

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO
CENTRO UNIVERSITARIO UAEM ZUMPANGO**

SEMANA DE LA SALUD MENTAL 2016

Del 10 al 14 de octubre de 2016

DÍA DE LA SALUD MENTAL 10 DE OCTUBRE.

Tema:

Dignidad y primeros auxilios en la salud mental- psicológica para todos

‘Dignity in Mental Health-Psychological & Mental Health First Aid for All’

Justificación

La OMS (RHO) y la Federación Mundial de la Salud Mental (FM) señalan la necesidad de mejorar la visibilidad de la salud mental para que los usuarios y cuidadores afectados por problemas de salud mental detecten los síntomas y acudan a los servicios especializados, con mayor confianza, libres de discriminación y estigmatización. Asimismo, se busca que la población general conozca y cuide la salud mental personal, y sea capaz de brindar apoyo y comprensión para las personas afectadas por algún trastorno mental.

Dentro de la atención a los problemas de salud mental destacan los primeros auxilios psicológicos, como procedimientos *in situ* para apoyar a las personas que sufren malestar mental y psicológico, personas que atraviesan momentos de crisis y emergencia. Desafortunadamente la población solo conoce ligeramente los primeros auxilios físicos pero tiene menor conocimiento sobre problemas psicológicos y mentales, entiende poco de los síntomas ansiosos, depresivos, de la discapacidad, solo por mencionar algunos problemas comunes; esta falta de conocimiento, temor a lo desconocido e incapacidad de respuesta, hace que la mayoría de las personas se impresionen y se alejen, o bien estigmaticen y discriminen a quienes presentan crisis psicológicas. Por ello, es necesario dar a conocer el manejo de los primeros auxilios psicológicos necesarios para ubicar, contener y estabilizar a la persona en situaciones de crisis, y ofrecerles así un trato digno ante la difícil situación que atraviesan.

Por lo tanto con la intención de sumarnos, por quinto año consecutivo, al esfuerzo que hacen las organizaciones en todo el mundo, desde el CU UAEM Zumpango respondemos con la siguiente propuesta.

SEMANA DE SALUD MENTAL del 10 al 14 de octubre 2016

Objetivo:

Difundir el manejo de los primeros auxilios psicológicos necesarios ante situaciones de crisis y emergencia en personas con problemas de salud mental –psicológicos; favoreciendo así un trato digno ante la situación problemática que atraviesan.

Actividades:

Campaña de difusión
Conferencia magistral
Talleres sobre primeros auxilios

Escenario:

Centro Universitario UAEM Zumpango (auditorio, aulas digitales, aulas de psicología)
Espacios públicos de los municipios pertenecientes a la jurisdicción sanitaria Zumpango:
Apaxco
Huehuetoca
Hueypoxtla
Jaltenco
Nextlalpan
Tecámac
Tequixquiac
Tonanitla
Zumpango

Dirigido a:

Comunidad UAEM y público general

Comisión organizadora:

Organizadora:

Dra. en Psic. Ana Olivia Ruíz Martínez.

Colaboradores:

Mtra. Carmen Aguado Vieyra
Mtra. Roxana González Sotomayor
Lic. Víctor Joel Miranda Lara
Lic. Edith Velázquez Estévez
Lic. Alberto Rodríguez Nabor

Constancias: se solicita constancia para a) ponentes, b) asistentes, c) comisión organizadora, para estos últimos también se requiere nombramiento.

PROGRAMA DE LA SEMANA DE SALUD MENTAL: 10 al 14 de octubre 2016.

Fecha	Actividad	Responsable	Título	Participantes	Escenario	Recursos
10-14 octubre 2016	Campaña de difusión: Elaboración y selección de carteles Impresión Distribución	Ana Alberto Carmen	Dignidad y primeros auxilios psicológicos	Profesores Alumnos Público general	CU UAEM Zumpango y comunidades de la jurisdicción sanitaria Zumpango: <i>Apaxco Huehuetoca Hueypoxtla Jaltenco Nextlalpan Tecamac Tequixqui ac Tonanitla Zumpango</i>	Trípticos Carteles
10/10/2016	Conferencia magistral:	Roxana	Dignidad y primeros auxilios	Ponente	Auditorio del CU UAEM Zumpango	Ponente Proyector Computadora Micrófonos
9-10-11 octubre 2016	Talleres matutino	Edith	Primeros auxilios psicológicos	Tallerista Alumnos	CU UAEM Zumpango	Tallerista Materiales diversos
	Talleres vespertino	Víctor Joel	Primeros auxilios psicológicos	Tallerista Alumnos	CU UAEM Zumpango	
14/10/2016	Conferencia magistral	Roxana	Primeros auxilios psicológicos	Ponente	Auditorio del CU UAEM Zumpango	Ponente Proyector Computadora Micrófonos

