

# **Primera atención psicológica: resultados preliminares de la aplicación de un protocolo innovador en víctimas de catástrofes ambientales para la prevención de trastornos de ansiedad**

Mg. Diego R. Piñeyro; Dra. Susana Azzollini; Mg. Alejandro Torres<sup>1</sup>

Instituto Universitario del Ejército  
Centro de Investigaciones Sociales y Humanas para la Defensa

## **Resumen**

En los últimos años la Argentina ha tenido que enfrentar una serie de eventos catastróficos (inundaciones, accidentes ferroviarios, incendios, explosiones, etc) que han dejado diverso grado de secuelas en la salud mental de la población. La atención de las víctimas en los primeros instantes posteriores al evento resulta crucial, no sólo para el cuidado de la integridad física, sino también para la prevención de toda una variedad de trastornos de la ansiedad que afectan la salud mental (estrés postraumático, ataques de pánico, agorafobias, depresión, etc.). Este último aspecto de la salud ha sido descuidado por no contar en nuestro país con protocolos de intervención actualizados según los aportes de las neurociencias.

El protocolo de Primera Atención Psicológica (PAP) provee a los socorristas, psicólogos, asistentes sociales, bomberos, policías, enfermeros, voluntarios, etc. de herramientas sencillas y eficaces para prevenir estos trastornos de ansiedad. A través de ellas, se induce a las víctimas a que activen diversas regiones de la corteza frontal, implicada en la toma de decisiones, a fin de inhibir la actividad exacerbada del cerebro límbico, producto de estrés derivado de la situación vivida, sacando de esta manera a las víctimas del estado catatónico, disminuyendo así el riesgo de trauma psicológico. A su vez, el uso de este protocolo permite modificar el estado de histeria que presentan, algunas víctimas, reduciendo su agresividad y desorganización.

---

<sup>1</sup> diegopiney@gmail.com

La importancia del estudio de situaciones de catástrofes se justifica por los efectos colaterales que estas producen en la salud de una comunidad, ocasionar provocar trastornos físicos y psicológicos. Por tal motivo, resulta central la intervención programada de recursos humanos entrenados en la toma de decisiones y las acciones eficaces, así como la sustentabilidad de tales competencias operativas tendientes a promover la prevención y reducción del riesgo y su articulación con las instituciones gubernamentales de protección civil.

Desde esta perspectiva, el Instituto Universitario del Ejército (IUE), como parte del sistema universitario nacional y en el contexto de las acciones de cooperación académica y científica que llevan a cabo las universidades nacionales, desarrolla un plan de trabajo integrado por una serie de proyectos articulados y formación de recursos humanos en red. Este plan es pertinente con las políticas del Ministerio de Defensa en materia de asistencia a situaciones de emergencias y los proyectos que integran el plan se enmarcan en las áreas prioritarias definidas por el Ministerio. El IUE, a través de un acuerdo con la Universidad de Tell Hai (Israel), con el apoyo de la UNTREF, la UNCa y la UAI, efectuó una capacitación intensiva con representantes de los distintos actores sociales mencionados con un posterior ejercicio de simulacro de accidente ferroviario que involucró a más de 200 personas. Todo el ejercicio fue documentado en video. Los análisis preliminares son el objeto de este trabajo.

**Palabras claves:** gestión de riesgo, primera atención psicológica, estrés postraumático

## 1. Introducción

Una vivencia traumática tiene lugar cuando las personas han experimentado, han sido testigo o se han enfrentado a un suceso que implica la muerte, la amenaza de muerte, heridas graves o riesgo de la integridad física de uno mismo o de terceros. Estas vivencias pueden generar, a posteriori, distintos trastornos mentales como el desorden de estrés postraumático, trastorno adaptativo, trastorno de angustia (ataque de pánico), fobias, trastorno de depresión mayor, abuso y dependencia de sustancias, entre otros (DSM-IV, *American Psychiatric Association*, 1994).

Cuando ocurren catástrofes ambientales resulta sumamente importante que las víctimas reciban una asistencia adecuada, considerando que cada persona se ve afectada de diferentes maneras, algunas pueden sentirse abrumadas, confundidas, mientras que otras, por ejemplo, pueden experimentar ansiedad o miedo. Una intervención adecuada, desde los primeros momentos de la catástrofe, puede ayudarlas a afrontar ese momento traumático de una mejor manera y prevenir patologías derivadas de los trastornos de ansiedad.

Con el objeto de perfeccionar los protocolos vigentes que utiliza el personal del Ejército, protección civil y agentes de salud vinculados a tareas de atención de víctimas de emergencias y catástrofes ambientales, el Instituto Universitario del Ejército estableció un acuerdo con la Universidad de Tel Hai (Israel) para investigar conjuntamente en la materia y adoptar los avances tecnológicos desarrollados en el área de estrés postraumático. Posteriormente, con el apoyo de la Universidad Nacional de Catamarca, la Universidad Nacional de Tres de Febrero y la Universidad Abierta Iberoamericana, en el marco de un proyecto de investigación financiado por la Secretaría de Políticas Universitarias, se efectuó una capacitación dirigida principalmente a rescatistas, psicólogos y voluntarios implicados en gestión de riesgo.

