciones con esta problemática como un estudio con una muestra de 97.333 trabajadores de salud de 21 diferentes países (China, Italia, USA, Turquía, entre otros), identificó la prevalencia de un 21,5% de trabajadores con estrés pos traumático. Además, se identifica que el índice de trastorno de estrés postraumático (TEPT) en personal sanitario es considerablemente más alto que en tiempos normales (3,6%), siendo claramente que las difíciles condiciones a las que se enfrentaron los profesionales de la salud por el COVID-19 tuvieron efectos negativos duraderos en la pospandemia (Li, et al., 2021). Otro estudio donde se revisa cómo la resiliencia, el apoyo social y las estrategias de afrontamiento influyeron en la salud mental de los trabajadores de la salud durante la pandemia de COVID-19, encontró que utilizaron enfoques centrados en el problema y en las emociones para enfrentar el estrés, lo que resultó en efectos positivos, concluyendo que fortalecer estos aspectos es clave para proteger su bienestar (Labrague, 2021). Adicionalmente, otro estudio cuyo objeto de estudio fueron las enfermeras durante la

pandemia de COVID-19, ha identificado que la crisis sanitaria tuvo un impacto negativo significativo en su salud mental, con altas tasas de ansiedad (29.55%), depresión (38.79%), estrés postraumático (29.8%) e insomnio (40.66%). Dicha revisión destacó que la mayoría de los estudios se realizaron en hospitales y entornos de atención directa, evidenciando una falta de investigación sobre los efectos en enfermeras que trabajan en atención primaria y hogares de cuidado, subrayando la urgente necesidad de evaluar y abordar el bienestar mental de las enfermeras, así como monitorear las políticas internacionales para mejorar sus condiciones laborales (García, et al., 2023).

Por ende, este artículo se justifica por la necesidad urgente de abordar las múltiples deficiencias que la crisis sanitaria reveló en el sistema de atención médica. La pandemia evidenció la fragilidad de la infraestructura hospitalaria, la escasez de recursos y suministros esenciales, como equipos de protección personal y respiradores en cuidados intensivos, así como el abandono de la población de edad avanzada (Chero y Yabar, 2023). Además, expuso las condiciones inadecuadas en las que trabajan médicos y enfermeras, quienes enfrentan remuneraciones insuficientes y carecen de una cobertura médica adecuada. Ante este escenario, es fundamental analizar y proponer soluciones que fortalezcan el sistema de salud para garantizar una atención médica efectiva y resiliente (Maguiña, 2020).

En respuesta a este contexto y a raíz de la pandemia, se empezaron a difundir numerosos estudios que examinan la situación de los profesionales de la salud en la primera línea. Motivado por el impacto significativo del estrés en la calidad de la asistencia sanitaria actual, el presente estudio se plantea describir a través de la literatura científica las consecuencias del estrés en los profesionales de la salud después de la pandemia.

Metodología

La presente investigación es de enfoque narrativo, el cual tiene por finalidad realizar revisiones en la literatura científica respecto a las consecuencias del estrés en los profesionales de la salud pos pandemia (Landín y Sánchez, 2019).

Para ello, se realizó una búsqueda de artículos científicos durante el mes de noviembre de 2023 en las bases de datos PubMed, Scopus y ScienceDirect. Se tomaron en consideración las investigaciones realizadas en el transcurso de los años 2020 – 2023. Con la finalidad de realizar una búsqueda idónea, se elaboró una estrategia de búsqueda de acuerdo a las bases de datos usadas (Ver anexo II). En Scopus, se realizó la búsqueda teniendo en cuenta el título del artículo, el resumen y las palabras clave. En ScienceDirect se ajustó la búsqueda en base a los títulos de los artículos al igual que en PubMed.

Asimismo, se establecieron diversos criterios de elegibilidad a fin de realizar una mejor selección de los estudios; se eligieron las investigaciones que evidencien las consecuencias del estrés en los profesionales de la salud pos pandemia; además, los estudios deben pertenecer a las bases de PubMed, Scopus y ScienceDirect durante el periodo 2020 – 2023 tanto en el idioma español como en el inglés. Adicionalmente, fueron excluidos capítulos de libros, resúmenes de congresos, correspondencias, artículos de opinión, guías prácticas y noticias.