DIGNITY IN MENTAL HEALTH
PSYCHOLOGICAL &
MENTAL HEALTH FIRST
AID FOR ALL



World Mental Health Day
10 October 2016



CONTENIDO

(Extractos de OMS, WFMH, Cruz Roja)

Dignidad y primeros auxilios en la salud mental- psicológica para todos

‘Dignity in Mental Health-Psychological & Mental Health First Aid for All’

Primeros auxilios psicológicos: preservar la dignidad ante la crisis¹

Mark van Ommeren and Shekhar Saxena (2016)

Las crisis relacionadas con la exposición a eventos traumáticos y pérdidas repentinas ocurren en todas las comunidades.

Los primeros auxilios psicológicos:

- Se ofrecen a la persona en peligro grave después de la exposición reciente a un evento traumático.
- Pueden ser impartidos por profesionales y no profesionales que han recibido orientación al respecto.
- Son factibles y apropiados durante las crisis y podrían complementarse con otra asistencia en salud mental y actividades psicosociales.
- Deben formar parte de la respuesta integral ante una emergencia, donde se brindan primeros auxilios físicos y psicológicos;

La orientación sobre primeros auxilios ofrece un marco para saber cómo responder de manera natural y práctica, para dar apoyo a través de las siguientes acciones:

- Escuchar
- Evaluar las necesidades y preocupaciones
- Asegurar que se satisfagan las necesidades básicas
- Proporcionar o movilizar el apoyo social
- Proporcionar información esencial
-

De acuerdo con la **Guía de Primeros Auxilios Psicológicos OMS** (2011), los elementos básicos son:

- Proporcionar atención y apoyo práctico, que no interfiere;
- Evaluación de las necesidades y preocupaciones;
- Ayudar a las personas para hacer frente a las necesidades básicas (alimentos y agua, por ejemplo, de información);
- Escuchar a la gente, pero no presionarlos para hablar;
- Consolar a la gente y ayudar a que se sientan en calma;

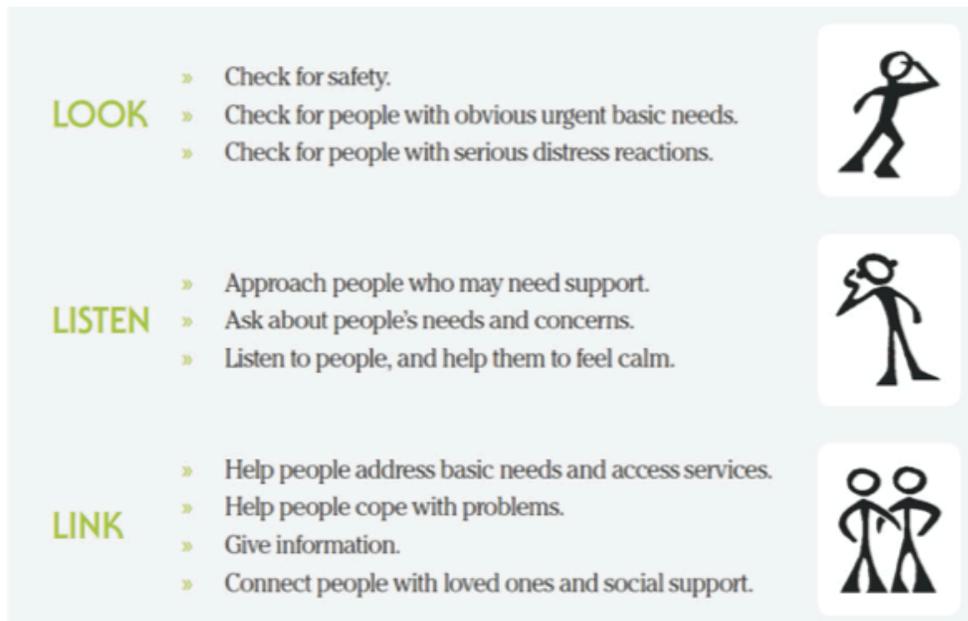
¹ <http://wfmh.com/reports/2016-07%20WFMH%20DIGNITY%20IN%20MENTAL%20HEALTH.pdf>

- Ayudar a las personas a conectarse a la información, los servicios y los apoyos sociales;
- Proteger a las personas de más daños.

La Guía sugiere los siguientes pasos de acción:

Mira, Escucha, Enlaza

Figure 1. The Action Principles of PFA (WHO, 2011)



Primeros auxilios en salud mental²

Betty Kitchener (2016)

Todos los miembros de la comunidad pueden aprender las destrezas básicas para ayudar a las personas con problemas de salud mental.

