Ministerio de Salud

Gobierno de Chile

Formación Básica

Primera Ayuda Psicológica

en contexto de COVID-19

Módulo 3

Principios de PAP: Preparar y Observar

Ministerio de Salud
Mesa Técnica de Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres
2020

Este material es una adaptación del Plan Intersectorial de Formación en Primera Ayuda Psicológica de la Mesa Técnica Intersectorial de Salud Mental y Apoyo Psicosocial en la Gestión del Riesgo de Desastres.

Preparar

Principios de la Primera Ayuda Psicológica (PAP)

Preparar: infórmate

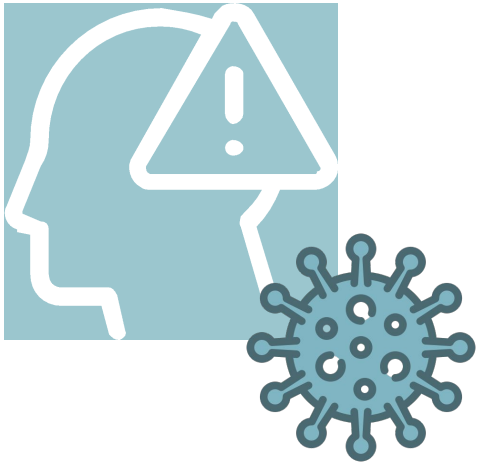
Las situaciones de crisis pueden ser caóticas.
A menudo se necesitan medidas urgentes.

ANTES de intervenir obtén información exacta para que puedas brindar una atención eficaz y segura

Preparar: algunas recomendaciones

	En mi territorio
La crisis	• ¿Qué sucedió? • ¿Dónde? • ¿Cuándo? • ¿Cuántos afectados hay y quiénes son?
Servicios disponibles	• ¿Quiénes están atendiendo necesidades básicas (atención médica de urgencia, alimentos? • ¿Dónde y cómo puede la gente conseguir servicios? • ¿Quiénes están ayudando, incluidos los miembros de la comunidad? • ¿Cómo está operando la red?
Seguridad y protección	• ¿A qué peligros se está expuesto? • ¿Qué medidas de seguridad se han implementado? • ¿Qué lineamientos oficiales se han generado?
Coordinación	• ¿Con quiénes trabajamos coordinadamente? • ¿A quién recurrir en caso de necesidad de actualizar información? • Flujo para canalizar necesidades levantadas?

Prepararse para ayudar

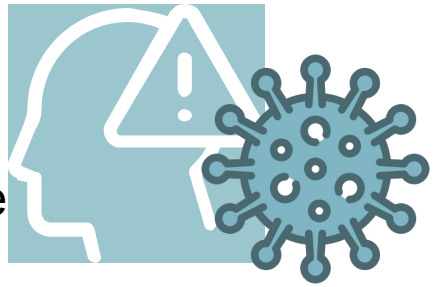


Guía de trabajo

Actividad 7

Reflexiona y señala que necesitas para prepararte para ofrecer PAP en contexto de COVID-19?

Prepararse para ayudar



- Seguridad y protección: elije un método de interacción que se seguro para ti y la persona que estás ayudando.
- Evalúa tu situación personal.
- Prepara tu equipo, p. Ej. PPE, tiempo aire, internet, privacidad
- Conoce el protocolo de respuesta COVID-19 local actualizado
- Conoce el sistema de referencia local y esta listo para orientar
- Ten en cuenta los grupos con necesidades específicas (por ejemplo, niños, adultos mayores, personas que viven con condiciones de salud preexistentes)
- Ten materiales de psicoeducación listos para compartir (por ejemplo, sobre estrategias de afrontamiento saludables, dormir mejor, etc.)

Observar

Principios de la Primera Ayuda Psicológica (PAP)

Observar

- Compruebe la seguridad.
- Compruebe si hay personas con necesidades básicas urgentes.
- Compruebe si hay personas con reacciones de angustia grave.

