

Acompañamiento presencial/individual de pacientes críticamente enfermo por COVID-19 y sus familias .

Equipo técnico Salud mental SURA /Abril de 2021.

Los conceptos y recomendaciones establecidos en esta guía pretenden orientar la atención de los pacientes/familias, sin embargo, todo usuario deberá tener un manejo individualizado de acuerdo con sus condiciones particulares.

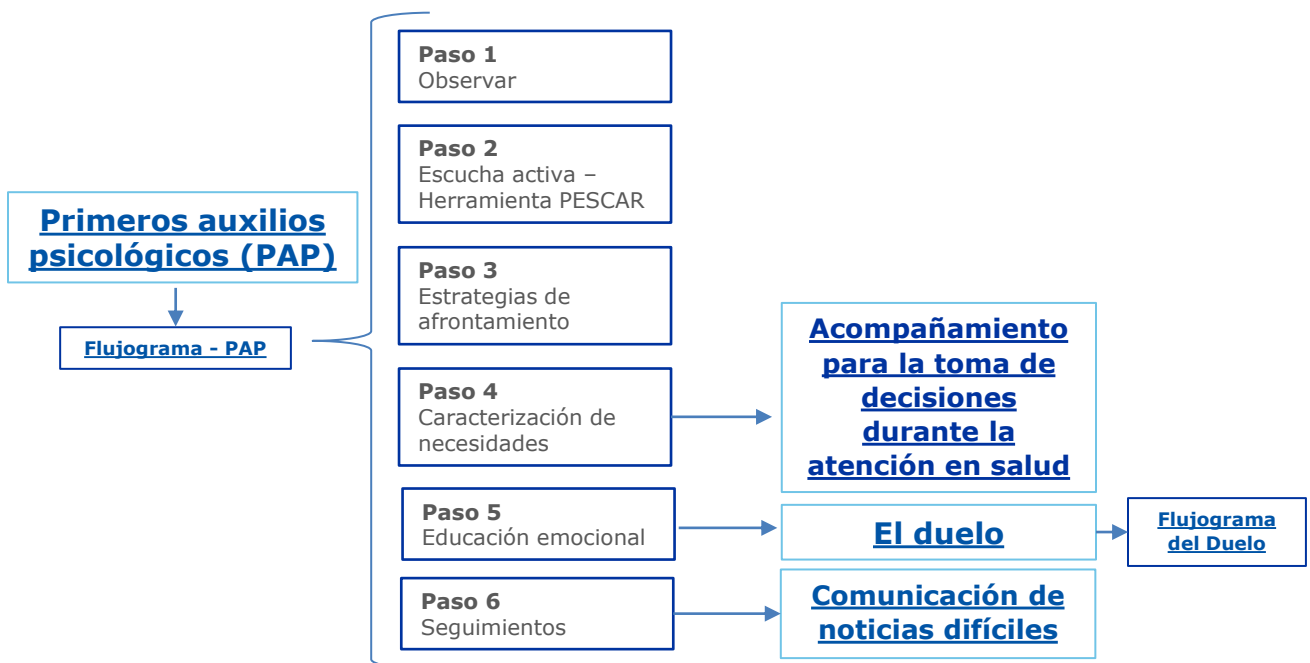
Para la elaboración se consultaron fuentes bibliográficas confiables, con el objetivo de proveer información completa y generalmente acorde con los estándares aceptados en el momento de la edición. Dada la continua evolución de las tendencias médicas y normativas, en cualquier momento pueden surgir cambios.

En el mundo suceden diferentes tipos de acontecimientos, una situación de emergencia de cualquier naturaleza, implica un impacto psicológico muy estresante, que requiere de una respuesta que devuelva al individuo su estabilidad emocional.

Hoy, la pandemia a causa del Coronavirus ha afectado la salud y el bienestar de individuos, se evidencian complicaciones psicológicas como trastorno de estrés postraumático 22-29%, depresión: 26-33%, ansiedad generalizada 38-44%. Complicaciones neuropsiquiátricas: deterioro cognitivo a largo plazo, deficiencias en la memoria, atención, velocidad de procesamiento y pérdida neuronal difusa (1). Así mismo se ve afectado el bienestar de las familias y/o comunidades enteras. Las personas pueden perder sus hogares, sus seres queridos, pueden ser separados de su familia o de su comunidad, ser testigo de violencia, destrucción o muerte.

Aunque todo el mundo resulta afectado de una manera u otra en estas circunstancias, hay una amplia gama de reacciones y sentimientos que cada persona puede tener. Mucha gente puede sentirse abrumada, confundida o muy insegura acerca de lo que está sucediendo. Puede tener mucho miedo o encontrarse muy ansiosa, o insensible e indiferente. Algunas personas experimentan reacciones leves, mientras que otras pueden reaccionar de forma más grave. Todas las personas tienen recursos y capacidades para poder afrontar los desafíos que la vida presenta. Sin embargo, algunas son particularmente vulnerables en situaciones críticas y pueden necesitar ayuda adicional.

Por esto el rol del psicólogo en esta situación hoy cobra gran importancia para el acompañamiento integral de los pacientes y sus familias.