Es importante tener un gran número de personas capacitadas que sean capaces de proporcionar los primeros auxilios de salud mental.

Se necesita alcanzar la paridad entre primeros auxilios físicos y psicológicos.

PRIMEROS AUXILIOS DE SALUD MENTAL:

Se refieren a la ayuda ofrecida a una persona que desarrolla algún problema de salud mental, experimenta un empeoramiento de un problema de salud mental existente o una crisis de salud mental

Tienen los siguientes propósitos:

- Preservar la vida ante los riesgos de sufrir algún daño
- Proporcionar ayuda para prevenir que el problema de salud mental se agrave
- Promover la recuperación de una buena salud mental
- Proporcionar comodidad a la persona con problemas de salud mental

Los primeros auxilios en salud mental pueden ser ofrecidos por personas que pertenecen a la red social de la persona afectada: familia, amigo, compañeros, maestro, que hayan recibido entrenamiento básico para reconocer los síntomas de diferentes enfermedades mentales, crisis de salud mental; así como la forma de prestar ayuda inicial para guiar a la persona hacia los tratamientos adecuados u otros tipos de ayuda. No se trata de proporcionar diagnósticos y terapia sino de proporcionar apoyo inicial a la persona que atraviesa una crisis para minimizar los daños.

Se han desarrollado sugerencias para saber cómo actuar ante distintas enfermedades (depresión, psicosis, abuso de sustancias, trastornos alimentarios, demencia), y para crisis de salud mental (intento de suicidio, autolesiones, ataques de pánico, experiencias traumáticas). Los elementos clave se han condensado en el Plan de primeros auxilios de salud mental (ALGEE, Mental Health First Aid Action), que señala las siguientes acciones³:

- A--(Assess) Evaluar el riesgo de suicidio o daño
- L--(Listen) Escuchar sin prejuicios
- G--(Give) Tranquilizar e informar
- E--(Encourage) Alentar la obtención de ayuda profesional adecuada
- E--(Encourage) Alentar la autoayuda y otras estrategias de apoyo

² <http://wfmh.com/reports/2016-07%20WFMH%20DIGNITY%20IN%20MENTAL%20HEALTH.pdf>

³ <http://www.trilliumhealthresources.org/PageFiles/3044/mentalhealthfirst-spanish.pdf>

Mental Health First Aid **ACTION PLAN**



- A**pproach, assess and assist with any crisis
- L**isten non-judgmentally
- G**ive support and information
- E**ncourage appropriate professional help
- E**ncourage other supports



VISIT www.mhfa.com.au FOR INFORMATION ON COURSES

<https://mhfa.com.au/sites/default/files/styles/medium/public/mhfaactionplanweb.jpg?itok=DHpRmOaF>

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS⁴

“La mayor dificultad para dar los primeros auxilios psicológicos a las personas, reside en las diversas reacciones emocionales posibles en las víctimas, por tanto se va a desarrollar una serie de técnicas y consejos que puedan ser de utilidad en la atención a la víctima, que necesita apoyo psicológico” (pág., 12)

Conceptos previos:

- Emergencia
- Desastre
 - Desastres naturales. Erupciones volcánicas, terremotos, huracanes, inundaciones, deslaves.
 - Desastres sociales (antrópicos): guerra, violencia social, familiar interpersonal; accidentes, linchamientos, asaltos, violaciones, terrorismo, etc.
- Damnificado
- Salud mental
- Estrés
- Estrés postraumático
- Muerte
- Duelo
- Crisis
- Fases de una crisis:
 - Evento precipitante
 - Respuesta desorganizada
 - Fase de explosión
 - Fase de estabilización
 - Fase de adaptación
- Reacciones físicas, cognitivas, emocionales
- Intervención en crisis

⁴ http://files.unicef.org/paraguay/spanish/Primeros_auxilios_sicologicos_IFRC.pdf

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS:

Consiste en brindar ayuda de forma inmediata a las personas que se encuentran en una situación de crisis, con la intención de atenuar las reacciones, malestar y daño generado por la situación de desastre o emergencia. Se ofrece mediante la implementación de técnicas psicológicas de intervención en crisis y manejo de estrés.

Componentes (Cohen y cols.)