- Las situaciones de crisis pueden cambiar rápidamente.
- Lo que encuentre podría ser diferente de lo que se le informó antes de intervenir.
- Tómese tiempo, aunque sea para dar un vistazo, a fin de OBSERVAR el entorno antes de ofrecer ayuda.

Mantenga la calma

Póngase a salvo

Piense antes de actuar

Observar

- Compruebe la seguridad.
- Compruebe si hay personas con necesidades básicas urgentes.
- Compruebe si hay personas con reacciones de angustia grave.

Seguridad	• ¿Qué peligros observa? • ¿Puede estar allí sin correr peligro o poner en peligro a otros?	Si no está seguro acerca de la seguridad…¡NO VAYA! Pida ayuda. Comuníquese a una distancia segura.
Personas con urgentes necesidades básicas obvias	• ¿Hay alguna persona con necesidades médicas urgentes? • Necesidades obvias (¿abrigo, descanso?) • ¿Quién podría necesitar ayuda para recibir servicios o protección? • ¿Quién más puede ayudar?	Conozca su función. Trate de obtener ayuda para las personas que necesiten asistencia especial. Coordine atención para las personas con necesidades de salud.
Personas con angustia grave	• ¿Cuántas son y dónde están? • ¿Hay alguien que esté sumamente alterado, inmóvil, que no responda o en estado shock?	Considere quién podría beneficiarse de primera ayuda psicológica y cuál es la mejor manera de ayudar.

Personas que probablemente necesiten atención especial (para mantenerse a salvo, para tener acceso a servicios)

Niños, niñas y adolescentes:

Especialmente aquellos que estén separados de sus cuidadores.

Personas que probablemente necesiten atención especial (para mantenerse a salvo, para tener acceso a servicios)

Personas con condiciones de riesgo en salud y/o situación de discapacidad:

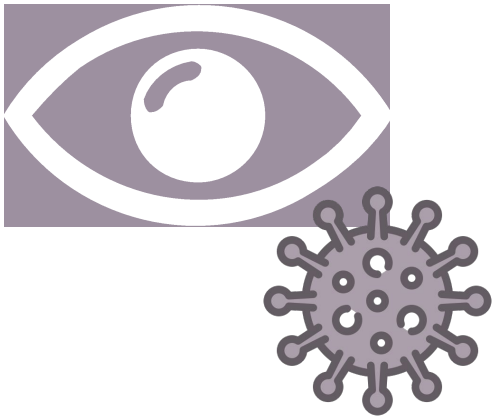
Personas con enfermos crónicas, personas mayores, mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, personas con movilidad reducida, personas con discapacidad física.

Personas que probablemente necesiten atención especial (para mantenerse a salvo, para tener acceso a servicios)

Personas en riesgo de discriminación o violencia:

Niñas, adolescentes y mujeres. Personas migrantes, pertenecientes a pueblos indígenas, población LGBTIQ+, personas con discapacidad psíquica o intelectual.

Consideraciones especiales para OBSERVAR en la respuesta COVID-19

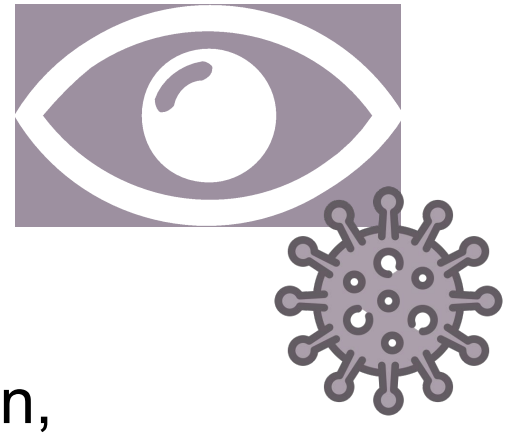


Guía de trabajo

Actividad 8

Reflexiona y señala cómo aplicar el principio OBSERVAR en la respuesta COVID-19, agregando tus ideas a la lista ya propuesta

Consideraciones especiales para OBSERVAR en la respuesta COVID-19



- Seguridad y protección: riesgos de infección, distanciamiento físico y EPP
- Comprender las reacciones esperables, incluyendo las de mayor intensidad.
- Conocer información actualizada sobre COVID-19.
- Conocer los síntomas de COVID-19.
- Reconocer grupos en mayor vulnerabilidad y riesgo de discriminación o exclusión.