Los aspectos centrales del curso estuvieron dirigidos a la aplicación de un protocolo de primera atención psicológica para víctimas de emergencias y catástrofes, innovador a nivel local, el que utiliza herramientas de comunicación sencillas, derivadas de los aportes de las neurociencias.

La primera ayuda psicológica (PAP) es una respuesta humana de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y que puede necesitar ayuda y constituye una propuesta para tratar de mitigar el daño humano que provocan los acontecimientos graves, tales como los desastres ambientales.

## **2. Objetivos**

- Mejorar las capacidades de respuesta de los agentes implicados en gestión de riesgo.
- Ajustar el protocolo de Primera Atención Psicológica a los recursos y particularidades culturales de los socorristas y psicólogos argentinos.
- Vincular al Instituto Universitario del Ejército con otras instituciones implicadas en gestión de riesgo, para promover el trabajo integrado y la transferencia tecnológica.

## **3. Metodología**

Se llevó adelante un estudio exploratorio con la finalidad de establecer líneas futuras de investigación que permitan profundizar en el tema.

Se analizó mediante focus group, con participantes de un simulacro sobre un accidente ferroviario, las ventajas y aspectos a mejorar para una eficiente aplicación del protocolo.

## **4. Conclusiones**

En esta primera etapa exploratoria se pudo arribar a las siguientes conclusiones:

- Resulta imprescindible resguardar a las víctimas del peligro ambiental y brindarles una correcta atención psico-social, para que las proteja de los posibles daños psicológicos que pudieran estar experimentando.
- Un aspecto fundamental es ayudar a que las personas se sientan seguras
- El interrogatorio psicológico comúnmente utilizado, no sólo no previene el síndrome de estrés postraumático sino que incluso puede resultar impracticable por los tiempos con los que se cuenta, y en algunos casos podría resultar perjudicial para los sobrevivientes de desastres.
- Brindar un tratamiento psicoterapéutico a las víctimas luego de ocurrido el evento. Es importante que las personas reciban un seguimiento adecuado, ya que muchas veces hay factibilidad de expresar síntomas de ansiedad luego de algunas semanas del evento. Identificar estos indicadores puede evitar que el cuadro se agudice. Por ejemplo, en una persona con niveles de preocupación

elevados y constantes es posible experimentar problemas para conciliar el sueño, de no tratarse podría desencadenar ataques de pánico, los que pueden intensificarse y, en los casos más extremos, derivar en agorafobia (la persona tiene miedo de salir sola de su domicilio) y luego en depresión.

- Con las personas que presentan síntomas de estado catatónico puede resultar conveniente comenzar por tomarles la mano y efectuar apretones rítmicos, aplicar un protocolo de relajación rápida para bajar el nivel de ansiedad, levantarlas y hacerlas caminar (si estuvieran en condiciones de hacerlo), utilizar técnicas de activación específicas para tal fin y pedirles que tomen pequeñas decisiones. El ponerlos en actividad a través de simples decisiones activa el funcionamiento de regiones cerebrales (lóbulo frontal) que implican el razonamiento, a fin de inhibir el funcionamiento de otras regiones más primitivas que podrían dejar una huella traumática, la cual podría devenir en diversas patologías.
- Para el caso de víctimas que reaccionan histéricamente, las opciones de intervención son diferentes. El entrenamiento en PAP brinda herramientas que permiten acompañar a las víctimas en sus desplazamientos, sin tocarlas, utilizando técnicas de persuasión para orientarlas a que colaboren con tareas bien simples y concretas (por ejemplo, ayudar con el traslado de equipamiento, anotar teléfonos de familiares).
- Resulta imprescindible que el grupo de asistencia psicológica cuente con un coordinador que tenga una comunicación fluida con su equipo y el resto de los actores implicados en la emergencia.
- Podría resultar conveniente contar con una versión de protocolo resumida (alternativa) la cual pudiera aplicarse cuando no se cuenta con la cantidad de recursos humanos suficientes.
- Resulta adecuado preparar a la comunidad mediante campañas de prevención para que la población sepa qué hacer cuando ocurre un desastre ambiental, capacitando a las personas sobre los modos de actuación más eficaces en cada situación. Es muy importante que cada barrio o distrito cuente con voluntarios capacitados en PAP, ya que son los propios pobladores del lugar quienes primero llegan –o se encuentran– en el escenario de la crisis.

- Los profesionales de la salud requieren una capacitación específica en técnicas cognitivo-conductuales, las que resultan eficaces para el tratamiento de patologías derivadas de los trastornos de ansiedad.
- Queda para futuras investigaciones profundizar el tema mediante diseños experimentales que permitan establecer los perfiles psicológicos adecuados para el desempeño de los distintos roles y la eficacia de la PAP en comparación con los métodos tradicionales.