



Departamento
de Psiquiatría y Salud Mental Oriente
FACULTAD DE MEDICINA
UNIVERSIDAD DE CHILE

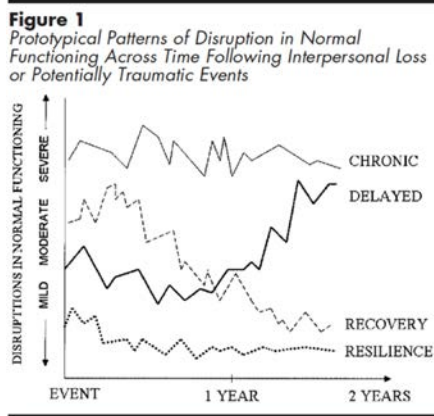


UNIVERSIDAD DE CHILE

Primeros Auxilios Psicológicos

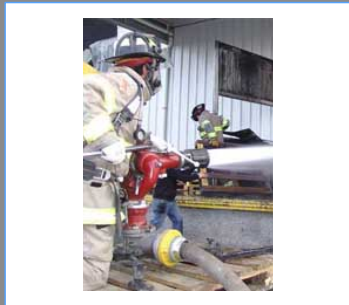
Dr. Rodrigo Gillibrand E.
Médico Psiquiatra
Departamento de Psiquiatría y Salud Mental Oriente
Facultad de Medicina
Universidad de Chile

Perfiles Evolutivos después de la exposición a un evento potencialmente traumático



Bonanno GA. Loss, trauma and human resilience: have we underestimated to human capacity to thrive after extremely aversive events? *Am Psychol.* 2004 Jan;59(1):20-8

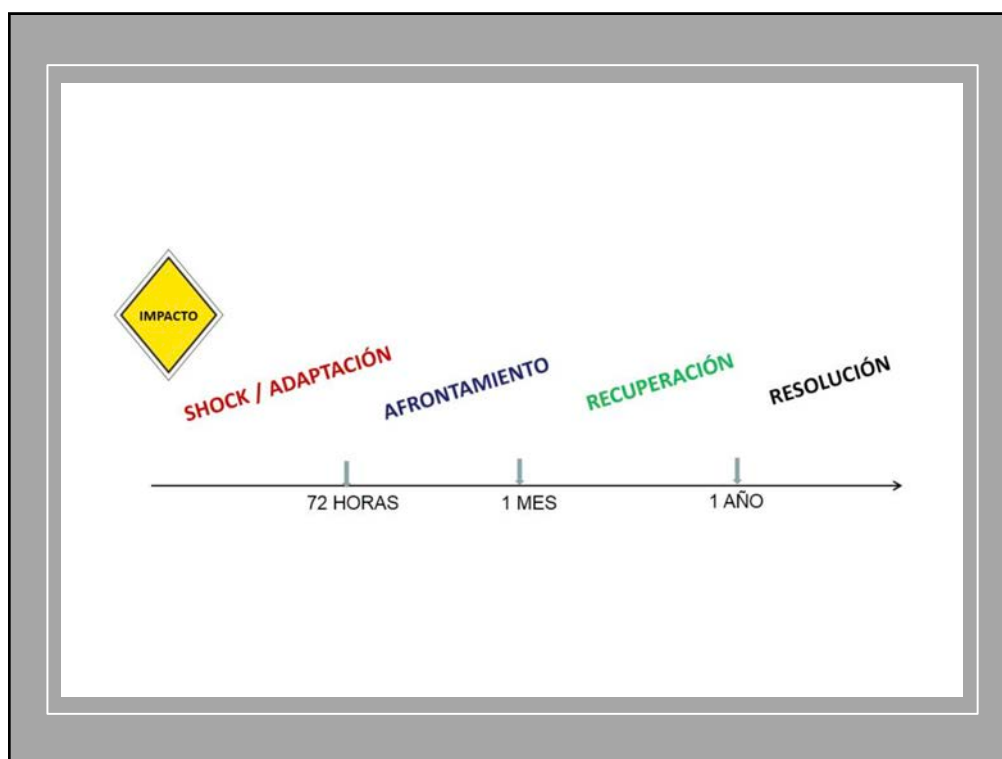






Qué es el Estrés Postraumático?

