

En colaboración con:



Fundación  GALATEA

OMC  ORGANIZACIÓN  
MÉDICA COLEGIAL  
DE ESPAÑA

CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES  
DE MÉDICOS



 Consejo General  
de la Psicología  
ESPAÑA

 CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA  
DE ESPAÑA

Servicio de acompañamiento  
psicológico para profesionales  
del ámbito sanitario durante el  
brote de COVID-19:



**900 670 777**

De lunes a domingo, de 9 a 22h

**#CuidaraQuienesNosCuidan**

---

## CUIDAR A QUIENES NOS CUIDAN

La iniciativa, que desde el principio contó con la participación del Ministerio de Sanidad, suma ahora los apoyos del Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos, el Consejo General de la Psicología y el Consejo General de Enfermería.

A día de ayer, se habían atendido a 648 personas. (561 mujeres, 87 hombres).

Los/las profesionales de este servicio han realizado un total de 2.367 intervenciones con los 648 usuarios/as.

Con cada paciente se ha establecido una pauta por videoconferencia o por teléfono, con sesiones de entre 20 y 30 minutos, dado que no se trata de una terapia convencional sino de una atención psicológica en circunstancias muy excepcionales.

El objetivo es dar respuesta así a las preocupaciones y los miedos del personal sanitario, que se manifiestan en estrés, ansiedad e, incluso, depresión. Mediante este servicio telemático y de amplia disponibilidad, se les proporciona el acompañamiento que precisan.

El acceso a este servicio es gratuito para profesionales de toda España a través del teléfono **900 670 777** y con un horario de atención de **9 a 22** horas, los siete días de la semana. El servicio estará operativo hasta después del verano al menos, dada la intención de extender este apoyo más allá de la situación de emergencia.

---

Los profesionales que han acudido en mayor número a este servicio han sido: Profesionales de la Medicina (33 %) y enfermería (32 %), seguidos de auxiliares de enfermería (13 %). Otros profesionales que han utilizado este recurso han sido los trabajadores/as sociales, los educadores/as sociales y los farmacéuticos/as, así como los propios profesionales de la Psicología.

El 47,7 % de las llamadas han provenido de personal sanitario de hospitales, muy por encima del personal de centros de atención primaria (19,6 %) y residencias (8,9 %).

En cuanto a la edad, la mayoría de los sanitarios que han acudido al servicio tenía entre 39 y 66 años (65%); los más jóvenes han sido los que menos lo han utilizado.

En cuanto al motivo de la llamada, en un 72 % de los casos fue el sufrimiento emocional, la ansiedad, el insomnio y el estrés. Otras razones fueron la sobrecarga laboral, la sensación de aislamiento o el miedo al contagio propio o de las personas de su entorno.



Línea de asistencia **GRATUITA**

**900 670 777**

De lunes a domingo, de 9 a 22 h

Servicio de  
**acompañamiento  
psicológico**  
para profesionales  
del ámbito sanitario



**Fundación "la Caixa"**



Línea de asistencia **GRATUITA**

**900 670 777**

De lunes a domingo, de 9 a 22 h

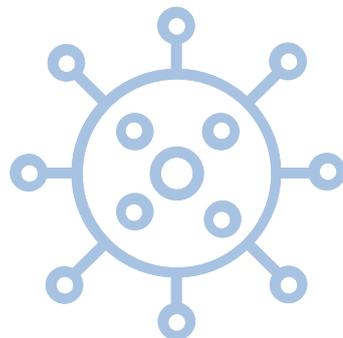
Ante la situación de crisis sanitaria provocada por la **COVID-19**, nace esta iniciativa impulsada por el **Ministerio de Sanidad, la Fundación Bancaria "la Caixa", la Fundación Galatea, el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos, el Consejo General de la Psicología y el Consejo General de Enfermería.**

Se trata de un **servicio de apoyo psicológico gratuito para profesionales de la salud y servicios sociales.**

