

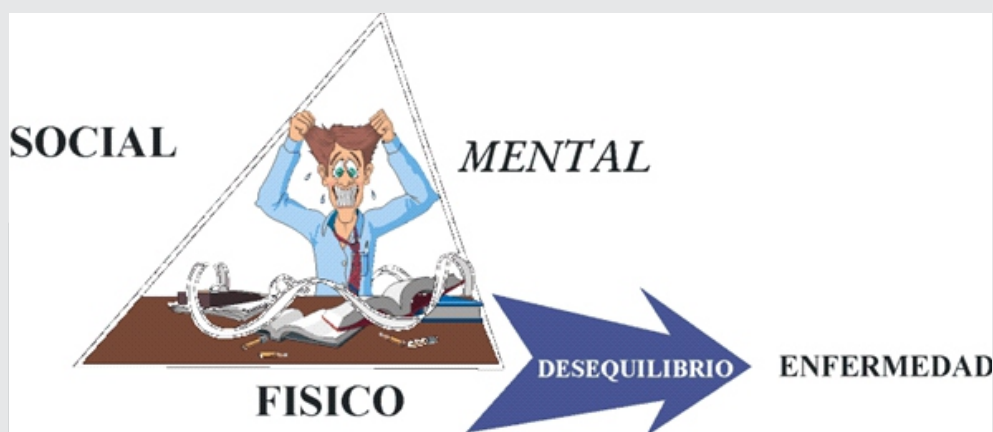
Reflexiones sobre Cuidado y Ocupación

BOLETÍN No. 4 del 6 de junio de 2020



PROGRAMAS DE ENFERMERÍA Y TERAPIA OCUPACIONAL DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Equilibrio ocupacional en cuarentena



Por: Lesly Guerrero, Zorangy Lesmes, Laura Posada, Nathalia Portilla, estudiantes de la práctica psicosocial nivel IB de Terapia Ocupacional con el apoyo de la docente Astrid Carolina Arango.

Desde el entendimiento de bienestar como el balance entre la adecuada salud física, emocional y mental, hoy más que nunca vemos cómo el autocuidado desde diversos ámbitos, se convierte en la herramienta más potente a la hora de combatir la amenaza latente de la pandemia por Covid 19.

El coronavirus no sólo impacta nuestro sistema respiratorio por la infección de la enfermedad

en sí; también puede traer repercusiones en las esferas emocionales, mentales y de salud física de las personas, pues el impacto de la misma es indiscutible en las distintas dinámicas, escenarios y ecosistemas de todas las personas en el planeta.

Medidas como la cuarentena obligatoria y el confinamiento preventivo han variado nuestras rutinas y nos han obligado a adaptarnos de improviso a nuevos escenarios para cuidar nuestra salud, asumiendo desde el encierro labores como el teletrabajo, las tareas escolares o de estudios superiores, además de las

actividades propias del hogar.

Es importante considerar que cualquier crisis nos impacta positiva o negativamente.

Estamos en una situación mundial en la que todos hemos tenido que cambiar nuestros hábitos de forma drástica, por lo que debemos ser cuidadosos, pues el aislamiento busca proteger nuestra salud, prevenir el con-tagio y disminuir la mortalidad por Covid-19.

Si no se considera el equilibrio ocupacional en estas nuevas rutinas de confinamiento, este puede dejar secuelas en nuestra salud futura, como trastornos físicos, motores y emocionales, más allá del estrés que tanto se habla.

Es aquí donde el concepto de equilibrio ocupacional, es decir, la armonía en nuestras ocupaciones, adquiere un papel clave para salud en estos tiempos, desafiándonos a trabajar más que nunca para adaptarnos a los cambios y lograr la proporción ade-

cuada en todas las actividades que realizamos para nuestro bienestar físico, intelectual, social y emocional.

El equilibrio ocupacional se enfoca en 3 áreas clave que debemos trabajar en estos días de confinamiento: el autocuidado, la productividad y el ocio y tiempo libre, cada una de las cuales debe estar en la proporción adecuada para lograr el equilibrio que necesitamos para estar saludables, de acuerdo con la etapa del ciclo vital de cada persona y los roles asociados a la misma.

De la misma manera, no

debemos malgastar nuestro tiempo en preocuparnos, sino en ocuparnos equilibradamente.

