



1° CONGRESO ARGENTINO DE MEDICINA INTERNA PEDIÁTRICA

Counseling, una estrategia del cuidado
enfermero

“Cuidándonos cuidamos”

Coordinadora: *Lic. Antonia Torres*

Panelistas: *Prof. Lic. En Enfermería Francisco Tamai*

Mail: frantamai@Hotmail .com

Que es el estrés:

- ES UN ESTADO DE TENSION PRODUCTO DE LA RELACION ENTRE EL SER HUMANO Y EL MEDIOAMBIENTE.
- ESTRÉS ADAPTATIVO, PERMITE LUCHAR O HUIR.
- ES NORMAL, INEVITABLE Y SALUDABLE.
- FORMA PARTE DE LA VIDA COTIDIANA DE CADA UNO DE NOSOTROS.
- LAS SITUACIONES ESTRESANTES PUEDEN SER MODIFICADAS.

TRAUMA:

- EVENTO VIOLENTO, FUERA DE LO NORMAL, QUE PONE EN PELIGRO A UNO A VARIOS INDIVIDUOS, INCLUYE A LOS AFECTADOS Y ESPECTADORES.
- SE VIVE UN SENTIMIENTO DE IMPOTENCIA GENERALIZADA Y/O MIEDO A MORIR O QUE MUERAN SUS SERES QUERIDOS.

TRAUMATOGENICO:

- ▶ SITUACION POSIBLE DE SER TRAUMATICA.
- ▶ EL IMPACTO VARIA SEGÚN LA SITUACION PERSONAL, EMOCIONAL Y SOCIAL DEL AFECTADO.

REACCIONES NORMALES Y ESPERABLES DURANTE UNA SITUACION CRITICA:

REACCIONES FISICAS:

- ▶ AUMENTO DE LA FUERZA, AUMENTO DEL RITMO CARDIACO, TEMBLORES, DISMINUCION DE LA SENSIBILIDAD FISICA. PERDIDA DEL SENTIDO DEL CANSANCIO, LA SED Y EL HAMBRE.
- ▶ UTILIZACION VOLUNTARIA DE LA FUERZA.

REACIONES EMOCIONALES:

- ▶ PERCEPCION AUMENTADA Y FOCALIZADA: PERMITE TRABAJAR EN FORMA ADECUADA, NO PERCIBEN EL PELIGRO, EL CANSANCIO, HAMBRE O SED. NO PRESTAN ATENCION AL ENTORNO.
- ▶ EMOCION O SENSIBILIDAD EMOCIONAL DISMINUIDA: ENFRIAMIENTO EMOCIONAL, DISOCIACION EMOCIONAL Y ASOCIACION PROFESIONAL. RE ASOSIACION EMOCIONAL NORMAL.

REACCIONES NORMALES Y ESPERABLES DESPUES UNA SITUACION CRITICA:

REACCIONES POSTRAUMATICAS AGUDAS:

- ▶ HIPEREXCITACION: AGITACION, IMPACIENCIA, FALTA DE ATENCION, DIFICULTADES DEL SUEÑO, PERDURA LA SENSACION DE PELIGRO.
- ▶ RECUERDOS INTRUSIVOS RECURRENTES: IMÁGENES QUE APARECEN EN LA MENTE CON FRECUENCIA, SONIDOS, FLASH BACKS (REVIVIRLO UNA Y OTRA VEZ), PESADILLAS.
- ▶ EVITACION:
 - ▶ HACIA AFUERA: LUGARES, SITUACIONES, PERSONAS.
 - ▶ HACIA ADENTRO: DEJAR DE SENTIR EMOCIONES, FRIALDAD, AISLAMIENTO.
- ▶ *La evitación es el mayor peligro para el desarrollo de trastorno por estrés postraumático.*

REACCIONES POSTRAUMATICAS NO ESPECIFICAS:

- ▶ **IMPOTENCIA:** ES IMPORTANTE CONOCER LA EMOCION QUE LA GENERO PARA PODER MANEJARLA, VERGÜENZA, RABIA, MIEDO, HORROR, CULPA, ASCO.
- ▶ **PERDIDAS:** MATERIALES, FUNCIONES FISICAS, CREENCIAS DE LA VIDA, VALORES RELIGIOSOS, ETICOS.
- ▶ **CONFUSION:** RELACIONADAS CON LAS REACCIONES ESPECIFICAS QUE LAS PERSONAS NO PUEDEN ENTENDER, POR MEMORIAS INTRUSIVAS SE VUELVE AL TRUMA UNA Y OTRA VEZ, CONFUSION CON LA REALIDAD ACTUAL, DESUBICACION EN TIEMPO Y ESPACIO.

REACCIONES NORMALES Y NATURALES:

- ▶ DURACION APROXIMADA DE OCHO SEMANAS.
- ▶ RECURSOS INTERNOS Y EXTERNOS PARA LOGRAR SER INTEGRADA.
- ▶ DEPENDE DE LA RESILIENCIA Y EL ENTORNO SOCIAL.
- ▶ DISMINUCION PROGRESIVA DE LA INTENSIDAD Y FRECUENCIA.
- ▶ SI NO ES ASI SE DESARROLLA EL TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMATICO.

TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO:



- ▶ PUEDE SURGIR LUEGO DE LAS OCHO SEMANAS.
- ▶ ES UNA ENFERMEDAD PSIQUIATRICA Y PSICOLOGICA.
- ▶ TRATAMIENTO PSICOLOGICO Y PSICOTERAPEUTICO.
- ▶ PREVENCION: DESCARGAS EMOCIONALES A TIEMPO, ESPACIO DE TRABAJO CON LAS EMOCIONES VIVIDAS PARA PREVENIR LA INSTALACION DEL TEPT.

RIESGO DE LA CRONIFICACION DE LAS REACCIONES:

- ▶ LA EXPOSICION CONTINUA A SITUACIONES DE ESTRÉS DESARROLLA DEFENSAS QUE INCLUYEN ALGUNAS RELACIONADAS CON TEPT, COMO LA FALTA DE CONCENTRACION, HIPER AGITACION, AGOTAMIENTO EMOCIONAL Y FISICO, CAMBIOS DE HUMOR, AISLAMIENTO.
- ▶ CONSECUENCIAS EN LA FAMILIA Y EL TRABAJO : VIOLENCIA FAMILIAR, DIVORCIOS, ALCOHOLISMO, AGRESIVIDAD. AUSENTISMO LABORAL, FALTA DE MOTIVACION, ACTITUD HIPER CRITICA HACIA COMPAÑEROS Y SUPERVISORES FRECUENTES ACCIDENTES LABORALES DESDE PEQUEÑOS HASTA COMPLEJOS QUE PONEN EN RIESGO LA VIDA.

MUCHAS GRACIAS