

MÁS QUE CUIDADO

MARCELA RAGNI - CUIDADO PROACTIVO



SOCHIENCO

SOCIEDAD CHILENA DE ENFERMERÍA FAMILIAR Y COMUNITARIA

Hablemos de;

SALUD MENTAL

ÍNDICE



p.4

TRASTORNO POR ESTRÉS AGUDO

Proceso de reacción normal del organismo. Cuando consultar.

p.7

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Un lado humano ante la crisis emocional, en un evento traumático.

p.11

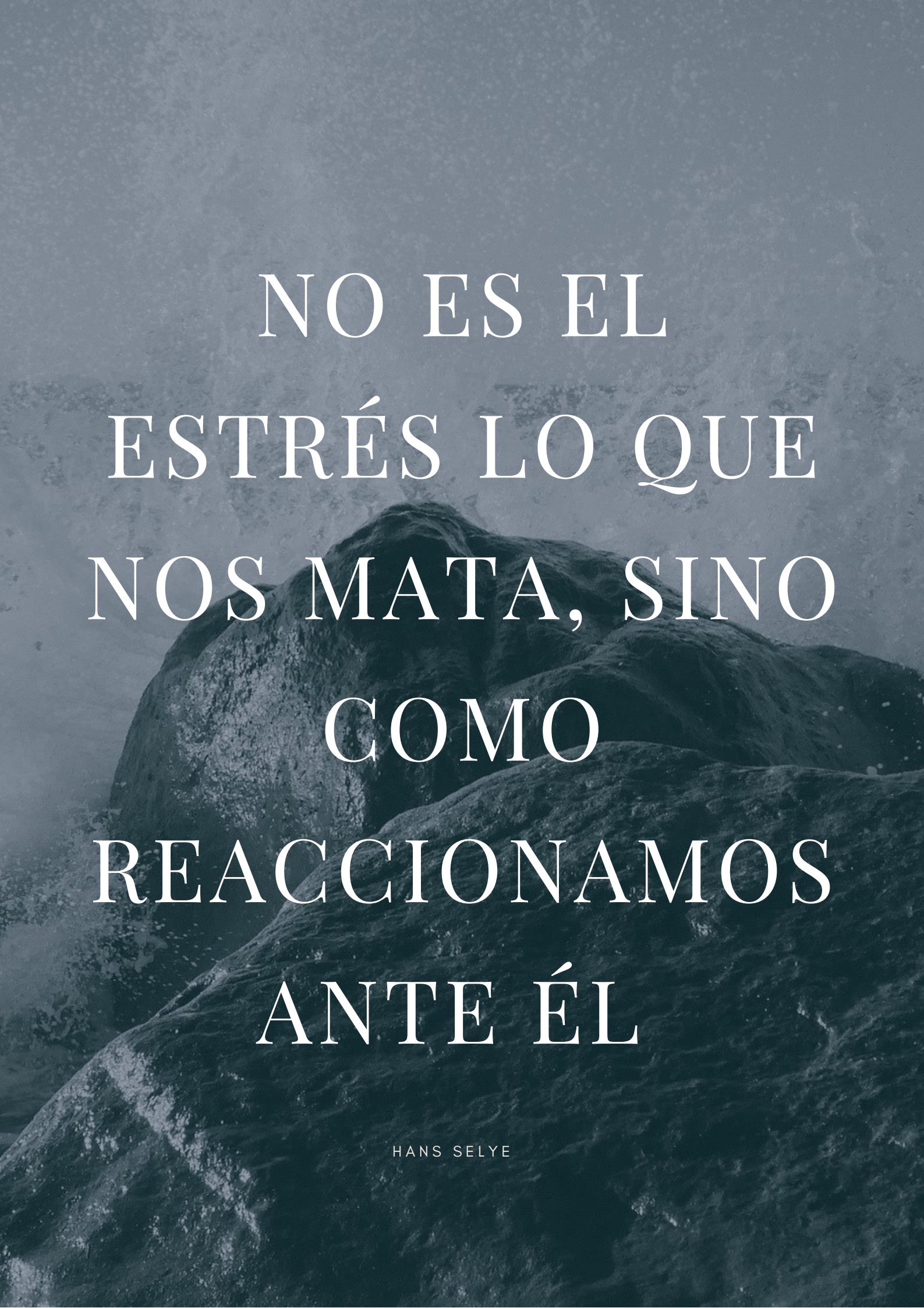
BUSCANDO NUESTRO SANADOR INTERNO

Terapias complementarias e integrativas con la Enfermera Lucy Jure.

p.14

DEPRESIÓN-DISTIMIA

Tristeza persistente con pérdida de interés en actividades con las que normalmente se disfruta



NO ES EL
ESTRÉS LO QUE
NOS MATA, SINO
COMO
REACCIONAMOS
ANTE ÉL

HANS SELYE

Estrés

Deriva de la palabra griega "stringere", y significa "provocar tensión".