Primeros auxilios psicológicos (PAP ⁽²⁾)

Los primeros auxilios psicológicos se organizan en torno a principios básicos como al protección, la dirección, la conexión, el trato y el cuidado en crisis.

Objetivo:

- Brindar ayuda y apoyo prácticos, de manera no invasiva.
- Establecer contacto con la o las personas afectadas.
- Facilitar la comunicación emocional.
- Restablecer el nivel de funcionamiento adaptativo.
- Ayudar a las personas a atender sus necesidades básicas (por ejemplo, comida y agua, información).
- Escuchar a las personas, pero no presionarlas para que hablen.
- Reconfortar a las personas y ayudarlas a sentirse calmadas.
- Ayudar a las personas para acceder a información, servicios y apoyos sociales.
- Proteger a las personas de peligro.



Puede ofrecer PAP donde quiera que se esté lo suficientemente seguro para poder hacerlo. Lo ideal sería proporcionar PAP en un lugar donde exista cierta privacidad para hablar con la persona cuando se considere oportuno. La privacidad es esencial para la confidencialidad y el respeto de la dignidad de la persona. (Espacios seguros)

Principios para el acercamiento presencial:

Observar

- Identificar si hay personas con evidentes necesidades básicas urgentes por satisfacer: agua, alimento, abrigo, información, comunicación entre otros.
- Identificar si hay personas que presenten reacciones evidentes de angustia, miedo, rabia, tristeza entre otras.

Escuchar

- Generar un espacio de conversación con el paciente/familiar sobre lo que está sucediendo y permitirle a la persona escucharse así mismo, de modo que pueda darse cuenta de sus reacciones y emociones, sentimientos y respuestas fisiológicas.

Valoración de signos y síntomas ⁽³⁻⁴⁾: Por medio de la conversación y observación el psicólogo evaluará signos y /o síntomas de ansiedad o trastornos del estado de ánimo que estén presentes en la persona, para esto puede usar la estrategia PESCAR (ver flujograma PAP) y luego le explicará la importancia de la respiración como estrategia para controlar esta sintomatología para que esté atento a la aparición temporal de los mismos y emplee las técnicas de reentrenamiento en respiración; si esta no es posible por el estado del paciente oriente otras estrategias de afrontamiento.

Síntomas de ansiedad¹

Aparición temporal y aislada de miedo o malestar intensos, acompañado de un conjunto de síntomas que inician bruscamente y alcanzan una máxima expresión en los primeros 10 minutos, como los siguientes síntomas fisiológicos

Palpitaciones, sacudidas del corazón o elevación de la frecuencia cardíaca.

Sudoración.

Temblores o sacudidas.

Sensación de ahogo o falta de aliento.

Sensación de atragantarse.

Opresión o malestar torácico.

Nauseas o molestias abdominales.

Inestabilidad, mareo o desmayo.

Desrealización (sensación de irrealidad) o despersonalización (sensación de estar separado de sí mismo)

Miedo a perder el control, miedo a sentirse loco, miedo a morir.

Sensación de entumecimiento u hormiguelo

Escalofríos o sofocaciones

Dificultades para dormir

Síntomas de depresión²

Aparición por 2 o más semanas y casi a diario de un conjunto de estos síntomas, debiendo estar presente siempre los dos primeros

Sentimiento de tristeza con presencia o no de llanto frecuente.

Disminución del interés por actividades que antes generaban placer.

Pérdida de peso sin causa aparente.

Insomnio o hipersomnia.

Agitación o enlentecimiento psicomotor.

Fatiga o pérdida de energía.

Sentimientos de inutilidad o culpa.

Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse o indecisión

Pensamientos recurrentes de muerte

Reentrenamiento en respiración y otras estrategias de afrontamiento: Retome los síntomas y signos identificados en la escucha activa y conéctelos con la orientación frente a la emoción identificada, para posteriormente rentrenar al paciente en una de las técnicas de respiración u orientar otras estrategias de afrontamiento según necesidad.

El psicólogo debe orientar a la persona sobre la respuesta emocional de miedo y/o tristeza y su función en la vida diaria, para ello pueden recurrir a las siguientes afirmaciones:

- ✓ El miedo es una respuesta emocional que normalmente se da antes situaciones que percibimos como amenazantes a nuestra integridad o bienestar.
- ✓ El miedo es una emoción que paraliza y bloquea al que lo experimenta. La pandemia ha despertado nuestros miedos internos. No solo se trata de lo que hay fuera, sino de lo que hay dentro de mí, es un momento para generar toma de conciencia.
- ✓ Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen su malestar emocional.
- ✓ Reconozca sus emociones y acéptelas. Si es necesario, comparta su situación con las personas más cercanas a usted para encontrar la ayuda y el apoyo que necesita.

