

Primera Ayuda Psicológica (PAP): en respuesta a emergencias y desastres

Apoyando a las personas tras un incidente crítico



Contenidos

1. Introducción
2. La Primera Ayuda Psicológica (PAP):
Qué, Quién, Cuándo y Dónde
3. Los Principios de Acción de la PAP
4. Mensajes Principales
5. Recursos

Guía PAP para trabajadores de campo

- Publicación OMS:
<http://bit.ly/14YgPl1>
- Esfuerzo de colaboración:
 - Organización Mundial de la Salud (OMS)
 - War Trauma Foundation
 - World Vision International
- Avalada por 24 agencias internacionales (ONU/ONGs)
- Disponible en múltiples idiomas

Psychological first aid: Guide for field workers



1. Introducción

- La probabilidad de sufrir algún tipo de problema de salud mental aumenta durante y después de eventos críticos.
- Algunas personas desarrollarán trastornos mentales tras una emergencia, mientras otras experimentarán diferentes grados de angustia.
- El término Primera Ayuda Psicológica (PAP) se ha utilizado desde los años 40. En 2009 la OMS empezó claramente a recomendar la PAP y en 2011 la OMS junto con otras agencias internacionales publicaron el Manual de campo de PAP.
- Actualmente la PAP es el apoyo de salud mental más extendido en las grandes crisis humanitarias, y debe estar disponible inmediatamente, como parte de la respuesta de salud.

2. Qué es la PAP?

Describe una respuesta humana, de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y que puede necesitar ayuda tras una situación de crisis. Implica:

- brindar ayuda y apoyo prácticos, de manera no invasiva;
- ayudar a las personas a atender sus necesidades
- escuchar a las personas, pero no presionarlas para que hablen;
- reconfortar a las personas y ayudarlas a calmarse;
- ayudar a las personas para acceder a información, servicios y apoyos sociales; y
- proteger a las personas de ulteriores peligros.

Factores Personales:

Edad, educación, salud física y mental, estado civil, experiencias traumáticas previas, tipo de exposición a la crisis, nivel de apoyo social.

Eventos Críticos:

Magnitud del evento, tipo de evento (desastre natural, conflicto), eventos múltiples (Ej. Desastre natural en una zona de conflicto armado).

Los Factores
tienen impacto
en la respuesta
de las personas
a la crisis

Entorno Local:

Gobierno/liderazgo, presencia de ONU, ONGs, infraestructura adecuada, acceso a servicios de salud / sociales.

Comunidad:

Estilo comunitario (cohesionado o conflictivo), experiencias anteriores en preparación de crisis, existencia de grupos vulnerables.

¿Para quién es la PAP?

- La PAP está dirigida a las personas muy angustiadas, las cuales han estado recientemente expuestas a eventos críticos.
- Puede ofrecerse a población infantil y adulta
- No todas las personas que han experimentado un evento crítico necesitarán o querrán PAP. Es importante no forzar el apoyo a las personas que no quieren, pero sí mostrarse disponible y fácilmente accesible para aquellas personas que puedan querer el apoyo.

¿Cuándo y Dónde se ofrece la PAP?

- ¿Cuándo se ofrece PAP?
 - Tras el primer contacto con personas muy angustiadas, generalmente justo después de un suceso, o a veces unos días o semanas después
- ¿Dónde se ofrece PAP?
 - Dondequiera que sea suficientemente seguro
 - En condiciones ideales, con cierta privacidad, según corresponda, para mantener la confidencialidad y la dignidad

3. Los Principios de Acción de la PAP

| Principios | Acciones |
|-------------------|--|
| PREPARARSE | <ul style="list-style-type: none">• Infórmese sobre el suceso crítico.• Infórmese sobre los servicios y sistemas de apoyo disponibles.• Infórmese sobre los aspectos de seguridad. |
| OBSERVAR | <ul style="list-style-type: none">• Compruebe la seguridad.• Compruebe si hay personas con necesidades básicas urgentes.• Compruebe si hay personas con reacciones de angustia grave. |
| ESCUCHAR | <ul style="list-style-type: none">• Acérquese a las personas que puedan necesitar ayuda.• Pregúnteles qué necesitan y qué les preocupa.• Escuche a las personas y ayúdelas a tranquilizarse. |
| CONECTAR | <ul style="list-style-type: none">• Ayude a las personas a resolver sus necesidades básicas y a tener acceso a los servicios.• Ayude a las personas a hacer frente a sus problemas.• Proporcione información.• Conecte a las personas con sus seres queridos y con redes de apoyo social. |



