

## Porque cuidar de mí, es también cuidar del otro

Because taking care of me, is also taking care of the other

*Porque cuidar de mim é também cuidar do outro*

Marianela Rafaela Calvis González<sup>1</sup> , Teresa González Véliz<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Policlínico Pedro del Toro Saad – Holguín, Holguín, Cuba.

Señor Editor:

Han transcurrido 28 años desde que un 10 de octubre de 1995 la Federación Mundial de Salud Mental, junto con la Organización Mundial de Salud lo declararan como Día Mundial de la Salud Mental, para concientizar a la población sobre los problemas relacionados con esta temática, por lo que nos llamó la atención el artículo publicado “Cuidar do outro é cuidar de mim”: impacto da pandemia de COVID-19 no sofrimento mental de enfermeiros/as e médicos/as de município do Nordeste brasileiro.<sup>1</sup>

La Atención Primaria de Salud es un pilar fundamental del sistema sanitario de cada país, y ante la emergencia de salud pública mundial en la que se convirtió la COVID 19, los profesionales de la salud demostramos una vez más el compromiso hacia nuestra vocación, y siendo fieles al juramento hipocrático, dimos el paso al frente, y salimos a trabajar con el bagaje de habilidades, conocimientos, y fortalezas, y tuvimos que armarnos de valor al mismo tiempo, para dejar de lado todos nuestros miedos e incertidumbres ante la situación que se estaba viviendo en el momento.

La investigación publicada<sup>1</sup> traza el camino para que los resultados expuestos sean un signo de alarma de la necesidad de crear espacios para fomentar el autocuidado de la salud mental en los profesionales sanitarios, no solo del primer nivel de atención, sino de cada uno de los niveles involucrados en la asistencia.

Al igual que se desarrollan estrategias para mantener, o recuperar el equilibrio biológico, psíquico y social de individuos, familias y

---

**Autora correspondente:**  
Marianela Rafaela Calvis González  
E-mail: nelacg2019@gmail.com  
**Fonte de financiamento:**  
não se aplica.  
**Parecer CEP:**  
não se aplica.  
**Procedência:**  
não encomendado.  
**Avaliação por pares:**  
externa.  
Recebido em: 30/10/2023.  
Aprovado em: 14/12/2023.

---

**Como citar:** González MRC, Véliz TR. Porque cuidar de mí, es también cuidar del otro. Rev Bras Med Fam Comunidade. 2023; 18(45):4005. [https://doi.org/10.5712/rbmfc18\(45\)4005](https://doi.org/10.5712/rbmfc18(45)4005)



comunidades es imprescindible que también estén creadas las intervenciones para el sector laboral que se desempeña en este escenario.

Además de las variables descritas por los autores consideramos que sería significativo evaluar en futuras investigaciones si el personal de salud enfermó o no de COVID 19, si tuvo hospitalizaciones, si transmitió la enfermedad a algún ser querido, y de ello se derivó la pérdida de los mismos, si fueron capaces de detectar que estaban atravesando por un período de estrés, depresión, ansiedad u otra situación de tipo psicológica y pudieron solicitar ayuda, así como si participaron en la organización y gestión de los servicios de salud dentro de su unidad de trabajo, porque estos son elementos que influyen en el estado de salud mental.

Aunque cuidar del otro, es también cuidar de mí,<sup>1</sup> consideramos que cuidar de mí es también asegurar el cuidado del otro, por lo que el autocuidado de los protagonistas de la salud es un elemento importante, y todas las intervenciones y acciones que se desarrollen en este sentido contribuirán a que podamos estar en óptimas condiciones para continuar velando por la salud de nuestros pacientes.

## CONFLICTO DE INTERESES

Nada a declarar.

## REFERENCIAS

1. Celestino Junior FT, Florentino EDV, Escobar PVC, Franca ES. "Cuidar do outro é cuidar de mim": impacto da pandemia de COVID-19 no sofrimento mental de enfermeiros/as e médicos/as de município do Nordeste brasileiro. *Rev Bras Med Fam Com* 2023;18(45):3219. [https://doi.org/10.5712/rbmfc18\(45\)3219](https://doi.org/10.5712/rbmfc18(45)3219)