El estrés es una reacción fisiológica del organismo, que actúa como mecanismo de protección tratando de responder de la mejor forma ante las situaciones que percibimos como amenazantes o desafiantes. Es una respuesta natural y automática de nuestro cuerpo.

La manera en que se manifiesta el estrés, es diferente para cada persona, aunque compartamos muchos de sus síntomas o podamos sufrir un mismo evento, no todos llegan a estrés.

Nuestro sistema nervioso no va a distinguir entre un estresor físico real u otro mental, de aquí es que requiere un cuidado integral.

Trastorno por Estrés Agudo

Muchas situaciones amenazantes, se pueden instaurar de manera aguda. Pudiendo ser de gran intensidad, al punto que la persona sienta en peligro su integridad o su vida, generando una reacción llamada de estrés agudo.

Puede tener su inicio de manera inmediata a un evento o dentro de las primeras 72 hrs hasta la duración de un mes.

No todos los expuestos al mismo evento traumático desarrollarán un trastorno por estrés agudo. Existen algunos factores de riesgo, como: antecedentes de trastorno psiquiátrico previo, sexo femenino, exposición a múltiples eventos traumáticos anteriores en la vida, personalidad en la línea obsesiva o evitativa.



STRESS

Síntomas Intrusivos	Hiperalerta	Evitación	Ánimo Negativo
<p>Recuerdos intrusivos del hecho traumático</p> <p>Sueños recurrentes con el evento</p> <p>Sentir o actuar como si el hecho traumático estuviera ocurriendo (en niños podría visualizarse en el juego)</p> <p>Reacción emocional intensa ante claves ambientales que recuerden hecho traumático</p>	<p>Alteraciones del sueño</p> <p>Irritabilidad</p> <p>Problemas de concentración</p> <p>Respuesta de temor exagerado</p>	<p>Esfuerzos por evitar recuerdos, pensamientos o emociones asociados al hecho traumático</p> <p>Evitar cosas o personas</p>	<p>Dificultad persistente para experimentar felicidad o satisfacción</p>
Síntomas Disociativos			
<p>Percepción de alteración en la realidad alrededor de la persona (ya sea sentirse "fuera de uno mismo", sensación de tiempo más lento, etc.)</p> <p>Dificultad o imposibilidad de recordar un aspecto importante del evento traumático</p>			



**Signos y síntomas
Trastorno por Estrés Agudo**

MANEJO DEL TRASTORNO ESTRÉS AGUDO

Psicoterapia orientada al trauma es la herramienta terapéutica más frecuentemente recomendada.

Psicoeducación ayuda a disminuir la sintomatología. Explicar a los pacientes sus síntomas, normalizar la vivencia y respuesta al evento traumático, e infundir esperanza de recuperación.

Farmacoterapia: existen distintos grupos de medicamentos que se utilizan para el manejo, para el alivio sintomático como para evitar progresar a un trastorno por estrés post traumático.

"El tratamiento para sobrellevar el trastorno por estrés te permitirá recuperar el sentido de control sobre tu vida"

Fuente: <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/11/Orientaciones-para-el-manejo-del-Trastorno-por-Estr%C3%A9s-Agudo-Nov.-2019.pdf>



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Diferentes situaciones de emergencia o acontecimientos traumáticos como: desastres naturales, terremotos, incendios forestales masivos, violencia nos enfrentamos con frecuencia como comunidad. Eventos de mayor magnitud como la Pandemia que avanza aun junto a nosotros ponen a pruebas nuestra emociones.

Cada persona se puede sentir vulnerable y presentar una amplia gama de reacciones o sentimientos, como: confusión, inseguridad, miedo, crisis de ansiedad o pánico, algunos

con reacciones leves y otros más grave, que pueden ir desde llanto con síntomas físicos, a la autoagresión.

Las personas que sufren estas reacciones muchas veces son inconprendidas, no atendemos o al contrario simplemente; apartamos.

Estamos poco acostumbrados a intervenir el lado emocional del ser humano.

“DEJA QUE TE DUELA, LLORA TODO LO QUE PUEDAS, PERO NO DEJES QUE LA TRISTEZA SE PROLONGUE MÁS DE LO NECESARIO”

WALTER RISO





PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP)

TÉCNICA DE INTERVENCIÓN DE AYUDA PSICOLÓGICA BÁSICA, NO INVASIVA

Desde el año 2012 la Organización Mundial de la Salud a incentivado la técnica de modo practico y humano para ayudar a estas personas en situación de crisis, respetando su dignidad, cultura y capacidades, buscando protegerlas emocionalmente y de sufrir más daño; físico o psicológico mayor, ante la imposibilidad de entender o calmarse en ese momento.

