

TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Para una solicitud de ayuda temprana

*Congreso Transpirenaico
Rescate en Montaña*



Engagement-Respect-Compétences
Porter secours, notre mission !

Trastorno de estrés postraumático (PTSD)

- **Trastorno incapacitante que se desarrolla después de una exposición a un evento traumático.**

¿Qué es un evento traumático ?

Hablamos de un evento "potencialmente traumático" :

- **Cuando una persona se enfrenta a la muerte, al miedo a morir o a sufrir lesiones graves**
- 0
- **Cuando su integridad física o la de otra persona haya sido amenazada.**



Evento POTENCIALMENTE traumático

- **El 100% de los profesionales especializados en entornos de montaña estarán expuestos a este tipo de eventos (oficio, pasión, condiciones peligrosas e imprevisibles, etc.).**
- **Frente a un mismo evento, algunas personas pueden experimentarlo en el modo de trauma mientras que otras reaccionarán con estrés adaptativo y sin secuelas.**
- **Para una misma persona, un evento será traumático hoy, pero no mañana.**



Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

- **Intrusiones**
- **Evitación**
- **Alteraciones negativas en las cogniciones y el estado de ánimo**
- **Trastornos de la vigilancia y de capacidad de respuesta**
- **+/- Síntomas disociativos**



Trastorno de estrés postraumático

➤ **Intrusiones :**

- **Recuerdos repetitivos, involuntarios e invasivos,**
- **Sueños recurrentes inquietantes, pesadillas,**
- **Acciones o dolor como si el evento estuviera sucediendo de nuevo, flashbacks,**
- **Al exponerse a señales internas o externas que recuerdan el evento (cumpleaños, estímulos similares, etc.)**
 - **Sensación intensa o prolongada de angustia**
 - **Reacciones fisiológicas marcadas.**



Trastorno de estrés postraumático

- **Evitación** de todo lo que pueda recordar al trauma:
 - Pensamientos, emociones, recuerdos asociados con el evento,
 - Lugares
 - Personas
 - Conversaciones
 - Actividades previamente invertidas,
- **Ensimismamiento**



TSPT Y PROFESIONALES DE LA MONTAÑA

➤ **Profesionales con riesgo :**

- **Alto riesgo de exposición a un evento traumático.**
- **Acumulación de eventos traumáticos a lo largo de la carrera (fragilidad).**

➤ **Factores "protectores" :**

- **Menor impacto de los acontecimientos asociados a los deberes de la profesión.**
- **Un oficio con sentido.**
- **Exposición activa en lugar de pasiva.**
- **Factores de personalidad: "extrovertido", "abierto a nuevas experiencias".**



TSPT Y PROFESIONALES DE LA MONTAÑA

- **¿Qué pensar del grupo?**
 - ¿Ayuda? ... seguramente
 - ¿Pero, sigue favoreciendo la demanda?



TSPT Y PROFESIONALES DE LA MONTAÑA

- Los profesionales de la montaña no viven aislados, sino que forman parte de un grupo social con normas y valores :
 - Identidad propia de su profesión (socorristas, militares, policías, etc.)
 - Una identidad común de montañeros.
- Valores compartidos :
 - El culto de la virilidad (mostrar fuerza física y mental).
 - La sensación de ser capaz de enfrentarse a condiciones extremas.
 - El don de sí mismo y de la ayuda mutua.
 - El sentido de su trabajo para la sociedad.
- Esto contribuye a la **construcción de un marco racional y cognitivo que influye en las actitudes, los comportamientos y la expresión de las emociones.**
 - Ejemplos: lo vivido por el grupo no debe salir del grupo/ Solo los que forman parte del grupo pueden comprendernos.



LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES

- **En acción**, el grupo valorará **el control emocional y la neutralidad**.
 - Ejemplo : Demuestra que no tuviste miedo, ni siquiera en los pasajes difíciles.
 - Esto permite una adaptación a corto plazo para el éxito de la misión.
 - **¿Y ahora qué ?**
- El riesgo es que el sufrimiento o la sensación de miedo sean callados o minimizados :
 - Miedo a ser sospechoso de ser un mal profesional o un colega no confiable.
 - Miedo de ser visto como débil o más débil, incompetente o incluso peligroso.
 - Miedo al rechazo del grupo (estigmatización).