- Condición que puede desarrollarse luego de la **exposición** a un evento potencialmente traumático (violencia interpersonal, combate, accidentes que amenacen la vida o desastres naturales).
- Los **síntomas** incluyen memorias estresantes e invasivas, pesadillas, irritabilidad, hipervigilancia, dificultades para dormir, alteraciones en la concentración, aislamiento emocional, alteraciones en las emociones y los pensamientos y evitación de gatillantes.
- Alta comorbilidad médica-psiquiátrica y condiciones co-ocurrentes, que empeoran el cuadro



Crisis

- Suceso inesperado e infrecuente, impactante y/o destructivo
- Provoca pérdida de vidas humanas, de la propiedad, de objetos personales
- Sin producir daño puede generar un empeoramiento destacable de la calidad de vida.



5 recomendaciones de intervención en sujetos que han sido afectados por un evento potencialmente traumático (Bisson, 2007. Watson, 2007)

- En el periodo inmediato los afectados deben recibir apoyo psicológico practico de forma empatica, información acerca de las probables reacciones, estrategias de coping, activación de redes de apoyo, y pasos a seguir en caso de necesitar ayuda.
- Cualquier enfoque de intervención temprana debe basarse mas en las necesidades que en la intervención misma. La intervención no formal es la regla.
- Las intervenciones deben ser acotadas al contexto y a la cultura de los afectados.
- Quitar el distres generado o la recuperación rápida no es el foco principal de la intervención.
- Como no existe suficiente investigación, las nuevas técnicas a desarrollar deben ser sometidas a evaluación de resultados.

Cómo lograrlo?

Qué son los PAP?

- Son un enfoque modular, basado en la evidencia y destinado a ayudar a niños, adolescentes, adultos y familias afectadas por un incidente crítico
- Son la primera atención que reciben los afectados de este tipo de incidentes. Se aplica en las primeras horas post impacto.
- Luego de 72 hrs ya no son la técnica de elección

Cuáles son los objetivos de los PAP?

- Brindar alivio emocional inmediato
- Facilitar la Adaptación
- Prevenir el desarrollo de psicopatología (potenciando las estrategias de afrontamiento)

Buenas prácticas del PAP y Principios Éticos

- Modele respuestas saludables: actúe con calma, amabilidad, de forma organizada y respetuosa.
- Manténgase visible y cercano, aunque sin resultar invasor.
- Asegure la confidencialidad.
- Por difícil que sea la situación, no exceda sus competencias ni ultrapase el marco de la aplicación de los PAP.
- Si fuese necesario, refiera a las personas que lo necesiten a centros y/o profesionales adicionales.
- Si está Usted interviniendo con otros profesionales y/o voluntarios, sea respetuoso y atégase a las indicaciones de la coordinación.
- No olvide su propio auto cuidado y esté atento a a sus propias necesidades físicas y emocionales.



Aspectos Básicos de los PAP (qué debemos entregar?)

- Seguridad física y emocional
- Calma
- Conexión con la red social de apoyo.
- Autoeficacia y eficacia del grupo y/o de la comunidad
- Afrontamiento
- Ayuda

Seguridad

- Ofrecer, dentro de las posibilidades, un lugar de reunión apartado del escenario, del contacto con los cuerpos de intervención y de los sonidos y los olores de la emergencia.
- Estabilizar a las personas que están abrumadas, desorientadas o en shock.
- Ofrecer información sincera y veraz sobre la emergencia o situación traumática, sobre los esfuerzos invertidos en el rescate, sobre tiempos de espera, etc.
- No hacer falsas promesas.
- Tampoco tratar de restar "importancia" a lo ocurrido: los afectados desconfiarán de nuestra comprensión.
- Atender a las necesidades básicas de las personas en cuanto a comida, bebida, ayuda médica, material, etc.

Calma

- Procurar confort físico y emocional de las personas afectadas.
- Comunicar hablando de forma pausada, tranquila y sin estridencias. Es importante usar palabras adecuadas, que no tiendan a la dramatización.
- Escuchar a las personas que desean hablar, sin forzarlas a hacerlo.
- Ser amable y reconfortante con aquellas personas que se comportan de forma "difícil", es decir, que se muestran muy exigentes, demandantes o irritantes.
- Suministrar información repetida, simple y exacta sobre dónde y cómo obtener ayuda.

