

HABÍA UNA VEC...

Personal de emergencias prehospitalarias que trabajaban en entornos estresantes, trabajan más de 40 horas a la semana, duermen menos de ocho horas diarias, se ejercitan poco, a veces para bajar los niveles de estrés realizan actividades poco saludables como pasar mucho tiempo en dispositivos electrónicos



¿Será importante nuestra salud mental

Se les aplicaron la escala de salud mental y de autocuidado a una muestra de 19 miembros de personal de emergencias médicas encontrando que



- Muchos no presentan síntomas severos de depresión, un porcentaje notable experimenta niveles elevados de ansiedad y estrés. La exposición constante a escenarios de crisis contribuye a una alta prevalencia de trastornos mentales en este grupo.
- En términos de autocuidado, se observa que los puntajes más bajos se encuentran en los dominios de autoconsciencia y autocuidado general, indicando áreas donde se requiere mayor atención. Sin embargo, los dominios relacionados con las relaciones y las prácticas espirituales obtienen puntajes más altos.

Se puede concluir que... Se debe de promover el autocuidado en el personal de emergencias prehospitalarias y realizar más investigaciones que ayuden a profundizar en la temática