La revisión se realizó en dos fases: en la primera se evaluaron los títulos y resúmenes de los estudios encontrados para identificar aquellos que potencialmente cumplían con los criterios de inclusión. En la segunda fase, se revisaron los textos completos de los artículos preseleccionados para confirmar su relevancia. Las decisiones de inclusión y exclusión se discutieron con el apoyo de un asesor, con el fin de garantizar la objetividad y adecuación a los objetivos del estudio. Este proceso se aprecia en la siguiente figura 1.

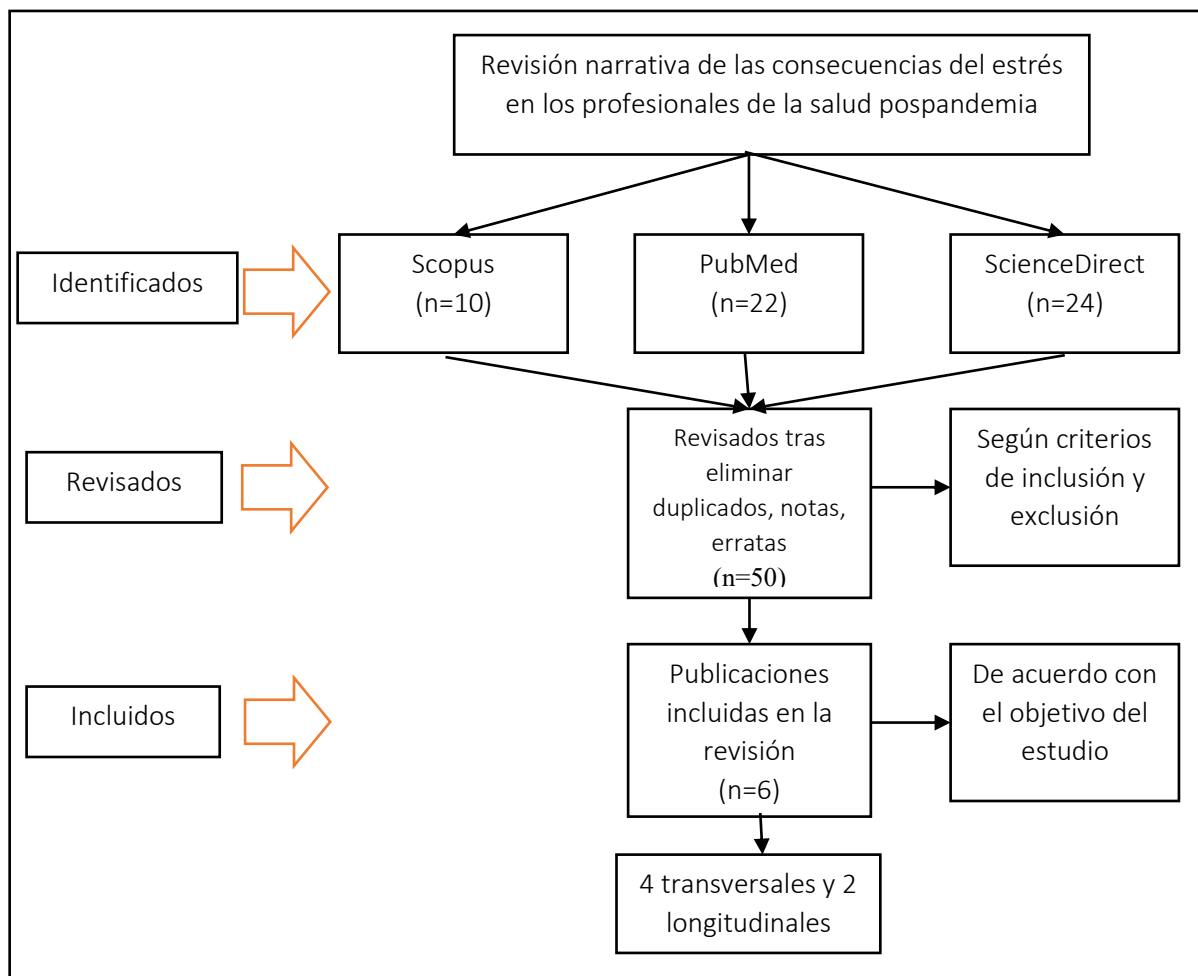


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección de estudios

La figura, elaborada hasta noviembre de 2023, muestra un total de 10 estudios pertenecientes a la base de datos Scopus, 22 de PubMed y 24 de ScienceDirect, conformando un total de 56 estudios. Posteriormente, de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos, el número de estudios se redujo a 6; de los cuales 4 son estudios transversales y 2 longitudinales.