Conexión

- Reunir a las familias.
- Sobre todo, mantener a los niños con sus progenitores o familiares cercanos, siempre que sea posible.
- Ayudar a los afectados a establecer contactos con las fuentes de ayuda comunitarias.
- Respetar las normas culturales acerca del género, la edad y las estructuras familiares.
- Ofrecer ayuda religiosa de todas las religiones implicadas.

Autoeficacia

- Animar a las personas a formular sus propias necesidades.
- Ayudarles a tomar decisiones, ayudándoles a priorizar los problemas, sin resolverlos para ellas.
- Normalizar sensaciones y sentimientos.
- Promover la recuperación del control sobre aspectos de la propia vida.
- Promover y apoyar iniciativas grupales.
- Ofrecer espacios para esas iniciativas.

Afrontamiento

- Conectar a las personas con sus propios recursos personales.
- Facilitar el inicio de los procesos de duelo.
- Reconducir los estilos evitativos o de negación.

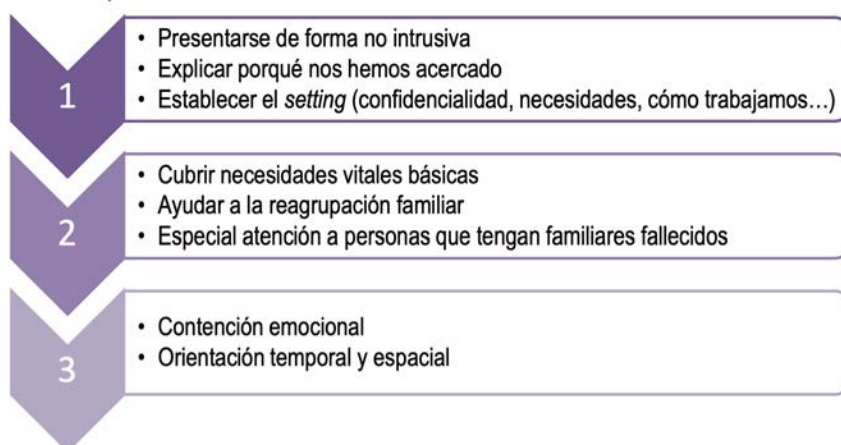
Ayuda

- Ofrecer todos los recursos gubernamentales y no gubernamentales disponibles.
- Ofrecer información y derivar a los afectados a los servicios de ayuda disponibles y de su elección.
- Ofrecer información y pautas psicoeducativas.
- No hacer falsas promesas

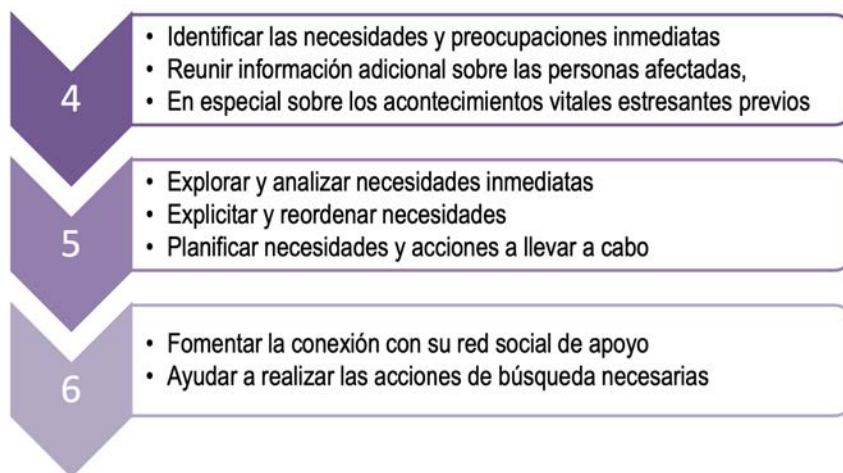
Fases de Aplicación de los PAP

1	• Contacto y presentación
2	• Alivio y protección
3	• Contención, si aplica
4	• Recogida de información (<i>needs & worries</i>)
5	• Asistencia práctica
6	• Conexión con la red social de apoyo
7	• Pautas de afrontamiento
8	• Conexión con servicios externos

