

Principios de la atención psicológica.

Principios de la atención psicológica.

Caso práctico



SIRIUS. Uso educativo-nc. Elaboración Propia.

Marta y Alberto acaban de llegar a su puesto. Al realizar el cambio de turno los diferentes asistentes sanitarios, comentan que ha sido una noche muy dura; han atendido varias emergencias sanitarias, y en la última, que se trataba de un incendio, han tenido que atender a varias personas mientras que dos niños (hijos de un afectado) no paraban de dar vueltas a su alrededor

haciéndoles preguntas del tipo "¿Qué le haces a mi padre", "¿se va a poner bien?", "¿Eres médico?" y una infinidad de cuestiones más. De hecho, se pusieron tan nerviosos que tuvieron que hacer tres intentos hasta que consiguieron intubar al paciente.

¿Crees que los niños y sus sucesivas preguntas pudieron alterar tanto al personal sanitario como para que el desarrollo de su labor se viese afectada? ¿Crees que te puedes "entrenar" para que estas situaciones no te afecten?

En las unidades uno y dos, hemos estudiado un poco de psicología general y como se estructura la personalidad, como varía a lo largo del tiempo y los mecanismos de defensa que puede generar nuestro organismo para evitar un estrés excesivo que pudiera crearnos

alguna disfunción. Así, nuestra mente esta preparada para enfrentarse a situaciones conflictivas que puedan producir modificaciones emocionales en forma de ansiedad, estrés, miedo, rabia, tristeza o frustración y que se acompañan de cambios fisiológicos (tensión muscular, vaciado estomacal,...)

El **aprendizaje** permite desarrollar las defensas y el moldeamiento de una personalidad más preparada para enfrentarse y superar exitosamente a las diferentes situaciones de emergencia. Este **aprendizaje** se puede llevar a cabo desde diferentes fuentes:

- Un **aprendizaje en el ámbito familiar y de la comunidad** a la que se pertenece, convirtiéndote en un adulto independiente y seguro. Las relaciones interpersonales te pueden proporcionar seguridad y confianza en ti mismo y en los demás.
- También se puede producir un **aprendizaje por experimentación**, por medio de estudios y de simulacros de situaciones adversas, como pueden ser los simulacros de incendios que seguro que has realizado en el colegio o las diferentes prácticas que vas a realizar durante el desarrollo de este ciclo formativo.

Si una situación agresiva psicológicamente, o el cúmulo de varias de estas aunque no sean tan agresivas (o sea, agresiones repetitivas que se van acumulando y debilitando las defensas hasta que se llega a un punto en el que se rompe el equilibrio), supera las capacidades de adaptación, generadas por los diferentes aprendizajes y por los mecanismos de defensa, entonces, hablaremos de **eventos traumáticos** que pueden generar una crisis. Aparecen reacciones más o menos duraderas, con respuestas fisiológicas y psicológicas que ya no tienen una función protectora, sino que conducen a alteraciones emocionales de gravedad variable y en algunos casos, a verdaderas enfermedades mentales.

Autoevaluación

Señala la frase incorrecta

- Las relaciones interpersonales te pueden proporcionar seguridad y confianza en ti mismo.
- Las modificaciones emocionales ante una situación de emergencia pueden producir cambios fisiológicos.
- La práctica de actuaciones en situaciones adversas ayuda a enfrentarse y superar esa situación en caso de emergencia real.

- Sólo una situación psicológicamente muy agresiva puede provocar una crisis.

No es correcto

Esa no es la opción correcta

Incorrecto

Correcto: Es falsa, ya que el cúmulo de varias situaciones psicológicamente menos agresivas también puede desembocar en un crisis.

Solución

1. Incorrecto
2. Incorrecto
3. Incorrecto
4. Opción correcta



Materiales formativos de FP Online propiedad del Ministerio de Educación y Formación Profesional

[Aviso legal](#)

Factores que influyen en el impacto psicosocial.

Caso práctico



Uso educativo-nc. Elaboración Propia.