Resultados

Se identificaron diversos factores que afectaron la salud mental y el bienestar de los profesionales de enfermería, como la vulnerabilidad psicológica y emocional marcada, niveles elevados de ansiedad, disminución de la calidad de vida y sueño y presencia de síntomas asociados al TEPT.

Tabla 2*Características de los estudios seleccionados*

Autor (Año)	Objetivo	Tipo de estudio	Instrumento	Muestra	Resultado
Alfonsi, et al. (2023)	Explorar el impacto de la pandemia en la salud mental y el sueño	Estudio transversal con una evaluación retrospectiva.	Teniendo en cuenta el sueño (puntuación total PSQI, puntuación PSQI-A) y la psicología (puntuaciones DASS Depresión, DASS-Ansiedad y DASS-Estrés).	287 trabajadores sanitarios (212 enfermeras y 75 médicos)	En lo que respecta a las diversas repercusiones de la COVID-19 en profesionales de la salud, evidenciamos que ambos conjuntos se ven perjudicados negativamente por la pandemia, aunque las enfermeras y enfermeros son más propensos a sus impactos desfavorables. Concretamente, nuestros hallazgos señalan un incremento más notable de la ansiedad, el estrés, la calidad del sueño y los síntomas traumáticos vinculados al sueño en comparación con el caso de los médicos.
Ziarko, et al. (2022)	Analizar los niveles de estrés durante la pandemia del virus COVID-19, y si existe una relación con la salud mental	Descriptivo correlacional transversal	Cuestionario de Salud General (GHQ-28), Escala de Estrés Percibido (PSS-10), Mini-COPE – Inventario de Afrontamiento	Ciento setenta trabajadores de la salud profesionalmente activos participaron en el estudio: médicos (41), enfermeros (114) y paramédicos (15).	El equipo de investigación sufrió elevados niveles de tensión. Las enfermeras experimentaron la tensión más intensa. El incremento de los niveles de tensión se asocia con un aumento de los síntomas psicopatológicos (insomnio y depresión). Aquellas personas de mayor edad y aquellas con una mayor antigüedad laboral experimentaron una menor manifestación de síntomas psicopatológicos.
Rice, et al. (2023)	Identificar la relación entre la pandemia de COVID-19 y el riesgo de síntomas del síndrome de estrés postraumático	Descriptivo simple transversal	Encuesta de detección de TEPT del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM)-5 de 5 preguntas que ha sido previamente adaptada y validada para detectar síntomas de TEPT en pacientes con COVID-19	2038 profesionales de la salud	Las integrantes del personal de enfermería presentaban un riesgo superior de manifestar síntomas elevados de Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) en contraste con los facultativos. Las enfermeras asignadas a la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) exhiben niveles más elevados de tensión y manifestaciones de TEPT en comparación con las enfermeras que no desempeñan labores en la UCI. La edad guarda una estrecha relación con las tasas de síntomas de TEPT, ya que los profesionales más jóvenes registran tasas más elevadas de síntomas de TEPT que los trabajadores de mayor edad.
Caramello,	Evaluar la	Correlacional	Escala del Trastorno de	207 trabajadores	Cerca del 50% de los profesionales de la salud