Técnica (s)	Pasos
RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA	<p>Persona en una silla cómoda o acostada boca arriba con una almohada debajo de su cabeza. Asegúrese de que su espalda esté apoyada. La persona coloca una de sus manos sobre su pecho y la otra sobre su abdomen, la zona que está arriba de su estómago. Inhala lentamente a través de su nariz. Cuenta hasta 2 segundos. A medida que inhala, su abdomen debe levantar la mano. El pecho debe mantenerse quieto. Expulsa el aire lentamente con sus labios juntos (casi cerrados). Cuenta hasta 4 segundos. A medida que expulsa el aire, debe sentir que su estómago se hunde. Al inhalar cuenta hasta 2 y cuando expulsa el aire cuenta hasta 4. Esto le ayuda a mantener su respiración lenta y pareja. Educar para repeticiones cada 2 a 3 horas.</p>
RESPIRACIÓN CON LABIOS FRUNCIDOS	<p>Se le indica a la persona que tome aire profundo por la nariz, y lo bote lentamente por la boca como soplando una vela. Es preferible realizar este ejercicio monitoreando constantemente la SpO2 y observar como ésta mejora notablemente. Repita el ejercicio cada hora.</p>
RESPIRACIÓN PROFUNDA Y SOSTENIDA	<p>Indique una inspiración profunda por la nariz y que sostenga el aire entre 3 a 5 segundos máximo, según sea su tolerancia, luego lo debe botar de forma rápida por la boca. Esta técnica se utiliza para ayudar a mantener los pulmones abiertos. Educar para repeticiones cada 2 a 3 horas.</p>
Recomendaciones de respiración	<p>https://youtu.be/Dp1ESLwLwjk Tipo: video Duración: 3.5 minutos</p>

Estrategias de afrontamiento 1	Fuente (entregar link al paciente/familiar por medio de WhatsApp)
Técnicas de Auto gestión y Autorregulación Emocional	<p>https://www.youtube.com/watch?v=sNcpYpqIuzk Tipo: Video conferencia Duración: 1hora-50minutos</p>
Hablemos de cómo gestionar las emociones	<p>https://segurossura.com/co/blog/revista-empresas-sura/hablemos-como-gestionar-emociones/ Tipo: lectura-blog Duración: 2 minutos</p>
Saber afrontar las emociones	<p>https://www.segurossura.com.co/documentos/comunicaciones/covid-19/como-afrontar-tus-emociones.pdf Tipo: Lectura-documento Duración: 10 minutos (familias)</p>
Habilidad de manejo de emociones y sentimientos	<p>https://onedrive.live.com/?authkey=%21AAgwV8q2wNvamLw&cid=60BA7A0676667A43&id=60BA7A0676667A43%2186044&parId=60BA7A0676667A43%2176691&o=OneUp Tipo: Video Duración: 3 minutos</p>
5 ejercicios de mindfulness para vivir en el presente	<p>https://blog.segurossura.com.co/articulo/salud/cinco-ejercicios-mindfulness-vivir-presente Tipo: Lectura-blog Duración: Lectura 5 minutos</p>
¿Por qué son importantes la relajación y la toma de conciencia?	<p>https://blog.segurossura.com.co/articulo/Salud/importancia-relajacion-toma-conciencia Tipo: Duración: minutos</p>
Tus emociones te pertenecen: aprende a gestionarlas	<p>https://blog.segurossura.com.co/articulo/Tendencias/aprende-gestionar-emociones Tipo: Duración: minutos</p>
Recomendaciones para meditar, tomar conciencia y relajarte	<p>https://blog.segurossura.com.co/articulo/Tendencias/recomendaciones-meditar-tomar-conciencia-relajarse Tipo: Duración: minutos</p>

Categorización de necesidades y activación de redes de apoyo: El psicólogo indagará en que otros aspectos de la vida, social familiar, o laboral son una necesidad para el paciente/familia y le orientará en la toma de decisiones y planes de acción. Así mismo orientará al paciente/familia para activar las redes pertinentes para su evolución. El psicólogo socializará con la persona la importancia de fortalecer su red de apoyo (familiar, social, laboral) ante situaciones de crisis. Por lo que le recomendará mantenerse en contacto con esta, conversando con ellos sobre cómo están afrontando la situación; esto le ayudará a fortalecer pautas de comprensión a la realidad y regular la emoción.

Educación emocional: orientación técnica, sobre lo que se puede esperar los próximos días, recordando estrategias de afrontamiento positivas, criterios de alarma a tener en cuenta para pedir ayuda profesional, recordar las pautas de autocuidado y continuar promoviendo en el usuario estrategias de respuesta positivas ante el estrés, normalizar aquellas reacciones emocionales que –aunque por cierto incómodas– son normales en situaciones de crisis, como labilidad emocional, dificultad para pensar, insomnio, angustia, entre otras. Explicar que lo más probable es que el malestar que siente es normal y pasará y se recuerdan cuáles son las señales de alarma, y qué hacer si aparecen.