Como interventor y una vez que asumo entregar una ayuda, que debe ser responsable y segura, hay que considerar tener una mayor sensibilidad frente a esa diversidad de personas, con una presentación y lenguaje acorde al proceso, ser consciente del rol y los límites. Es imprescindible conocer con anterioridad el evento y estar al tanto de las indicaciones o restricciones de la autoridad a cargo.



¿CUAL ES EL OBJETIVO DE LA TÉCNICA DE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS ?

1. Reducir el nivel de estrés producido por la noticia o evento traumático.
2. Conectar a la persona a su red de apoyo; familia, amigos o líderes comunitarios.
3. Potenciar las estrategias de afrontamiento, estimular a que reconozca que tiene recursos anteriores (que le hace bien o lo que le provocará mayor dificultad).
4. Aumentar la autonomía y toma de decisiones, es necesario para la prevención de complicaciones y para que logre control sobre su vida.

CUANDO APLICAMOS LOS PAP

Inmediatamente después de ocurrido el evento, hasta las 72 horas. Posterior a este tiempo no corresponde a esta técnica y en presencia de signos o síntomas permanentes debe ser derivado a un especialista o red de apoyo.



Terapias complementarias-intergrativas-reiki-cuencos



Lucy Jure Cares

Enfermera, maestra de Reiki y terapeuta floral. Con una vida profesional desarrollada en la atención primaria de salud, trabaja en el CESFAM dos de septiembre de los Ángeles, en el cual desde el año 2005 desarrolla programas de terapias holísticas, tanto para los pacientes como para los funcionarios de salud. Hoy desarrolla e implementa capacitación en estas áreas para todas las enfermeras de su región y para la salud pública del país. Hace algunos días fue elegida dentro de las 100 enfermeras audaces de América Latina y el Caribe que promueven la excelencia en Enfermería y representan el amor, coraje y honor. Un reconocimiento otorgado por Sigma Theta Tau.

La salud emocional desde la salud holística, es un coadyuvante a que las personas realicen un manejo responsable de sus sentimientos. Es a través de esta atención donde también se proporciona la salud espiritual, que implica la conciencia de ser trascendente, conocer los propios valores y el respeto a la diversidad.

"SOLO SE VE BIEN CON EL
CORAZÓN; LO ESENCIAL ES
INVISIBLE A LOS OJOS"

BUSCANDO NUESTRO SANADOR INTERNO

ENFERMERA LUCY JURE

Las terapias complementarias buscan facilitar el aumento en el bienestar y desarrollo humano de las personas y comunidades.

Medicina integrativa, se denomina a una práctica que combina los tratamientos de medicina convencional y de medicina complementaria, existiendo datos científicos de inocuidad y eficacia.

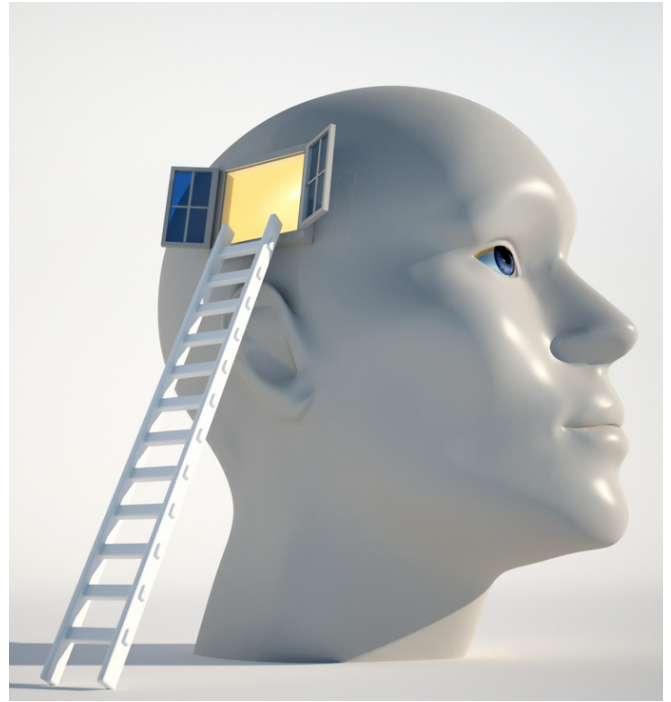
Agrupamos las prácticas de medicina complementaria en categorías amplias, como productos naturales, medicina de la mente y el cuerpo, así como prácticas de manipulación y basadas en el cuerpo.

En Chile se ha llegado a consenso en conceptos, donde la medicina complementaria incluye no sólo sistemas de salud o técnicas terapéuticas con enfoque en tratamiento de dolencias, sino también prácticas enfocadas en el cuidado, promoción de la salud, contribuyendo a su bienestar y mantenimiento de esta.