et al. (2023)	variación individual en la ansiedad, el trastorno de estrés, la depresión, el insomnio, el agotamiento y la resiliencia en los trabajadores de la salud	longitudinal prospectivo.	Ansiedad Generalizada (GAD-7) Cuestionario sobre la salud del paciente (PHQ-9) Insomnia Severity Index (ISI) MBI (Inventario De Burnout De Maslach)	sanitarios (74% mujeres, 46% médicos, 44% enfermeras)	exhibieron malestar psicológico, en particular las integrantes del personal de enfermería, las personas de género femenino y los individuos más jóvenes. Una alteración obligatoria en el empleo, el incremento en la intensidad de la atención, desempeñar labores en un área de COVID-19 y contraer la enfermedad fueron elementos adversos; contar con pareja y residir en una vivienda unifamiliar resultaron ser factores protectores. Seis meses después, se evidenció una mejora individual en todos los aspectos psicológicos. Ser enfermera y trabajar en cuidados de alta intensidad aumenta la probabilidad de sufrir estrés patológico.
Zangeneh. Et al. (2022)	explorar los efectos del estrés y la ansiedad causados por COVID-19 en la calidad del sueño y la vida	Descriptivo correlacional trasversal	Cuestionario de Salud General (GHQ-12) de 12 ítems, la escala de miedo a la COVID-19 (FCV-19S), el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y el Cuestionario de Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud-BREF (WHOQOL-BREF).	1.210 trabajadores sanitarios (620 y 590 voluntarios de Irán y países europeos, incluidos Alemania, Países Bajos e Italia, respectivamente), con edades comprendidas entre los 21 y los 70 años	Los colaboradores refirieron elevadas tasas de tensión y ansiedad, así como una deficiente calidad del sueño, junto con una disminución de la calidad de vida. Se expone el análisis de correlación entre las mediciones. Conforme a los resultados, sin importar la ubicación, los profesionales de la salud, mayormente enfermeras, experimentaron síntomas de ansiedad y estrés que, como consecuencia, derivaron en una merma de la calidad de sueño y vida. Las enfermeras notificaron la máxima incidencia de estrés, ansiedad, temor a la COVID-19, menor calidad de vida y sueño en ambas naciones.
Theron et al. (2022)	Explorar el personal de atención de emergencia experiencias vividas y sus percepciones en el contexto de la pandemia de COVID-19	Enfoque fenomenológico hermenéutico longitudinal	Entrevista exploratoria individual de carácter abierto	La muestra de conveniencia incluyó personal médico prehospitalario y de centros de emergencia	Los resultados evidenciaron elevados grados de incertidumbre, limitación, temor, ansiedad y agotamiento. A pesar de estos desafíos, los involucrados exhibieron resiliencia y dedicación hacia la atención de los pacientes. También se resaltó la imperante necesidad de respaldo. Se señala que, con el transcurso del tiempo, la transformación condujo a la adaptación a una modalidad distinta de ejercicio profesional y a mantenerse a resguardo.

Vulnerabilidad psicológica y emocional en los profesionales de enfermería

La profesión de enfermería se vio fuertemente impactada en el transcurso de la pandemia, experimentando estrés extremo con secuelas notables. Esta carga emocional y psicológica afectó especialmente a las enfermeras, superando en intensidad a la experimentada por sus colegas masculinos, de los cuales, los síntomas traumáticos y episodios de ansiedad surgieron como manifestaciones palpables de la tensión sostenida. La incertidumbre constante, el temor al contagio personal y la falta de recursos adecuados contribuyeron a un entorno laboral altamente estresante, donde las enfermeras, en su papel esencial de primera línea, enfrentaron no solo a la sobrecarga laboral, sino también a la carga emocional derivada de la pérdida de vidas, la falta de apoyo suficiente y la constante exposición a situaciones críticas (Alfonsi, 2023; Caramello et al., 2023; Rice, 2023; Ziarco, 2022).

Niveles importantes de ansiedad

A partir de los estudios analizados, se identificó a la ansiedad como el efecto principal en el personal de salud después de la pandemia. La naturaleza desafiante de la respuesta médica a la crisis sanitaria dejó una huella profunda en la salud mental de quienes estuvieron en la vanguardia de la atención, el cual fue alimentado por la incertidumbre persistente, la exposición constante a situaciones críticas y las demandas operativas sin precedentes, se manifestó de diversas maneras en la vida cotidiana de estos profesionales (Alfonsi, 2023; Caramello et al., 2023; Zangeneh et al.; Theron et al., 2022).

Disminución de la calidad de vida y de sueño

La calidad de vida de los trabajadores de la salud durante la postpandemia disminuyó significativamente, marcada por las largas horas de

trabajo, enfrentarse continuamente a la amenaza de la enfermedad y presenciar la pérdida de vidas en cada turno de trabajo, dejando una huella significativa en su bienestar general (Zangeneh et al., 2022). Estas experiencias desafiantes y agotadoras contribuyeron a una carga emocional y física abrumadora, erosionando la calidad de vida de quienes estaban en la primera línea de respuesta

En lo que respecta a la calidad del sueño, la pospandemia trajo consigo una serie de desafíos adicionales dado que el esfuerzo sostenido y las tensiones acumuladas resultaron en un descanso insuficiente y perturbado para muchos trabajadores de la salud. Esto no solo impactó negativamente en su bienestar físico, sino que también generó consecuencias tangibles en su desempeño laboral, manifestándose a través de bajo rendimiento, imprecisiones y errores, agravando aún más las dificultades que enfrentaban en su labor diaria (Alfonsi, 2023; Caramello et al. 2023; Zangeneh et al., 2022).

