

2. F54 Factores psicológicos... [316]

Situaciones de emergencia y primeros auxilios psicológicos (PAP)

DR. VALERIO VILLAMIL SALCEDO

Médico psiquiatra e Investigador del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz

RESUMEN

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) se brindan tan pronto se establezca el contacto que pueden ser de minutos a horas o días; esto dependerá mucho de donde nosotros dirijamos la atención. Normalmente será durante o inmediatamente después del acontecimiento pero sabemos que hay lugares como en Oaxaca y Chiapas donde la atención puede ser más tardada.

Los PAP no es una técnica terapéutica, sino es un tipo de intervención que se brinda en cualquier lugar: en lugares comunitarios, en la escuela, en la combi, en la banqueta, etc., es decir, en cualquier lugar donde se preste, indudablemente lo ideal es tener un espacio privado, donde la gente no esté pasando y con cierta comodidad.

¿CÓMO PROPORCIONAR LOS PAP?

- a) Respetar la seguridad la dignidad y los derechos de la persona.
Se refiere a la seguridad de las personas y evitar que nuestras acciones provoquen mayor peligro; proporcionarle un ambiente más tranquilo más seguro donde se va a preservar todo lo que la persona hable o comente en algún momento.
- b) Adaptar lo que se hace teniendo en cuenta la cultura de las personas.
Consiste en evaluar la vestimenta, el idioma el sexo, la edad, el comportamiento, las creencias religiosas que tienen las personas, etc.
- c) Percatarse de otras medidas de respuesta.
Seguir con las indicaciones de las autoridades competentes, contar con una identificación, pertenecer a un grupo o institución, informarse de otras organizaciones que prestan ayuda para no entorpecer la labor.
- d) Cuidado de nosotros mismos.
Cuidar nuestra propia salud, nuestro propio bienestar, ¿estamos nosotros preparados o no para brindar los PAP?

COMUNICACIÓN ADECUADA

La comunicación adecuada se refiere a mantener la calma y demostrar comprensión sobre lo sucedido, es importante no

presionar a hablar y a veces mantener el silencio para ayudar a la persona a ordenar sus ideas y emociones.

PREPARARNOS PARA LA AYUDA

Consiste en informarnos de lo que ha ocurrido; preguntas como ¿qué ocurrió?, ¿dónde ocurrió?, ¿qué está ocurriendo?, ¿quiénes están ahí?, ¿qué servicios tenemos disponibles?, ayudan a informarnos de todo lo que está sucediendo para nosotros ir con una idea más clara.

PASOS DEL PAP. LAS TRES E'S DE LA INTERVENCIÓN: EVALUAR, ESCUCHAR Y ENLAZAR

Evaluar. Es comprobar la seguridad del lugar tanto para nosotros y para las demás personas, comprobar si hay personas con evidentes necesidades que requieran nuestra atención; comprobar si hay personas que presenten reacciones graves de angustia para poder derivar a otra institución, etc.

Escuchar. Es la parte más importante de los PAP. Preguntar acerca de qué manera se les puede apoyar, ¿en algo le puedo ayudar?, ¿en algo le puedo servir?; escuchar significa evaluar las necesidades básicas inmediatas que tiene la persona (Ej. agua, alimento, teléfono para llamar a un familiar, etc.

Enlazar. Al terminar la intervención explicar a la persona que se está marchando y derivar con otras instituciones para acceder a otros servicios.

CUIDARSE UNO MISMO Y LOS DEMÁS

Consiste en prepararse a ayudar a las demás personas, manejar nuestro propio estrés, acostarse a la misma hora, mantener los horarios de los 3 alimentos, reposo y reflexión, hacer ejercicios, estar con la familia, etc.

ENSEÑANZAS Y DESAFÍOS. EL PAPEL DE PSICÓLOGO

Los desastres naturales vividos en recientes fechas, nos ha permitido evaluar que tenemos mayor conocimiento y conciencia de protección civil, existe una respuesta humana más rápida y coordinada; la infraestructura hospitalaria no ha sufrido daños y ha respondido a las necesidades de la comunidad; sin embargo, aún falta el entrenamiento y capacitación en intervenciones breves y de ayuda inmediata con son los PAP.

Recibido en 5 de marzo de 2018.

Aceptado el 18 de abril de 2018.

LECTURAS RECOMENDADAS

- Acevedo C., Morales N. y Garnica J. (2017a). *Guía de actividades para niños y adolescentes*. México. Tecnológico de Monterrey, campus Ciudad de México.
- Acevedo C., Morales N. y Garnica J. (2017b). *Guía rápida: Primeros auxilios psicológicos*. México. Tecnológico de Monterrey, campus Ciudad de México.
- Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja. (2003). *Apoyo psicológico basado en la comunidad: manual de información*. Disponible en <http://www.ifrc.org>
- Informe Mundial sobre Desplazamiento Interno (GRID) (2017). Consejo Noruego para Refugiados. Disponible en http://www.internal-displacement.org/global-report/grid2017/downloads/IDMC-GRID-2017-Highlights_embargoed-SP.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2012). *Primera ayuda psicológica: guía para trabajadores de campo*. Disponible en http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44837/1/9789243548203_spa.pdf

- Organización Panamericana de la Salud. (2006). *Guía práctica de salud mental en situaciones de desastres: serie manuales y guías sobre desastres*. Washington.
- Organización Panamericana de la Salud. (2010). *Apoyo psicosocial en emergencias y desastres: Guía para equipos de respuesta*. Disponible en http://www.who.int/mental_health/publications/response_teams_guide/es/
- Ortiz Espejel, G. L. y García Mejía, B. V. (2011). *Preparación Psicológica para situaciones de emergencia*. Sistema de Protección Civil, CONAPRED, México.
- Parada Torres, E. (2008). *Psicología y emergencia: habilidades en las profesiones de socorro y emergencia*. España. Biblioteca de psicología, Desclée de Brouwer.
- Posada-Villa, J.A. (2011). *Guía de atención en salud mental en emergencias y desastres*. Bogotá. Colombia. Ministerio de la Protección social.
- Primeros Auxilios Psicológicos. Disponible en: http://files.unicef.org/paraguay/spanish/Primeros_auxilios_sicologicos_IFRC.pdf



Naturaleza Muerta 2017 Archivo personal Editora
PSCOBESIDAD