

 Nacional Diaria	General 26/07/2013	Tirada: 206.991 Difusión: 148.276 (O.J.D) Audiencia: 518.966	Sección: - Espacio (Cm_2): 282 Ocupación (%): 34% Valor (€): 6.121,59 Valor Pág. (€): 17.661,00 Página: 19	 Imagen: No

Ideas irracionales, negar la realidad y confundir lo sucedido

LA EXPERTA

Almudena Sánchez Ferrer

Supervisora nacional
de IPSE-Intervención Psicológica Especializada

Frente a un accidente como éste, podríamos hablar de dos tipos de intervenciones: in situ y, en algunos casos, una respuesta asistencial posterior en consulta. La intervención in situ conlleva una organización de la respuesta, así como una intervención inmediata que implica, por un lado, unos primeros auxilios psicológicos en los que analizamos las necesidades que hay y asistimos, por ejemplo, ante crisis de ansiedad o ataques de pánico, desorientación, bloqueos, etc.; y por otro lado, la intervención en crisis en la situación o evento traumático. Nuestra labor consiste en gestionar y ayudar psicológicamente en el lugar de la tragedia, incluyendo también la preparación y el acompañamiento de los familiares que tengan que reconocer los cuerpos de sus familiares difuntos. Es un impacto que provoca gran nivel de ansiedad y dolor porque tienen que reconocer a sus familiares e, incluso, a veces cuerpos con un gran nivel de deterioro. La mayoría de las personas que experimentan reacciones de

estrés agudo logran por sí mismas retomar sus vidas semanas después del incidente a través de los procesos de duelo correspondientes. En algunos casos, no se consigue y conviene hacer uso de los recursos asistenciales psicológicos disponibles. Generalmente aparecen dos tipos de cuadros: bien depresivos o bien de ansiedad, entre los que destaca el Trastorno por Estrés Postraumático (que consideramos cuando el Trastorno por Estrés Agudo se prolonga más allá de tres meses). En un estado de estrés agudo hay manifestaciones a distintos niveles: a nivel fisiológico suele aparecer un aumento de la tasa cardiaca, de la tensión muscular, de los niveles de adrenalina, etc.; a nivel cognitivo: ideas irracionales, personas que confunden la realidad, pensamientos negativos, dificultad para analizar la información y de poder tomar decisiones; a nivel motor, puede aparecer descoordinación, lentitud en el movimiento, bloqueo...; y a nivel emocional, las reacciones pueden ser de lo más diverso, desde shocks hasta tristeza, ira, negación o sentimientos ambivalentes... Son reacciones esperables por el estrés, pero si no se resuelven en pocas semanas es conveniente realizar un trabajo psicológico de esos procesos depresivos, de duelo y de ansiedad.

LAS SECUELAS DEL ACCIDENTE

DESORIENTACIÓN

✓ En los primeros momentos de un accidente los psicólogos se centran en asistir crisis de ansiedad, ataques de pánico, desorientación, bloqueos, etcétera.

DUELO

✓ La mayoría de las personas que experimentan estrés agudo logran por sí mismas retomar sus vidas. Si se prolonga más de tres meses hay que pedir ayuda.

FLASHBACKS

✓ El estrés puede llegar a aparecer pasadas varias semanas o incluso meses reviviendo recuerdos e imágenes de lo que han vivido. Es lo que se conoce como flashbacks.

Teléfonos de información de Renfe para los afectados

900 101 660

900 444 222