Presencia del Trastorno de estrés pos traumático (TEPT)

Otro de los hallazgos identificados que emergió como una realidad palpable entre las enfermeras de la Unidad de cuidados intensivos (UCI) tras la pospandemia, revelando niveles notoriamente elevados de estrés y síntomas asociados, observándose que las enfermeras más jóvenes experimentaban tasas significativamente más altas de síntomas de TEPT en comparación con sus colegas de mayor edad (Rice, et al., 2023).

Esta situación fue producida por la gran presión propia del ambiente laboral, caracterizado por situaciones críticas y la exposición constante a la enfermedad y la muerte, lo que generó una carga emocional abrumadora. Las enfermeras, especialmente las más jóvenes, enfrentaron desafíos únicos al

lidar con estas circunstancias estresantes, lo que resultó en la manifestación de síntomas de TEPT, lo cual requirió respuestas inmediatas y efectivas para mitigar el impacto a largo plazo en su salud mental y bienestar (Rice, et al. 2023).

Discusión

La comprensión de las consecuencias del estrés en el personal de salud pos pandemia revisten una importancia crucial en la atención a este grupo laboral fundamental, dado que identificarlas no solo permite ofrecer apoyo más efectivo y personalizado, sino que también contribuye a la formulación de estrategias preventivas y de intervención temprana para preservar la salud y el funcionamiento óptimo de quienes han estado en la vanguardia de la respuesta sanitaria (Diacon, 2010).

Este estudio logró identificar que los principales afectados a nivel de salud fue el personal de enfermería, dado que su rol fue fundamental en la prestación de servicios de salud, enfrentando una carga de trabajo abrumadora y condiciones laborales estresantes (Alfonsi et al., 2023). En muchos casos, los profesionales de enfermería se vieron expuestos diariamente a situaciones de alto riesgo, enfrentando la posibilidad de contraer enfermedades infecciosas, especialmente durante crisis sanitarias como la pandemia lo cual, no solo impactó su salud física, sino también tuvo consecuencias significativas en su bienestar psicológico, generando niveles de ansiedad y estrés elevados (Espinoza et al., 2018). Todo ello, produjo un importante agotamiento físico y emocional, lo que afectó negativamente su bienestar general y su capacidad para brindar atención de calidad. Además, la escasez de personal y la presión

constante ocasionó que muchos de los trabajadores desarrollen TEPT, afectando seriamente su calidad de vida (Iglesias y Acosta, 2020).

Otro hallazgo fue la calidad de vida y el sueño del personal de salud después de la pandemia se vieron significativamente afectados. La fatiga acumulada, tanto física como mental, impactó negativamente en la salud emocional y social, afectando la percepción global de bienestar. Además, la interrupción de rutinas regulares y la presión continua tuvieron un impacto negativo en los patrones de sueño del personal de salud, contribuyendo a trastornos del sueño que afectaron tanto la salud física como mental. Abordar estos desafíos es esencial para la recuperación y el bienestar a largo plazo de quienes han estado en la línea del frente durante la pandemia (Ramírez, et al., 2020). Asimismo, este impacto de la pandemia en el personal de salud adquiere mayor relevancia al considerar que la carga sobre estos trabajadores se agrava por el alto consumo de servicios sanitarios y el ausentismo entre pacientes no diagnosticados ni tratados adecuadamente, ocasionando que se intensifique la fatiga, los trastornos de sueño y el deterioro emocional de los trabajadores, por lo que atender su bienestar es esencial para su recuperación y la sostenibilidad del sistema de salud (Ibáñez et al, 2024).

Otra de las consecuencias fue la aparición del trastorno de estrés postraumático (TEPT) entre el personal de salud, especialmente entre las enfermeras de unidades de cuidados intensivos (UCI), dada la intensidad y la complejidad de la crisis de salud a nivel público y la importante presión de trabajo propia de esta unidad. Se determinó que las enfermeras de UCI experimentaron una carga emocional y física abrumadora debido a la atención intensiva requerida para pacientes gravemente afectados por la COVID-19.

Esta situación estuvo acompañada de una presión constante, escasez de recursos, la toma de decisiones difícil y la exposición a situaciones traumáticas, como la pérdida de vidas en gran escala, ocasionando la aparición de síntomas como flashbacks, pesadillas, evitación de situaciones relacionadas con el trauma, cambios en el estado de ánimo y la cognición, entre otros (Diaconu, 2010). Asimismo, se identificó que al realizar un tamizaje los resultados indicaron una alta frecuencia de síntomas de TEPT, incluyendo recuerdos intrusivos, alteraciones del sueño, hipervigilancia y dificultades emocionales en el personal evaluado, evidenciando la necesidad de implementar programas de detección temprana y atención psicológica para el personal de unidades críticas (Villanueva et al., 2023).