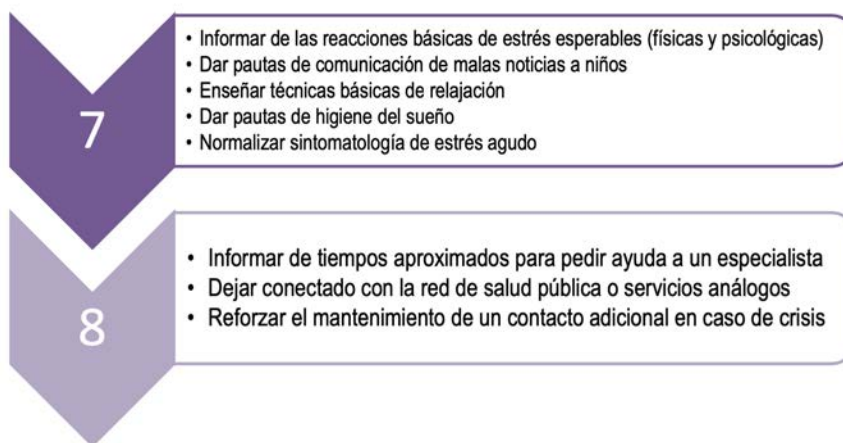
Fases de Aplicación de los PAP



Fases de Aplicación de los PAP



Fases de Aplicación de los PAP



CUADRO RESUMEN

PARA FACILITAR la aplicación de esta técnica, a continuación se presenta el protocolo de actividades paso a paso.

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP)

A

escucha Activa

Ofrezca **escucha activa** y escuche por 10-20 min según necesidad. Utilice la siguiente frase para invitar a comenzar el trabajo.

"Mi nombre es _____ y hoy estoy aquí para ofrecerle mi ayuda. Primero, y solo si usted desea hablar de ello, vamos a conversar sobre lo que le ha pasado. Luego, si Ud. lo acepta, le enseñaré algunas sencillas técnicas de relajación que le serán muy útiles. Finalmente, veremos en conjunto cómo puede acceder a algunos servicios sociales según sean sus necesidades. ¿De acuerdo, alguna pregunta?... ¿Quisiera contarme algo?"

B

reentrenamiento de la (B)entilación

Ofrezca técnica de respiración y aplíquela por 10 min adaptando a necesidades de la persona. Recuerde dejar instrucciones de continuar usándola en la casa tres veces al día (mañana, tarde, noche, por 10 min cada vez) más cada vez que se sienta desbordado emocionalmente.

"Quizás ya podría ayudarlo(a) a estar un poco más tranquilo(a) luego de lo que Ud. ha vivido con algunos ejercicios de respiración que podría enseñarle. ¿Le gustaría que los practiquemos?... podrá utilizarlos más tarde en su casa si lo desea, lo que podría ayudarlo(a) a estar más tranquilo(a) en los próximos días también."

C

Categorización de necesidades

Identifique y ordene necesidades básicas (agua, comida, abrigo, techo, salud, información, protección, conexión con redes de apoyo...).

"Me gustaría saber si quizás hoy algo que Ud. esté necesitando en este momento en lo que ya pueda ayudarlo... tal vez necesite hablar con su familia, o quizás necesite contactar a carabineros, o información respecto a su situación de salud. Intentemos poner en orden lo que necesita para ir paso a paso solucionando los problemas, partiendo primero por lo más urgente, ¿le parece?"

D

Derivación a redes de apoyo

Ayude a satisfacer necesidades básicas utilizando el material "Servicios y Redes de Apoyo".

"OK... ahora que hemos visto algunas de sus necesidades, me gustaría contactarlo con algunos servicios específicos que podrían serle de ayuda..."

E

psico-Educación

Trabaje junto al afectado el material de psicoeducación y explíquelo: "¿Qué puedo hacer frente a una crisis?".