Algunas pautas de psicoeducación que el psicólogo puede usar:

- ✓ Frente a los síntomas: Orientar a la persona que los síntomas identificados se pueden presentar por mucho tiempo, puede emplear técnicas de respiración aprendidas y otras técnicas que ayudan a la regulación de la respuesta emocional, si los síntomas continúan o interfieren con su vida diaria debe consultar con su médico.
- ✓ Uso de fuentes confiables de información: Reforzar que solo debe tener en cuenta información que proporciona el personal asistencial, evite información suministrada por terceros o por internet.
- ✓ Viva el aquí y el ahora: Reforzar hábitos que le permitan buscar tranquilidad, como meditación o mindfulness, leer, estudiar, dibujar, escuchar música o escribir.
- ✓ Realice ejercicios de estiramiento: Al realizar 10 minutos diarios de estiramiento, le va ayudar a la relajación muscular por lo cual y mejora la circulación.
- ✓ Comuníquese y planee conversaciones on- line con tu grupo social: Películas, revistas o temas de interés.
- ✓ Prográmese semanalmente para sus actividades: recordar la importancia de estar en contacto con sus familiares y amigos.
- ✓ Alimentación con amor - Higiene del Sueño - Higiene personal – Toma de medicamentos: Recordar la importancia del autocuidado. El lavado frecuente de manos con agua y jabón evite el contacto de las manos con la cara, evitar saludar de mano o beso y uso de tapa bocas. El número de horas de sueño saludable de 7.5 a 8 horas diarias y la importancia de proveerse espacios de descanso. hablarle alrededor de la importancia de conservar los hábitos durante su recuperación, conectarle con la gratitud, y explicarle que puede que durante el tratamiento en la hospitalización estos aspectos se pueden ver dificultados, pero enseñarle las estrategias para su proceso de rehabilitación.
- ✓ Evitar el consumo y abuso de sustancias psicoactivas: Evitar uso de alcohol u otras sustancias para olvidar o mitigar sus emociones o sentimientos.

Estrategias de afrontamiento 2	Fuente (entregar link al paciente/familiar por medio de WhatsApp)
Meditar aporta a tu bienestar integral	https://blog.segurossura.com.co/articulo/Tendencias/meditar-aporta-bienestar-integral Tipo: Duración: minutos
Date el permiso de sentir la tristeza	https://www.epssura.com/temppoparati/manejar-la-tristeza.html Tipo: Duración: minutos
Técnicas para afrontar el estrés Una nueva concepción	https://www.youtube.com/watch?v=fssGyGMkFVo Tipo: Duración: minutos
¿Cómo fortalecer las relaciones personales desde la virtualidad?	https://www.youtube.com/watch?v=8YkefHT4fMo Tipo: Duración: minutos
¿Cómo es vivir desconectado del entorno digital?	https://www.youtube.com/watch?v=ieeKQUKzMOI Tipo: Duración: minutos
Asegura tus relaciones	https://www.youtube.com/watch?v=8CICQw3tF0U Tipo: Duración: minutos
Claves para fortalecer tus relaciones interpersonales	https://segurossura.com/wp-content/uploads/2020/04/Cartilla-Claves-para-fortalecer-tus-relaciones-interpersonales.pdf Tipo: Duración: minutos

Flujograma - PAP

Mi nombre es ___ y hoy estoy aquí para ofrecerte mi ayuda . Primero, y solo si deseas hablar de ello, vamos a conversar sobre lo que te está pasando. Luego, si aceptas, te enseñaré algunas sencillas técnicas de relajación que te serán muy útiles. Finalmente, veremos en conjunto cómo puedo ayudarte según tus necesidades. ¿De acuerdo, alguna pregunta?... ¿Quisieras contarme algo?".

Pregunte:

- ¿Cuénteme cómo has estado en estos días?
- ¿Cuáles son las sensaciones corporales que ha experimentado últimamente (diferentes a los síntomas propios de la COVID-19)?
- ¿Cómo está llevando su rutina diaria?
- ¿Quiénes de tus familiares y amigos son para ti un apoyo en este momento?

Paso 1
Observar

Paso 2
Escucha activa -
Herramienta PESCAR

Pensamientos

Estado cognitivo actual

Emociones

Estado afectivo actual

Somático

Manifestaciones corporales

Contexto

Elementos del entorno

Acciones

Conductas que causan o intensifican la crisis.

Relaciones

Estado actual de las relaciones
interpersonales

Paso 3
Reentrenamientos en
ventilación

Quizás yo puedo ayudarlo(a) a estar un poco más tranquilo(a) con lo que está viviendo con algunos ejercicios de respiración que podría enseñarte. ¿te gustaría que los practiquemos?... podrás utilizarlos más tarde en tu casa si lo deseas, lo que podría ayudarte a estar más tranquilo(a) en los próximos días también.

Paso 4
Caracterización de
necesidades

Me gustaría saber si hay algo que estés necesitando en este momento en lo que yo pueda ayudarte... tal vez necesitas información respecto a la situación de salud de tu familiar, o tengas alguna otra preocupación en la que pueda apoyarte, o necesites tomar alguna decisión importante. Intentemos poner en orden lo que necesitas para ir paso a paso solucionando los problemas, partiendo primero por lo más urgente, ¿te parece?
✓ Ver Proceso para la toma de decisiones

Paso 5
Educación Para la
salud

Orientación técnica, sobre lo que se puede esperar los próximos días, recordando estrategias de afrontamiento positivas, criterios de alarma a tener en cuenta pedir ayuda profesional, recordar las pautas de autocuidado:

- ✓ Frente a los síntomas.
- ✓ Uso de fuentes confiables de información.
- ✓ Viva el aquí y el ahora.
- ✓ Realice ejercicios de estiramiento.
- ✓ Comuníquese y planea conversaciones on- line con tu grupo social o familiar.
- ✓ Prográmese semanalmente para sus actividades.
- ✓ Alimentación balanceada - Higiene del Sueño - Higiene personal - toma de medicamentos.
- ✓ Cuidado con el consumo y abuso de sustancias psicoactivas.
- ✓ Ver recomendaciones para abordaje de duelo

Paso 6
Seguimiento y Otras
estrategias

Evaluar si las soluciones implementadas sirvieron para las necesidades concretas de la persona o si necesita otras estrategias. Aprenda a comunicar noticias difíciles

Apoyo para la toma de decisiones durante la atención en salud ⁽⁶⁾

- ✓ Comprensión de la información: Ofrezca a los pacientes/familiares oportunidades frecuentes de debate y ayúdelos a comprender información sobre el diagnóstico y pronóstico de su ser querido. Use una manera sensible durante estas discusiones y evite términos médicos complejos o difíciles de comprender. Los profesionales sanitarios y de asistencia psicosocial que participan en la prestación de este servicio deben estar preparados para tener conversaciones con los familiares/paciente sobre la muerte y el morir.
- ✓ Brindar privacidad y dignidad: a las personas que encuentran en estado crítico y a sus familiares. Esto podría incluir ofrecerles una habitación privada o, si esto no es posible, alternativas como:
 - Espacio privado.
 - Horarios de visita flexibles.
 - Asientos cómodos para el cuidador.
 - Acceso a bebidas frías o calientes.
- ✓ Enfoque personalizado: Los profesionales deben adoptar un enfoque personalizado, teniendo en cuenta la amplia gama de factores que pueden tener un impacto sobre la capacidad de una persona para tomar una decisión. Estos deben incluir:
 - La condición de salud física y mental de la persona.
 - Las necesidades de comunicación de la persona.
 - La experiencia previa (o falta de experiencia) de la persona en la toma de decisiones
 - La participación de otros y ser consciente de la posibilidad de que la persona sujeto a influencia o coacción indebidas con respecto a la decisión.
 - Factores situacionales, sociales y relacionales.
 - Factores culturales, étnicos y religiosos.
 - Cognitivo (incluida la conciencia de la persona de su capacidad para tomar decisiones), factores emocionales y de comportamiento, o aquellos relacionados con otras situaciones de estrés.
- ✓ Ofrezca información accesible a la persona que recibe apoyo. Al comienzo del proceso de toma de decisiones, los profesionales deben determinar qué información necesitan para cubrir los detalles más destacados de la decisión que están apoyando a la persona a tomar. Esto dependerá de la naturaleza y complejidad de la decisión en sí. Al proporcionar a la persona información para respaldar una decisión en particular:
 - Apoyarlos para identificar, expresar y documentar sus propias necesidades de comunicación.
 - Asegurarse de que las opciones se presenten de manera equilibrada y sin liderazgo.
- ✓ Registrar la información que se le da a la persona durante la toma de decisiones. Dar la persona una oportunidad para revisar y comentar sobre lo que está registrado y anote sus opiniones. – El registro debe realizarse en la HC del paciente que está siendo atendido en urgencias o en la UCRI en el sistema de información que utilicen.
- ✓ Dé tiempo a las personas durante el proceso de toma de decisiones. para comunicar sus necesidades y sentirse escuchado. Tenga en cuenta que esto puede significar reunirse con la persona más de 1 vez. Es posible que los profesionales y las personas deseen considerar el uso de cuidados avanzados o descartarlos, hablelo con el paciente y/o familiares esto hace parte de la planificación conjunta de crisis.

El duelo

El duelo es la reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo. Se trata de una reacción principalmente emocional y comportamental en forma de sufrimiento y aflicción cuando el vínculo afectivo se rompe.