En este contexto, se resalta que la presencia de una pareja en la vida de un profesional de la salud durante la pandemia desempeñó un papel significativo como red de apoyo emocional (Caramello et al., 2023); ya que, al enfrentarse a la incertidumbre, la carga de trabajo intensa y las difíciles decisiones médicas de manera constante ocasionó problemas de salud mental en los trabajadores. Sin embargo, la existencia de una relación de pareja puede ofrecer un sistema de apoyo sólido, proporcionando consuelo, comprensión y compañía, factores que se han demostrado esenciales para la salud mental (Ponce, et al., 2015).

Limitaciones y fortalezas

Las limitaciones de este estudio radican en la abundancia de información, pero que se centran en describir las repercusiones inmediatas, observándose una escasez de estudios que buscan identificar las consecuencias pos pandemia. Es crucial reconocer que el tema es

relativamente reciente, y si bien se han realizado esfuerzos significativos para comprender los efectos de la pandemia en el personal sanitario, explorar las consecuencias a largo plazo se presenta como un área de investigación prometedora y de gran relevancia en la actualidad.

Una de las fortalezas destacadas de este estudio, radica en que el estudio no solo ejecuta una función informativa, sino que también sienta las bases para estrategias de apoyo más efectivas y orientadas al futuro, beneficiando tanto a los profesionales de la salud como a los responsables de la toma de decisiones en el ámbito de la salud pública.

Conclusiones

Se revisaron 6 artículos y se concluye que existe una alarmante evidencia donde el personal de enfermería, en particular, emergió como el grupo más vulnerable entre los profesionales sanitarios que llevaron a cabo sus funciones durante la pandemia del COVID-19. Este segmento de la fuerza laboral experimentó no solo las consecuencias inmediatas, sino también una carga significativa de estrés postraumático, ansiedad, agotamiento, y una notable disminución en la calidad de sueño y calidad de vida.

Recomendaciones

Después de revisar las investigaciones que exploraron las repercusiones del estrés en los profesionales de la salud durante la pandemia, se sugiere la creación de programas integrales que se centren en el bienestar y la salud mental de los profesionales de la salud. Estos programas podrían abarcar sesiones de asesoramiento y talleres especializados en la gestión del estrés, proporcionando acceso fácil a recursos de apoyo psicológico.

Referencias

- Alfonsi, V.; Scarpelli, S.; Gorgoni, M.; Couyoumdjian, A.; Rosiello, F.; Sandroni, C.; Corsi, R.; Pietrantonio, F.; De Gennaro, L. (2023) Healthcare Workers after Two Years of COVID-19: The Consequences of the Pandemic on Psychological Health and Sleep among Nurses and Physicians. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20 (2). <https://doi.org/10.3390/ijerph20021410>
- Caramello, V., Gariglio, V., Di Salvo, G., Maina, G., & Boccuzzi, A. (2023). Evaluación longitudinal de las consecuencias para la salud mental de la exposición a largo plazo de la pandemia de COVID-19 en trabajadores de la salud de un hospital del noroeste de Italia. *Medicina para desastres y preparación para la salud pública*, 17, 378. <https://doi.org/10.1017/dmp.2023.42>
- Chero, L. y Yabar, G. (2023). Vulnerabilidad de la infraestructura sanitaria en relación a la Covid-19 en el distrito de Castilla-Piura 2021- 2022. *Rev. Fac. Med. Hum.* 23(3). <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v23i3.5619>
- Collante, J.; Virrueta, B.; Yovera, M. y Bautista, M. (2024) Frecuencia y factores asociados a problemas de salud mental en trabajadores vacunados contra el Covid-19 de un hospital público peruano. *Rev. Fac. Med. Hum.* 24(2). <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v24i2.6178>
- Diaconu, A. (2010). *El trastorno por estrés postraumático (TEPT) de origen laboral. Estudio de caso clínico*. Universidad Popeu Fabra. https://www.upf.edu/documents/3192961/3207869/TFM_Aniela_Diaconu.pdf
- Espinoza, A.; Pernas, I., y González, R. (2018). Consideraciones Teórico Metodológicas y Prácticas acerca del Estrés. *Humanidades Médicas*, 18(3), 697-717. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000300697
- García, C., Rodríguez, I., San Martín, L., Soto, N., Ferraz, M., y Escalada, P. (2023). Analysis of mental health effects among nurses working during the COVID-19