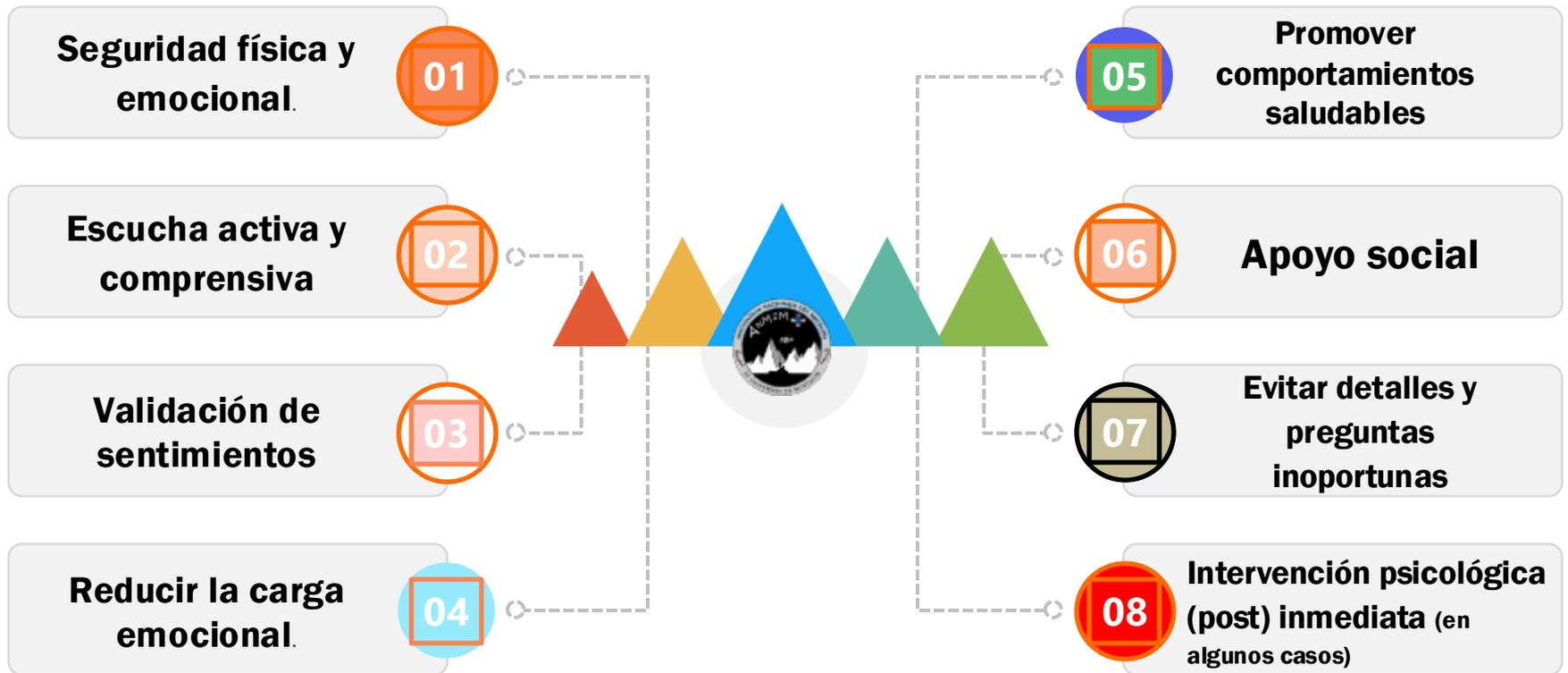
LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES

- **El individuo :**
 - Integrará los estereotipos del estigma.
 - Puede pensar que carece de valor si no enfrenta los síntomas del TEPT por sí mismo.
 - Restringirá el compartir emocional (evitación).
 - No buscará apoyo social o atención médica.
- **Su autoestima disminuirá.**
- **Se aislará y terminará excluyéndose del grupo.**

- **Conocimiento y reconocimiento del (riesgo de) TEPT por parte de la jerarquía, la organización... y el propio sujeto.**
- **Ser fuerte... Es conocer sus propios límites y saber pedir ayuda.**
- **Apoyo grupal y social de calidad que permite el intercambio emocional y el procesamiento cognitivo de las emociones asociadas con el evento.**



Consejos para prevenir el TEPT



EL TIEMPO DE LAS INTERVENCIONES

- **Intervenciones inmediatas o post-inmediatas (individuales o colectivas):**
 - **Defusing**
 - **Debriefing**
- **Célula de Urgencias Médico-Psicológicas (CUMP)**
- **Atención diferida o a largo plazo :**
 - **Consultas de Psicotrauma**
 - **Terapias cognitivo-conductuales**
 - **EMDR**





Angustia Peritraumático

Estado de Estrés agudo

PTSD agudo

PTSD crónico

J1

1 mes

Tres meses

Evento traumático

Atención
- Inmediata
- Post-inmediata

Consultas Especializadas

Escuela del Barrio de Orleans - Irma 2017