Grupos Vulnerables ante Situaciones Críticas

- Niños/as y adolescentes
 - Especialmente aquellos/as que estén separados de sus cuidadores
- Personas con problemas de salud y discapacidad
 - Enfermos crónicos, ancianos, mujeres embarazadas o lactantes, personas con dificultades de movilidad, personas con deficiencias auditivas o visuales, personas con trastornos mentales graves
- Personas en riesgo de discriminación o violencia
 - Mujeres, ciertos grupos étnicos o religiosos, personas con discapacidad mental

Recuerde: Todas las personas tienen recursos para adaptarse, incluso aquellas que son vulnerables. Ayude a las personas a utilizar sus propios recursos y estrategias de adaptación

Ejemplos:

Atención de salud mental por especialistas en salud mental (enfermera psiquiátrica, psicólogo, psiquiatra, etc.)

**Atención básica de salud mental por médicos de APS
Apoyo emocional y práctico básico de trabajadores de la comunidad
(primera ayuda psicológica)**

**Activación de redes sociales
Mecanismos de apoyo comunitarios tradicionales
Espacios de apoyo adaptados a los niños**

Servicios básicos seguros y socialmente apropiados que protejan la dignidad

Servicios especializados

Mecanismos de apoyo focalizados (de persona a persona) no especializados

Fortalecimiento de los mecanismos de apoyo comunitarios y familiares

Consideraciones psicosociales relativas a los servicios básicos y la seguridad

El lugar de la primera ayuda psicológica en la salud mental y la respuesta psicosocial en general

El Apoyo Responsable incluye

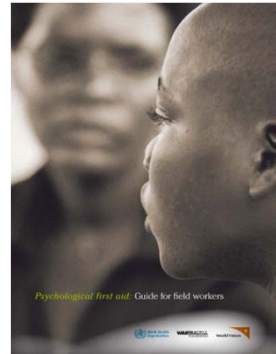
- El respeto de la Seguridad, la Dignidad y los Derechos
- Adaptarse a la cultura de la persona
- Ser consciente de otras medidas de respuesta en la emergencia
- El auto-cuidado

4. Mensajes Principales

- En todas las comunidades del mundo ocurren eventos críticos
- La PAP es factible y apropiada durante las crisis y debe ser complementaria con otras actividades esenciales de salud mental y apoyo psicosocial
- Los modelos actuales de PAP están diseñados para ser brindados por cualquier persona en cualquier sitio que pueda ofrecer asistencia temprana a las personas afectadas: personal de salud, personal especializado en salud mental, equipos de respuesta de desastres, trabajadores humanitarios de diferentes sectores, voluntarios y miembros de la comunidad
- La PAP cuenta con evidencia y consenso profesional para el apoyo psicosocial de las personas que han estado expuestas a eventos críticos
- La orientación de la PAP para el personal y voluntarios se ha convertido en una práctica habitual para las organizaciones que trabajan en emergencias humanitarias, y está siendo aplicada de manera cada vez más frecuente en diversos contextos de crisis: tanto individuales como masivos

5. Recursos: Publicaciones en relación a la PAP

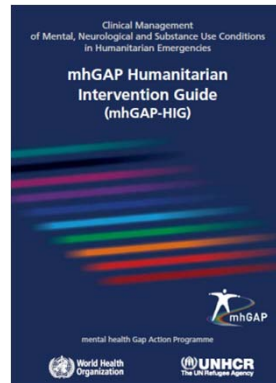
Psychological first aid:
Guide for field workers
<http://bit.ly/14YgPI1>



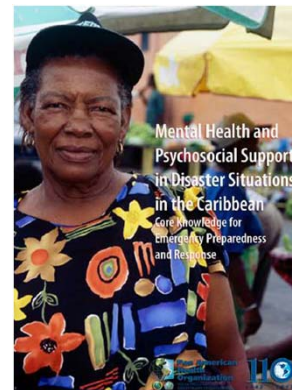
Mental Health and
Psychosocial Support in
Humanitarian Emergencies
<http://bit.ly/2aGBxfW>



mhGAP Humanitarian
Intervention Guide
<http://bit.ly/1RnANtV>



Mental Health and Psychosocial
Support in Disaster Situations in
the Caribbean
<http://bit.ly/2aGjHbw>



Psychological First Aid:
Facilitator's manual for
orienting field workers
<http://bit.ly/2aP36Bc>



Assessing mental health and
psychosocial needs and resources:
Toolkit for humanitarian settings
<http://bit.ly/2b0RUEQ>