Existen dos definiciones importantes: Medicina Complementaria (MC): agrupación de sistemas médicos o sus componentes, distintos del oficial, que se lleven a cabo con el propósito de recuperar, mantener e incrementar el estado de salud y bienestar físico, social, mental y espiritual de las personas.



"Las Prácticas de Bienestar en Salud incluyen actividades preventivas y de promoción como; actividad física, alimentación saludable, vínculos sociales, pensamientos y emociones positivas, actividades de autonomía que van a aportar al bienestar de quienes anhelan una calidad de vida satisfactoria, una adultez mayor plena y un envejecimiento positivo"



Prácticas de Bienestar de la Salud (PBS): Disciplinas y métodos no invasivos, que facilitan el bienestar biosicosocio-espiritual de las personas, contribuyendo al desarrollo de recursos individuales para la salud y al tratamiento de las enfermedades.

El aprendizaje y el autoconocimiento son las acciones claves para tomar conciencia en el proceso de sanación.

La persona generalmente consulta en un periodo de crisis, con síntomas crónicos, agudos, cansancio, depresión, angustia, sensación de insatisfacción ante la vida. En esta fase será el autoconocimiento, lo que permite cambiar el paradigma de la creencia que lo limita en su auto sanación, alcanzando un mayor bienestar.

Es recomendable antes de iniciar; conectarse a la enfermedad, reconocer que somos parte del problema y de la solución, mirarnos hacia adentro (introspección).

¿Cómo estamos? Tenemos estrés, estamos cansados, con temores. Si no liberamos estos síntomas, es difícil acceder al cuerpo energético y así subir nuestro estado vibracional.

Permitir analizar las conductas de autocuidado para lograr escalar las etapas de autorreconocimiento, autorresponsabilidad, así lograr un mayor control de sí mismo, alejar memorias dolorosas o hasta alcanzar estabilidad, alegría, agradecimiento y amor para sí mismo.

DEPRESIÓN

Las diversas crisis que hemos enfrentado estos últimos años, incubaron y exacerbaron diversas enfermedades de salud mental que ya estaban presentes en la población.

No hablaremos de cifras, por que no hay duda que estos problemas están en un notorio aumento, incluso se han duplicado, en todos los niveles del ciclo de vida. Niños, adolescentes, adultos, adultos mayores deben enfrentar día a día con tristeza la vida.

La escasa red de apoyo que existe en la comunidad, el desconocimiento de cuando y donde buscar ayuda, el miedo al rechazo, la vergüenza, retrasan el proceso de tratamiento oportuno.

¿Qué es la Depresión?

Un trastorno del ánimo, que se experimenta con síntomas de tristeza, melancolía que intervienen de manera negativa en las actividades de la vida diaria.

¿Qué factores pueden influir?

Consumo exagerado de alcohol y drogas, algunas enfermedades como el hipotiroidismo no tratado, factores emocionales; baja autoestima, fallecimiento de un ser querido.

¿Qué síntomas puedo presentar?

Tristeza que no mejora, dificultad para dormir, cambio en el apetito, sentimientos de inutilidad y en su extremo pensamientos de muerte.

¿Cómo es su tratamiento?

La depresión es totalmente tratable, con un buen tratamiento farmacológico y psicoterapia existen muy buenos resultados.

DISTIMIA: es un trastorno depresivo leve, pero de larga duración. Es mas frecuente en mujeres y un diagnóstico frecuente en niños.

"CÓMO QUE NO VAS A PODER, SI HEMOS VISTO FLORES, ROMPER EL ASFALTO".



EN CASO DE URGENCIA PIDA AYUDA

Todos los numeros y link han sido comprobados

800200818

Fono Infancia

Apoyo Psicológico gratuito

1412

Fono Drogas y Alcohol

Orientación SENDA

1455

**Orientación para victimas de
violencia intrafamiliar**

***4141**

**Línea prevención del Suicidio
del Hospital Digital**

1515

**Línea Libre niñ@s y adolescentes
atención psicológica gratuita**
www.linealibre.cl

6003607777

**Salud Responde Atención
Psicológica y contención emocional**

6008181000

**Apoyo psicosocial a victimas de
violencia - Lunes a Viernes**

<https://saludablemente.policomp.com:81/>

Recibe contacto de un psicólogo de
hospital digital

Si eres **personal de salud** en este link
puedes solicitar atenciones
espontaneas y programar citas de
salud mental y otras especialidades
<https://atencionremota.minsal.cl/>

800400035

**Fono Mayor SENAMA
para Personas Adultas Mayores**

Chat Hablemos de Todo

<https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/>
Conversar sin estigmas ni prejuicios
jóvenes de entre 15 y 29 años.