Recomendaciones para estudiantes y trabajadores en casa

Es necesario que establezcamos horarios que contemplen tiempos de descanso y pausas, que permitan cumplir con los compromisos pactados. En lo posible, debemos mantener la rutina diaria como por ejemplo la hora de levantarse, el tiempo de autocuidado, y la toma de alimentos, entre otros.

El tiempo que era destinado a

los desplazamientos, tenemos que dedicarlo a otras actividades como el cuidado de los niños, de las mascotas, los oficios domésticos, y demás.

El trabajo debe ser igual. Hay que procurar respetar el descanso y pausas activas como se realizaban antes. Debemos ser igual de productivos, aunque el orden sea distinto a cómo lo hacíamos.

Hay que reinventar nuestra rutina diaria con ideas para sostener y atravesar de la mejor manera posible y con un óptimo equilibrio ocupacional el periodo de cuarentena y distanciamiento social.

Desarrollaron foro y encuentro de egresados



El programa de Enfermería de la Universidad de Pamplona

desarrolló el Tercer Foro sobre Aspectos Éticos y Morales de la Enfermería y IV Encuentro de Egresados, organizado por los estudiantes de la asignatura "Legislación en enfermería" con el fin de promover las buenas prácticas en la enfermería e integrar a los graduados.

El evento, que se llevó a cabo a través de la plataforma Microsoft Teams, contó con la presencia de las magistradas del Tribunal Ético de Enfermería, seccional Nororiental, Ligia Betty Arboleda de Paez y Maribel Esparza Bohórquez, quienes presentaron la ponencia "Humanización y seguridad del del paciente en los servicios de salud en casos de pandemia".

Las expertas hablaron sobre las dificultades especiales que presenta actualmente la enfermería debido a la emergencia sanitaria generada por el Covid-19, entre las cuales se destacan el miedo al contagio, desórdenes en los sistemas de salud, alta carga de trabajo y saturación de los servicios de salud, alta mortalidad, frustración, temor a la agresión, estigma social, temor al error, culpabilidad y dilemas morales.

La directora del programa de Enfermería, Judith Patricia Morales, también destacó la labor y el compromiso de los egresados y enfermeros,

quienes, a pesar de las precarias circunstancias del sistema de salud, se encuentran en la primera línea de batalla para luchar contra el coronavirus que día a día se expande por el mundo.

Luz Mary Padilla, egresada de la primera promoción habló de la importancia de la ética en la profesión y su orgullo por hacer parte de Unipamplona, “considero que la parte de la humanización para nosotros es demasiado importante, un enfermero o enfermera no puede tener solamente un conocimiento científico, el cuidado debe ser holístico por tanto es importantísimo tener

valores éticos y morales.

El trato humanizado y nuestra vocación de servicio son dos valores fundamentales que tiene la Universidad de Pamplona en su programa de Enfermería. Estoy orgullosa de ser egresada de esta universidad, si tuviera que volver a elegir, sin duda alguna la volvería a escoger”.

De esta manera, el programa de Enfermería de la Universidad de Pamplona se preocupa por la formación no solamente científica sino también humanística.



Síntomas del coronavirus, resfriado y gripe

Síntomas	COVID-19	GRUPE	RESFRIADO
Fiebre	●	●	
Tos	●	●	●
Moco		●	
Congestión Nasal			●
Estornudos		●	●
Dolor de garganta			●
Malestar en la garganta			●
Dificultad para respirar	●		
Flema	(amarillo ● verdosa)		
Vómito		●	
Diarrea		●	
Cansancio / Debilidad	●		
Quebrahueso		●	
X-ray pulmón mancha	●		

Terapia ocupacional en enfermedades respiratorias

Uno de los objetivos de la terapia ocupacional es el adiestramiento del paciente para la realización de las Actividades de la Vida Diaria (AVD) de manera que éstas le

supongan la paciente el menor gasto de energía posible. Mediante las técnicas de ahorro de energía, la terapia ocupacional pretende reducir la dificultad causada por las enfermedades respiratorias.

En el entrenamiento de las

AVD, los pacientes aprenden la eficacia del trabajo y economía del movimiento, minimizando el coste de energía del vestido, higiene personal, cuidado del hogar, practicar actividades de ocio y compras o relacionado con su trabajo.