"Ahora, quisiera entregarle este folleto [pasarle el folleto informativo], el cual contiene información sobre psicoeducación en crisis, además de algunos contactos importantes con instituciones y redes de servicio psicológico y legal que puedan brindarle ayuda si llega o necesitarla a futuro." "Por ejemplo, aquí [señalar] usted podrá encontrar información sobre lo que puede esperar durante los días que vienen..."

Protocolo ABCDE para la aplicación de los PAP (PUC, Cortés P, Figueroa R)

PAP

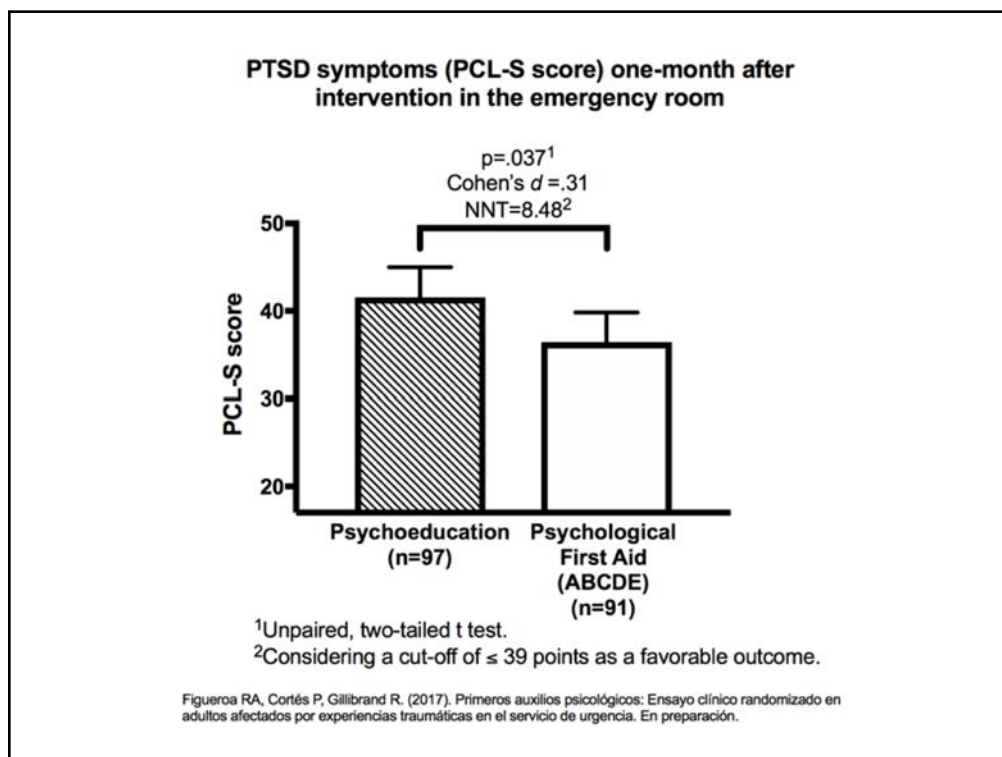
- RCT, adultos afectados por trauma hace menos de 72 hrs ubicados en 5 hospitales de la RM
- Grupo Experimental:
 - A: **escucha Activa** (20')
 - B: **Reentrenamiento de la B**entilación (10')
 - C: **C**ategorización de necesidades (10')
 - D: **D**erivación a redes de apoyo (10')
 - E: **P**sico**E**ducación (10')
- Grupo Control:
 - E: **P**sico**E**ducación (10')

EVOLUCIÓN SÍNTOMAS TEPT (PUNTAJE PCL-5)

Grupo	Base	1 mes	3 meses	6 meses
PAP (Experimental)	~38	~35	~25	~28
PE (Control)	~38	~39	~33	~33

Beta = 0.883; p=0.006

Figueroa RA, Cortés P, Gillibrand R. Primeros Auxilios Psicológicos: Ensayo clínico randomizado en adultos afectados por experiencias traumáticas en el servicio de urgencias. En Preparación





Departamento
de Psiquiatría y Salud Mental Oriente
FACULTAD DE MEDICINA
UNIVERSIDAD DE CHILE



UNIVERSIDAD DE CHILE

Primeros Auxilios Psicológicos

rodesgil@uchile.cl