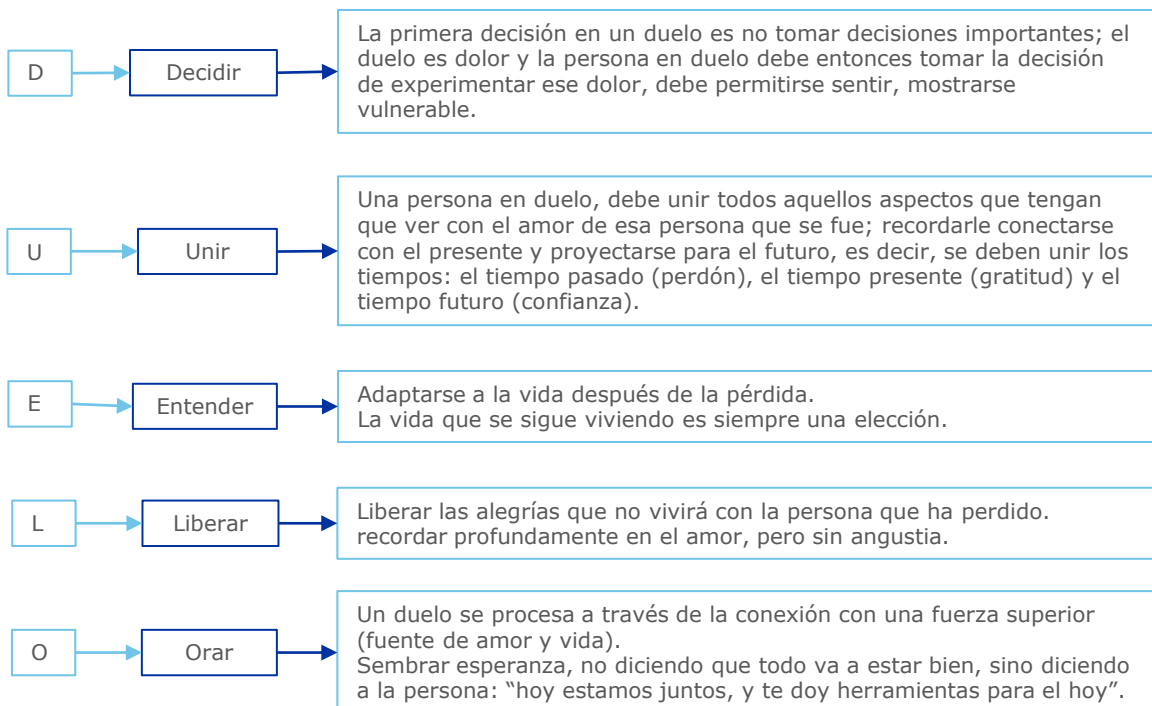
A la emergencia que estamos viviendo y a la situación de confinamiento, se añade que los familiares no pueden despedirse de sus seres queridos que fallecen a causa del virus. Por lo tanto, el proceso de duelo, se presenta en estos momentos como una experiencia más difícil de lo normal, pudiendo dar lugar en algunos casos a situaciones de dificultad por afrontamiento patológico.

El duelo implica una serie de fases, entre las que destacan (7):

1. **Fase de shock, estupor y negación:** Se presenta un estado mental de desconcierto y embotamiento, sintiendo como si las emociones estuvieran anestesiadas o fluctuaran intensamente de un estado a otro.
2. **Fase de rabia o agresividad:** Aparecen enfadados dirigidos hacia la persona a la que se considera responsable de la pérdida o hacia el propio fallecido dependiendo de la causa de la pérdida.
3. **Fase de desorganización o desesperanza:** Se empieza a tomar conciencia de que el ser querido no volverá. El sentimiento de profunda tristeza nos acompaña durante la mayor parte del tiempo y aparecen emociones con mucha facilidad.
4. **Fase de reorganización:** Se nota como poco a poco se adoptan nuevos patrones de vida, reestructurando la nueva situación y reorganizando su propia existencia. Es el momento donde el recuerdo del ser querido empieza a transformarse de una emoción dolorosa a una emoción reparadora.

El psicólogo orientará al paciente o familiar sobre lo que sienten las personas en duelo, explicando con cada letra de la palabra duelo (8):

Flujograma –Atención en el duelo



Decidir: Cuando todo se derrumba, cuando no hay nada que le sostenga, duele, hay bloqueo emocional y del pensamiento; por lo que la primera decisión en un duelo es no tomar decisiones importantes; el duelo es dolor y la persona en duelo debe entonces tomar la decisión de experimentar ese dolor, debe permitirse sentir, mostrarse vulnerable (está permitido llorar, las lágrimas son un "te amo" hecho agua); experimentar el dolor le permite a la persona en duelo aceptar la pérdida.

Unir: Una persona en duelo, debe unir todos aquellos aspectos que tengan que ver con el amor a eso que esta por perder o que ya perdió; recordarle conectarse con el presente y proyectarse para el futuro, es decir, se deben unir los tiempos: el tiempo pasado, el tiempo presente y el tiempo futuro. Aquí el psicólogo debe también unirse a la historia de vida la persona en duelo.

El puente para unir el pasado (desde una emocionalidad de rabia) con el amor es el **perdón**: el perdón al otro por lo que cree que ha hecho, perdón a uno mismo por lo que cree que ha recibido y perdón a dios, la vida, el universo o el destino por haberlo permitido. El segundo puente para unir el presente con el amor es la **gratitud**: El presente es un regalo, agradecer es la forma de expresar que aprendí con esta vivencia que estoy teniendo. ¿Qué motivos tiene para agradecerse a sí mismo? y ¿Qué motivos tiene para agradecerle a la muerte de ese ser querido?. El puente para unir el futuro con el amor es la **confianza**: la persona en duelo debe volver a confiar en la vida que sigue siendo incierta, y cuando no hay certezas debe fortalecerse la confianza o fuerza que te permite caminar por la vida, a pesar de no tener certezas.

Entender: Es el proceso de adaptarse a la vida después de la pérdida. Invite a la persona a hacer un ejercicio reflexivo sobre lo que significa vivir la vida: "exprese en voz alta lo que "tiene que hacer" en un día cotidiano", ahora pídale favor que diga lo mismo, pero con la palabra: "puedo"; invite a la persona que mientras dice el listado de cosas que "puede" hacer que mire hacia adentro como siente cuando dice esto explicando la diferencia entre tengo y puedo; al final pregúntele usted: ¿Tiene que elaborar el duelo? o ¿puede elaborar el duelo? La diferencia entre tengo y puedo es la capacidad de elección, cuando yo puedo, elijo hacer o no hacer, mientras cuando yo tengo me han impuesto lo que tengo que hacer. La vida que se sigue viviendo es siempre una elección.