- pandemic: A systematic review. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 30(3), 326–340. <https://doi.org/10.1111/jpm.12880>
- Ibáñez, J., Valladares, C., Flores, V., Torres, P., Cortés, M., y Molt, F. (2024). Calidad del sueño y sus alteraciones durante la Pandemia por COVID-19 en una región del norte de Chile. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 62(2), 120-132. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-92272024000200120>
- Iglesias, S., y Acosta, J. (2020). Estrés postraumático en trabajadores de la salud y COVID-19. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 23(3), 363-365. <https://dx.doi.org/10.12961/aprl.2020.23.03.06>
- Maguiña, C. (2020). Reflexiones sobre el COVID-19, el Colegio Médico del Perú y la Salud Pública. *Acta Médica Peruana*, 37(1), 8-10. <https://dx.doi.org/10.35663/amp.2020.371.929>
- Matta, L., y Rojas, R. (2020). *Síndrome de burnout y clima organizacional en el personal de salud del Centro de Salud Justicia, Paz y Vida, Huancayo-2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental. Repositorio institucional. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/8159/3/IV_FHU_501_TE_Matta_Rojas_2020.pdf
- Melgosa, J. (1995). *Nuevo estilo de vida. ¡Sin estrés!*. Editorial Safeliz.
- Ministerio de Salud y Protección Social de la República de Colombia (09 de mayo de 2020) *Salud mental, uno de los principales retos de la pandemia*. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Salud-mental-uno-de-los-principales-retos-de-la-pandemia.aspx>
- Landín, M. y Sánchez, S. (2019). El método biográfico-narrativo. Una herramienta para la investigación educativa. *Educación XXVIII (54)*, pp. 227-242. <https://doi.org/10.18800/educacion.201901.011>
- Labrague L. (2021). Psychological resilience, coping behaviours and social support among health care workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review of quantitative studies. *Journal of nursing management*, 29(7), 1893–1905. <https://doi.org/10.1111/jonm.13336>
- Li, Y, Scherer, N.; Felix, L.; Kuper, H. (2021) Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress disorder in health care workers during the

- COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*. 16(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246454>
- Payne, R., Fletcher, B. (1983). El trabajo exige apoyo y limitaciones como predictores de tensión psicológica entre los maestros de escuela. *Revista de comportamiento vocacional*. 22, 136-147. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(83\)90023-4](https://doi.org/10.1016/0001-8791(83)90023-4)
- Ponce, E., Madewell, A. y Kennison, S. (2015). The development of the scale of Protective Factors: Resilience in a Violent Trauma Sample. *Violence and Victims*, 30(5), 735-755. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.vv-d-14-00163>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19*. <https://www.paho.org/es/documentos/consideraciones-psicosociales-salud-mental-durante-brote-covid-19>
- Organización Mundial de la Salud. (17 de septiembre de 2020). *OMS: Garantizar la seguridad de los trabajadores de la salud para preservar la de los pacientes*. <https://www.who.int/es/news/item/17-09-2020-keep-health-workers-safe-to-keep-patients-safe-who>
- Osorio, M., Malca, M., Condor, Y., Becerra, M., y Ruiz, E. (2022). Factores asociados al desarrollo de estrés, ansiedad y depresión en trabajadores sanitarios en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Perú. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 25(3), 271-284. <https://dx.doi.org/10.12961/aprl.2022.25.03.04>
- Ramírez, J., Fontecha, J., y Escobar, F. (2020). *Efectos del Aislamiento social en el sueño durante la pandemia Covid 19* [Tesis de Maestría]. Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Medicina. <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/801/1094>
- Rice, E. N., Xu, H., Wang, Z., Webb, L., Thomas, L., Kadhim, E. F., Nunes, J. C., Adair, K. C., & O'Brien, E. C. (2023). Post-traumatic stress disorder symptoms among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: Analysis of the HERO Registry. *PloS one*, 18(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293392>