- Contacto
- Analizar el problema
- Analizar posibles soluciones
- Ejecutar la acción concreta
- Seguimiento
- Apoyo para toma de decisiones
- Ofrecer información de recursos disponibles

Procedimiento (Cruz Roja)

- Contacto
- Retirar de situación peligrosa
- Evitar estímulos
- Protección de curiosos y medios de comunicación
- Proveer comida y bebida
- Acompañar a la persona
- Preguntar con cautela ¿qué paso y como se siente?
- Evaluar sentimientos y necesidades
- Informarle a la persona que su reacción es normal y que puede recuperarse
- Discutir soluciones
- Acompañar en toma de decisiones
- Restaurar a la persona a su funcionamiento
- Despedirse

Procedimiento gráfico Cruz Roja

a) Establezca contacto con la persona, introduciéndose y ofreciéndole asistencia. Debe haber empatía entre ambos



b) Si es posible, retire a la persona de la situación de tensión.



c) Evite que la persona se exponga a visiones, sonidos y olores.



Protocolo ACERCARSE

<ul style="list-style-type: none"> • Ambiente • Contacto • Evaluación • Restablecimiento emocional • Comprensión de crisis • Activar • Recuperación de funcionamiento • Seguimiento 	 <p>Ambiente Contacto Evaluación Restablecimiento emocional Comprensión de crisis Activar Recuperación de funcionamiento Seguimiento</p>
---	--

I. ¿Qué es la dignidad?⁵

La dignidad se refiere al mérito y el valor inherentes de una persona y está estrechamente vinculada con el respeto, el reconocimiento, la autoestima y la posibilidad de tomar decisiones propias. Poder vivir con dignidad emana del respeto de los derechos humanos básicos, en particular:

- la protección contra la violencia y el abuso;
- la protección contra la discriminación;
- la autonomía y libre determinación;
- la inclusión en la vida de la comunidad; y
- la participación en la formulación de políticas.

Salud mental en las emergencias⁶

Nota descriptiva N°383

Abril de 2016

Datos y cifras

- La población padece una serie extensa de problemas de salud mental durante y mucho después de situaciones de emergencia...

Antecedentes

Durante y después de situaciones de emergencia aumentan las probabilidades de padecer una serie de problemas de salud mental. Algunas personas desarrollan nuevos trastornos mentales después de una emergencia, mientras que otras experimentan sufrimiento psicológico. Las que ya padecían trastornos mentales suelen necesitar más apoyo que antes.

Los **primeros auxilios psicológicos recomendados por la OMS** incluyen asistencia humanitaria, de apoyo y práctica a las personas que sufren tras una crisis. Esa asistencia se proporcionará de forma tal que **respete su dignidad** y cultura, y también sus capacidades. Abarcará la asistencia tanto social como psicológica.

Las personas con problemas de salud específicos y urgentes deben poder recibir inmediatamente asistencia psicológica y psiquiátrica dispensada con la supervisión de profesionales de salud mental en el marco de la respuesta sanitaria...

Efectos de las emergencias

Algunos problemas son consecuencia de la emergencia, algunos de la respuesta a la situación, y otros son preexistentes o más graves.

1. Problemas sociales importantes...
2. Problemas de carácter más psicológico...

⁵ http://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/2015_infosheet/es/

⁶ <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs383/es/>

Síntomas del sufrimiento

Algunas formas comunes en que las personas muestran su sufrimiento como reacción ante una crisis son:

- síntomas físicos: cefalea, fatiga, inapetencia, dolores;
- llanto, tristeza, congoja;
- ansiedad, temor;
- estado de alerta, o nerviosismo;
- insomnio, pesadillas;
- irritabilidad, enfado;
- culpabilidad, vergüenza (sentimiento de culpa del superviviente);
- confusión, aturdimiento;
- retraimiento o abulia (inmovilidad);
- desorientación (no conoce su nombre ni su procedencia);
- imposibilidad de ocuparse de sí mismas o de sus hijos.

No todas las personas que atraviesan una crisis necesitarán o querrán asistencia.

La mayoría de las personas se recuperarán satisfactoriamente con el tiempo si consiguen satisfacer sus necesidades básicas, hallar los medios para volver a la normalidad y obtener algún apoyo cuando lo necesiten. **El acceso a servicios de manejo clínico es primordial en cuanto los síntomas de una persona interfieren con su capacidad para desenvolverse en la vida diaria.**

Eficacia de la respuesta de emergencia

- Los datos y la experiencia revelan que las personas que se sienten seguras, relacionadas, calmas y esperanzadas, tienen acceso a la asistencia social, física y emocional y hallan los medios para bastarse por sí mismas después de un desastre tendrán más probabilidades, a largo plazo, de recuperarse de los problemas de salud mental.
- El personal que actúa sobre el terreno, en particular los profesionales sanitarios, docentes o voluntarios capacitados, pueden **dispensar los primeros auxilios psicológicos**, y no siempre se necesitan profesionales de salud mental.
- Con la debida capacitación y supervisión, los trabajadores de los servicios de salud generales pueden ofrecer atención de primera línea para los trastornos mentales.