Liberar: La persona en duelo debe liberar las alegrías que no vivirá con la persona que ha perdido, poner a la persona que ya no está en lugares y situaciones presentes o futuras duele, en lugar de esto debe tener a la persona en su corazón y a través de los actos individuales honrar a la persona que ya no está. En el duelo la persona se debe liberar también de la necesidad de tener que mantener una línea de conducta "normal" ya que en el duelo no hay certezas y se debe aprender abrazar la incertidumbre y la imperfección de la vida; en el duelo la persona está llena de una sensación agobiadora de la mezcla de emociones que es incomoda y hasta molesta y puede creer que necesita estar "normal" o "bien" y estar en altos y bajos incluso en un mismo día es estar "bien" para una persona en duelo.

Orar: Un duelo se procesa a través de la conexión con una fuerza superior (fuente de amor y vida), llámela Dios, llámela universo, llámela vida. Aquí le corresponde al psicólogo sembrar esperanza, no diciendo que todo va a estar bien, sino diciendo a la persona: "hoy estamos juntos, y te doy herramientas para el hoy".

RECUERDA!!!

Todos los empleados de Suramericana, asesores, aprendices, promotoras, y sus familias, cuentan con una línea de atención psicológica confidencial, 24 horas al día 7 días a la semana, si tu o identificas que alguno de tus compañeros puede necesitar ayuda, invítalo a usar las líneas dispuestas para el apoyo psicosocial:

Comunícate con el 01800 518 94 92 o escribe al whatsapp: 320 926 88 86 o al correo albenturesura@gmail.com.