- Selye, H. (1976). *El estrés de la vida* (edición revisada). Nueva York: McGraw-Hill.
- Theron, H.C. Erasmus, C Wylie, W. Khan, H Geduld, W. Stassen (2022) Las experiencias vividas por el personal de atención de emergencia en el Cabo Occidental, Sudáfrica, durante la pandemia de COVID-19: un estudio fenomenológico hermenéutico longitudinal. *Revista Africana de Medicina de Emergencia*. 12(4), 410-417.
<https://doi.org/10.1016/j.afjem.2022.08.004>
- Villanueva, M., Ibáñez, J., Ayala, A., Muñoz, P., Ayala, F., y Vera, R. (2023). Estrés post traumático en el personal sanitario de la Unidad de Emergencia de un hospital terciario en pandemia SARS COV-2. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 32(3), 207-216.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S3020-11602023000300005&lng=es&tlng=es.
- Zangeneh Soroush, M., Tahvilian, P., Koohestani, S., Maghooli, K., Jafarnia Dabanloo, N., Sarhangi Kadijani, M., Jahantigh, S., Zangeneh Soroush, M., & Saliyani, A. (2022). Efectos de la angustia psicológica y la ansiedad relacionadas con la COVID-19 en la calidad del sueño y la vida de los trabajadores sanitarios en Irán y tres países europeos. *Fronteras de la salud pública*, 2(10), 997-626.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.997626>
- Ziarko, Mi.; Jasielska, A.; Stanisławska, M.; Daroszewski, P.; Samborski, W.; Mojs, E. (2022) Mental Health Outcomes Associated with COVID-19 Pandemic in a Group of Health Care Professionals. *Journal of Behavioral Health Services and Research*, 49(1), 22-31.
<https://doi.org/10.1007/s11414-021-09761-5>

Anexos

Anexo I:

Tabla 1

Lista de descriptores según los componentes del estudio

Profesionales de la salud	Estrés	Consecuencias	Pos pandemia
Health care personnel health workers Health professionals	Work stress Emotional fatigue Stress Burnout	Consequences Psychological consequences Mental health Psychological impact Work satisfaction Emotional well-being	COVID-19 COVID19 Post-Pandemic Post-pandemic SARS2” “SARS-2 Coronavirus 2019-nCov 2019 novel coronavirus

Anexo II:

Estrategias de búsqueda de las tres bases de datos

Scopus:

title-abs-key ("emotional stability" OR sanity OR mental OR psychological OR psychiatry OR emotional OR stress OR anxiety OR depression OR depressive OR anger OR loneliness OR burnout OR insomnia OR fear OR worry OR frustration OR "posttraumatic stress disorder") AND title-abs-key ("university students") AND title-abs-key (covid-19 OR "sars-cov 2" OR coronavirus OR pandemic OR lockdown OR "coronavirus disease 2019" OR "2019-ncov" OR "2019 novel coronavirus" OR "novel coronavirus disease 19" OR "novel coronavirus disease-19" OR "sars2" OR "sars-2")

Science Direct:

("emotional stability" OR sanity OR mental OR psychological OR psychiatry OR emotional OR stress OR anxiety OR depression OR depressive OR anger OR loneliness OR burnout OR insomnia OR fear OR worry OR frustration OR "posttraumatic stress disorder") AND ("university students") AND ("COVID-19" OR "SARS-CoV-2" OR coronavirus OR pandemic OR lockdown OR "coronavirus disease 2019" OR "2019-nCoV" OR "2019 novel coronavirus" OR "novel coronavirus disease 19" OR "novel coronavirus disease-19" OR "SARS2" OR "SARS-2")

Pub Med:

("emotional stability"[All Fields] OR sanity[All Fields] OR mental [All Fields] OR psychological [All Fields] OR psychiatry [All Fields] OR emotional [All Fields] OR stress [All Fields] OR anxiety [All Fields] OR depression [All Fields] OR depressive [All Fields] OR anger [All Fields] OR loneliness [All Fields] OR burnout [All Fields] OR insomnia [All Fields] OR fear [All Fields] OR worry [All Fields] OR frustration [All Fields] OR "posttraumatic stress disorder" [All Fields]) AND ("university students"[All Fields]) AND (covid-19 [All Fields] OR "sars-cov 2" [All Fields] OR coronavirus [All Fields] OR pandemic [All Fields] OR lockdown [All Fields] OR "coronavirus disease 2019" [All Fields] OR "2019-nCov" [All Fields] OR "2019 novel coronavirus" [All Fields] OR "novel coronavirus disease 19" [All Fields] OR "novel coronavirus disease-19" [All Fields] OR "SARS2" [All Fields] OR "SARS-2"[All Fields]))