Desde el inicio de la crisis, estos profesionales se están enfrentando a un escenario excepcional, exponiéndose a factores de riesgo psicosocial sin precedentes que puede provocar **agotamiento físico y mental, estrés o depresión.**

A continuación se dan algunos ejemplos del perfil de los destinatarios del servicio:

Auxiliares de clínica | Médicos | Auxiliares de geriatría | Camilleros  
Celadores | Conductores de ambulancia | Educadores sociales  
Enfermeros | Farmacéuticos | Fisioterapeutas | Integradores sociales  
Logopedas | Nutricionistas | Odontólogos | Personal de  
administración y servicios del sistema de salud y servicios sociales  
Psicólogos | Podólogos | Terapeutas ocupacionales  
Trabajadores familiares | Trabajadores sociales



**Fundación "la Caixa"**



Línea de asistencia **GRATUITA**

**900 670 777**

De lunes a domingo, de 9 a 22 h

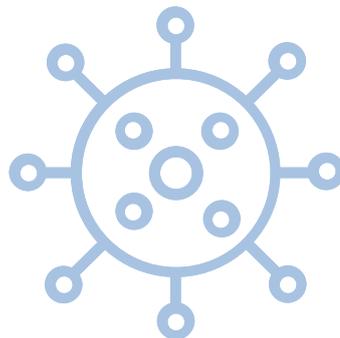
**Éste es un servicio telemático** que es atendido por psicólogos, psicoterapeutas y psiquiatras, colaboradores de la Fundación Galatea. Además, mantienen una disposición a trabajar en red, con la alerta necesaria para la detección de casos o situaciones de alto riesgo.

**El soporte tecnológico utilizado garantiza la privacidad de los usuarios en todo momento y la confidencialidad de los datos proporcionados.**

Las intervenciones tienen una duración de 20-30 minutos, dado que no se trata de una intervención psicoterapéutica convencional, sino de una intervención psicológica en unas circunstancias muy excepcionales y sin precedente.



Ayúdanos a hacer difusión de este servicio.  
Ayúdanos a **#CuidaraQuienesNosCuidan**



En colaboración con:



Fundación GALATEA

OMC ORGANIZACIÓN MÉDICA COLEGIADA DE ESPAÑA

CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE MÉDICOS



Consejo General de la Psicología ESPAÑA

CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA DE ESPAÑA



**Fundación "la Caixa"**

# CUÍDATE PARA PODER SEGUIR CUIDANDO

Servicio de acompañamiento psicológico y emocional para profesionales del ámbito sanitario:



**900 670 777**

De lunes a domingo, de 9 a 22 h

Retos a los que te enfrentas como profesional del ámbito sanitario durante la pandemia de la **COVID-19**:



## ESTRÉS Y AGOTAMIENTO

por el elevado número de demandas

- \_ Haz paradas durante la jornada
- \_ Realiza actividades que te relajen
- \_ Come y duerme de forma adecuada

## TRISTEZA Y FRUSTRACIÓN

por la convivencia con situaciones dolorosas

- \_ Apóyate en tus compañeros y familia
- \_ Fíjate en las muestras de solidaridad y altruismo
- \_ Celebra las pequeñas victorias de cada día



## DILEMAS ÉTICOS

derivados de situaciones complicadas

- \_ Anticípate a las decisiones complejas
- \_ Apóyate en la información y la opinión de compañeros
- \_ Eres humano: acepta un margen de error
- \_ Felicítate por las buenas decisiones

## MIEDO AL CONTAGIO

por la continua exposición al virus

- \_ Acepta el miedo como algo natural
- \_ Habla sobre tus preocupaciones
- \_ Mantente informado sobre medidas de seguridad
- \_ Crea redes de protección entre compañeros



## ESTIGMA SOCIAL

hacia el personal sanitario como grupo de riesgo

- \_ Asume el miedo como una respuesta humana
- \_ Explica las medidas de protección adoptadas
- \_ Siéntete partícipe del agradecimiento de la ciudadanía
- \_ Mantén contacto telemático con familia y amigos

En colaboración con:



Fundación GALATEA



Fundación "la Caixa"