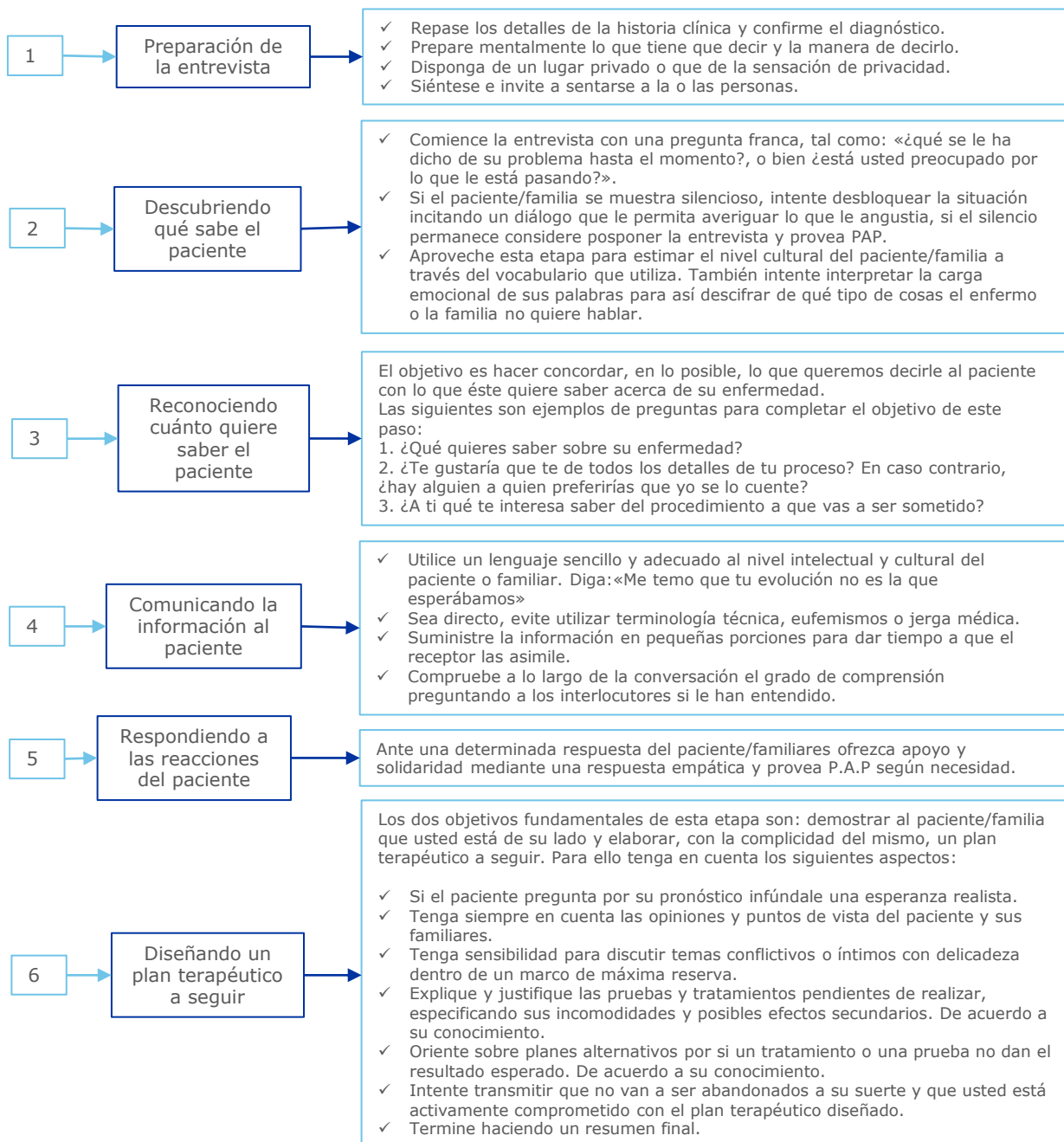
Comunicar noticias difíciles⁽⁹⁾

Comunicar noticias difíciles es una de las tareas que el equipo de salud y asistencia social debe realizar dentro del proceso de tención de un paciente, este tipo de noticias son aquellas que de manera drástica y negativamente alteran la propia perspectiva del paciente en relación con su futuro así como la perspectiva y visión de futuro de sus seres queridos. Los receptores de este tipo de noticias difícilmente olvidan dónde, cuándo y cómo se les informó de ella, por lo que las habilidades de comunicación que se usen pueden producir un impacto positivo tanto en el dador como en el receptor de estas noticias. Con el fin de facilitar esta tarea se describe un protocolo práctico y dinámico de 6 pasos, descrito por Baile y Buckman, que puede ser de utilidad para cumplir esta tarea.

El protocolo que se describe a continuación es un procedimiento práctico, ágil y dinámico, pensado para su utilización en el día a día y que está planeado para conseguir un cuádruple objetivo:

1. Reunir toda la información disponible del enfermo y de su enfermedad. Esto permitirá a quien comunica determinar lo que sabe el paciente y sus expectativas con respecto al diagnóstico adverso.
2. Suministrar información inteligible en consonancia con las necesidades y deseos del paciente.
3. Aportar habilidades de comunicación que permitan reducir el impacto emocional que la noticia tiene sobre el receptor.
4. Consensuar un plan de tratamiento que permita un alto grado de cooperación del paciente.

Flujograma –Comunicar noticias difíciles



Referencias

1. Sociedades Científicas y Colegios Profesionales del área de rehabilitación, Sociedad Chilena de Medicina Física y Rehabilitación. Consenso Interdisciplinario de Rehabilitación para Personas Adultas Post COVID-19. agosto de 2020; Disponible en: https://sochimfyr.cl/site/docs/Consenso_20_de%20Agosto.pdf
2. Pontificia Universidad Católica de Chile, «Manual ABCDE para la aplicación de primeros auxilios psicológicos,» CIGIDEN, Chile, 2018.
3. Suramericana (2019). "Guía para la prevención y manejo de trastornos de ansiedad en el ámbito laboral. Documento empresa". Disponible en: <https://suramericana.sharepoint.com/sites/intranet/negocio/arl/portafolio/Lists/Soluciones/verSolucion.aspx?ID=338&itemId=338&isdlg=1>
4. Ministerio de trabajo (2016). "Depresión: protocolo de prevención y actuación en el entorno laboral". Disponible en: <https://suramericana.sharepoint.com/sites/intranet/negocio/arl/portafolio/Lists/Soluciones/verSolucion.aspx?ID=338&itemId=338&isdlg=1>
5. Equipo Técnico SURA (2021). "Guías de abordaje y seguimiento: Rehabilitación en pacientes con diagnóstico y sospecha de COVID -19". Sura Colombia documento interno. Marzo V5
6. National Institute for Health Excellence. NICE October 2018. Guideline:Decision making and mental capacity.
7. Kübler Ross, E. Kessler, D (2016). Sobre el duelo y el dolor. Ediciones Luciérnaga. Barcelona, España.
8. Gomez, J. (2020). "Formación en duelo: curso corto para suramericana 16, 17, 24 y 24 de junio de 2020".
9. F. García Díaz. (2006) "comunicando malas noticias en Medicina: recomendaciones para hacer de la necesidad virtud". Medicina Intensiva versión impresa ISSN 0210-5691 vol.30 no.9 dic. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0210-56912006000900006

Bibliografía consultada

1. Montenegro, P. C., & Cabello, R. F. Manual ABCDE para la aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos.
2. Slaikou, K. A., Mejía, M. C., & López, M. E. G. (1996). Intervención en crisis: Manual para práctica e investigación. México: Manual moderno.
3. Ministerio de Salud Nacional, Protocolo de Teleorientación para el Cuidado de la Salud Mental: Apoyo a la línea 192 durante la Pandemia de COVID-19, Bogotá, Abril 2020, Ministerio de Salud.
4. Organización Mundial de la Salud, 2012 . Primera ayuda psicológica: guía para trabajadores de campo.
5. Intervenciones recomendadas en salud mental y apoyo psicosocial (SMAPS) durante la pandemia. 2020.
6. Cómo abordar la salud mental y los aspectos psicosociales del brote de Covid-19
7. Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes. 2007
8. OPS (12 de marzo del 2020). Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19.0
9. National Institute for Health Excellence. NICE January 2020. Guideline: Supporting adult carers
10. Colegio Oficial de la Psicología de Castilla-La Mancha 2020, Guía de orientación Psicológica ante la crisis de Covid-19