Consideraciones especiales para OBSERVAR en la respuesta COVID-19

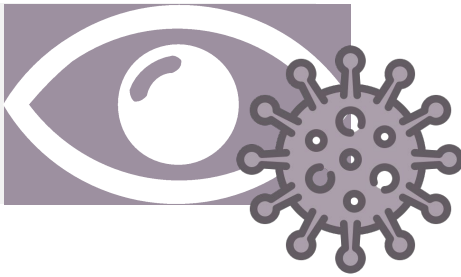
Video

Guía de trabajo

Actividad 9

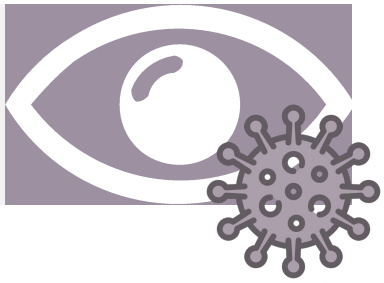
Ve el video “Presentándonos” y anota cómo la respondedora aplicó el principio OBSERVAR en la llamada.

Observar en la comunicación remota



Comunicación verbal	Lenguaje utilizado, relato de la situación, énfasis.
Comunicación no verbal	Corporalidad, gestos, tono de voz, velocidad al hablar.
Variables contextuales	¿Dónde está la persona? ¿Hay muchos distractores? ¿está en un lugar adecuado para hablar? ¿momento del día?

Observar: grupos especialmente vulnerables



En primera línea de atención	Equipos CESFAM, Equipos SAPU/Urgencia hospitalaria, equipos ERA, OIRS, encargados de ingreso, laboratorio, investigación epidemiológica, seguimiento de casos, funcionarios municipales, etc.
Que enfrentan situaciones críticas	Equipo UCI y UTI, SAMU, ECMO, otros. Familiares de personas en estado crítico o fallecidos
Sujetos a estresores específicos	Personas mayores, embarazadas o en periodo de lactancia, con enfermedades crónicas, cuidadores de personas dependientes (generalmente mujeres), etc.

Reacciones de angustia frente a situaciones de crisis

- Síntomas físicos (temblor, dolor de cabeza, pérdida del apetito, dolores)
- Ansiedad, temor
- Culpa, vergüenza (de haber sobrevivido o no haber salvado a otros)
- Alegría de haber sobrevivido
- Estar a la defensiva.
- Irritabilidad, ira.

- Inmóvil, retraído.
- Desorientado: no sabe cómo se llama, de donde viene o qué pasó.
- No responde, no habla.
- Está confundido, atontado, se siente irreal o aturdido.
- No puede cuidarse a sí mismo o a sus hijos (no come, no bebe, no puede tomar decisiones sencillas).

¿Cómo ayudar a personas con mayor afectación emocional?

- La mayoría de la gente se recupera bien con el tiempo, especialmente si puede restablecer la atención de sus necesidades básicas y recibir apoyo (primera ayuda psicológica).

- Las personas que sufren una angustia muy grave o persistente podrían requerir más apoyo.

- Trata de no dejarlas solas para mantenerlas a salvo hasta que pase la reacción o hasta que puedas pedir ayuda a personal de salud, miembros de su familia o red de apoyo.

Ministerio de Salud

Gobierno de Chile

Formación Básica

Primera Ayuda Psicológica

en contexto de COVID-19

Módulo 3

Principios de PAP: Preparar y Observar