

# 10

CAPÍTULO

## EL CUIDADO DE LOS EQUIPOS DE SALUD RURAL



## IDEAS FUERZA DEL CAPÍTULO

- 01** El trabajo en el sector salud tiene particularidades que influyen en la salud de sus trabajadores, implica un gran esfuerzo de comprensión, contención y soluciones a personas que están pasando por situaciones de vulnerabilidad.
- 02** Impacta en la salud mental de los trabajadores de salud, en los que es frecuente observar estrés laboral, sobrecarga mental, agotamiento emocional, trastornos ansioso depresivos y síndrome de Burnout.
- 03** El cuidado y autocuidado de los equipos de salud es un factor clave para un óptimo funcionamiento de la Atención Primaria de Salud.
- 04** Las medidas de autocuidado físico y emocional incluyen estrategias para manejar el estrés, fomentar estilos de vida saludables, adquirir un mayor conocimiento de uno mismo y mejorar las habilidades de comunicación.
- 05** Es necesario plantearse el autocuidado como un modo de ser. Al hacernos cargo de nosotros mismos, podremos hacernos cargo en mejor forma de los demás.