Hoy, en el centro de atención de emergencias sanitarias donde están realizando las prácticas Marta y Alberto, se ha recibido una llamada de un alpinista, el cual, tras sufrir una caída aparatosa, se ha roto una pierna y necesita atención. Inmediatamente se ponen de camino hacia el lugar del incidente, pero tardan aproximadamente una hora en llegar.

Cuando llegan, el alpinista se encuentra en un estado muy alterado, y les dice que ha perdido mucha sangre y que por lo menos lleva más de hora y media esperando a que llegara la ambulancia. Sin embargo, cuando Marta examina con el médico la herida, comprueban que esta no es grave y que incluso ya ha cesado de sangrar.

¿Por qué crees que el alpinista exagera tanto el tiempo de espera como la gravedad de sus lesiones?, ¿crees que lo hace de forma consciente?, ¿crees que si hubiera estado acompañado esto le hubiera proporcionado cierto grado de tranquilidad?

Naturaleza del Acontecimiento

Situaciones Inesperadas	Situaciones traumáticas duraderas	Estrés. Individual o colectivo.
-------------------------	-----------------------------------	---------------------------------

Personalidad de la Víctima

El entorno y las circunstancias

Factores que influyen en el impacto psicosocial (I).

El impacto psicosocial que puede sufrir una persona ante un acontecimiento estresante que supere su capacidad de adaptación al medio, dependerá de los varios factores. De hecho, ante dos emergencias sanitarias que a ti te pueden parecer muy similares pueden tener consecuencias psicológicas para los afectados muy diferentes, y por tanto, también comportamientos dispares. Por ejemplo, imagina un accidente de tráfico con heridos con hemorragias leves. No es lo mismo que este sea en la ciudad donde la asistencia sanitaria llegara en un espacio de tiempo breve, que un accidente en la montaña donde esta asistencia se puede demorar y por tanto las personas afectadas pueden estar en un estado de estrés mayor cuando tu llegues al lugar de los hechos. Además, también influirán otros factores como la personalidad de cada uno o los conocimientos individuales, ya que si eres capaz de evaluar correctamente una herida leve, está no te supondrá un gran estrés.



livepine. CC by. [Procedencia](#).

Todos estos factores se pueden agrupar en estos tres:

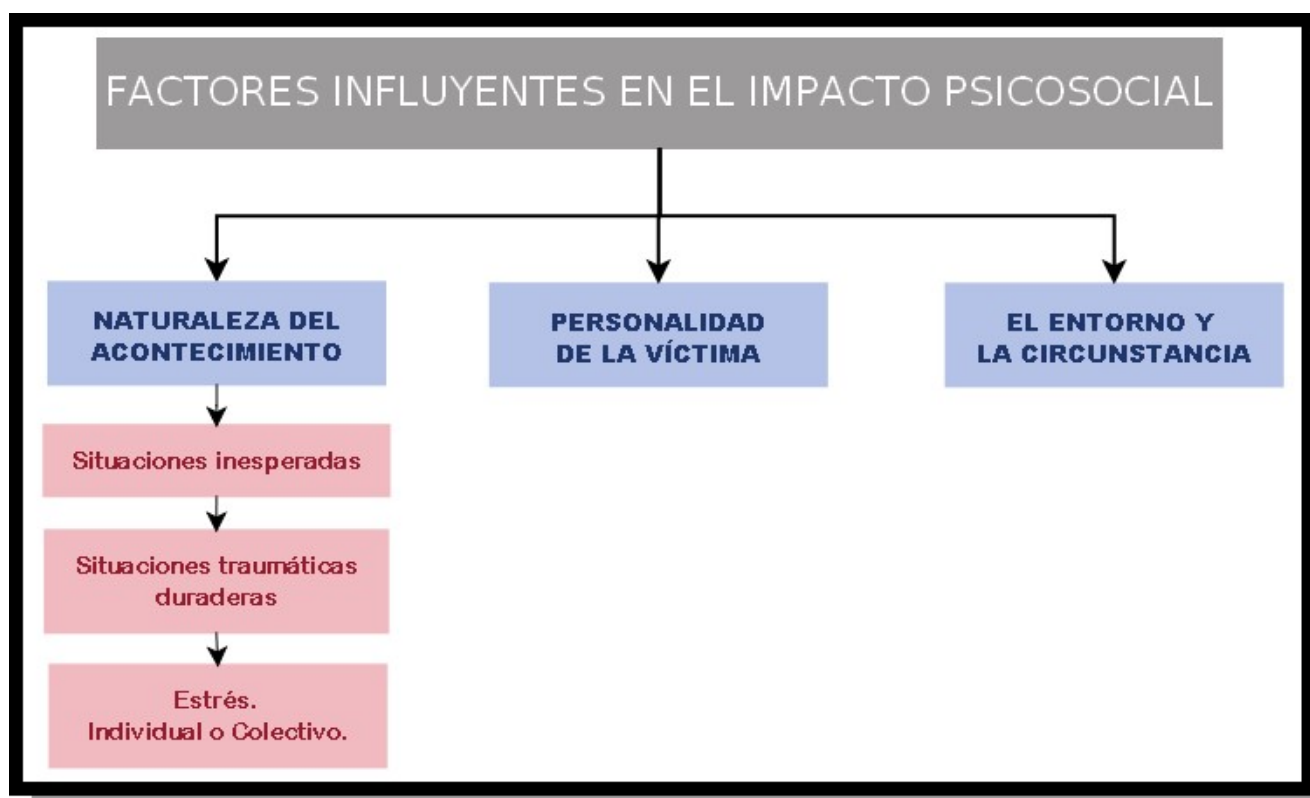
- **La naturaleza del acontecimiento.** Normalmente, producen un mayor impacto los eventos inesperados, los que pueden afectar de una manera colectiva (no sólo a ti, sino a todo un grupo) y los que implican una situación de estrés prolongada.
- **En situaciones inesperadas,** como puede ser un terremoto, no da tiempo a organizar estrategias de prevenciones individuales o colectivas y, pueden generar sentimientos de impotencia. Además, las emociones pueden ser tan fuertes que bloqueen las funciones defensivas que pudieran ser eficaces. Así, las reacciones más frecuentes son el pánico paralizante o de

huida e incapacidad de reflexionar y tomar decisiones acertadas.

- Ante una **situación traumática prolongada** (como puede ser un secuestro, una guerra,...) es fácil que la víctima llegue a un estado de desesperación y agotamiento de sus defensas. Es común observar que ante la amenaza o la posibilidad, sea real o ficticia (acuérdate de lo que estudiaste respecto a la sensación y percepción, puede ser diferente lo que existe a lo que percibes), de padecer dolor o de morir, ya seas tú o tus seres queridos, debilita la fortaleza de cualquier persona equilibrada.
- Ante una **situación de estrés individual**, la víctima puede contar con el apoyo de quienes le rodean y de la estructura social que le asiste (como puedes ser tú como técnico de emergencias sanitarias). Sin embargo, cuando la emergencia es colectiva, el impacto puede ser mayor, pues esa víctima a parte del drama personal, hay que sumarle el drama que también están sufriendo su red familiar. Además tu actuación como técnico también se verá mermada al tener un mayor volumen de trabajo. En estos casos, es frecuente la desorganización en el aprovechamiento de las fuentes de apoyo externo.

Factores que influyen en el impacto psicosocial (II).

En este apartado continuamos describiendo los factores que pueden influir en el impacto psicosocial. Observa el siguiente esquema y así hazte un esquema claro de dichos factores.



Luis Torrecillas. CC by. Elaboración Propia.

Así, después de ver como influye la naturaleza del acontecimiento, veremos a continuación como influye la personalidad de las víctimas y el entorno que rodee a la emergencia sanitaria:

- Las características de la personalidad y la vulnerabilidad individual de las víctimas. Dependiendo de tu personalidad, tendrás una capacidad u otra para afrontar la emergencia. Así, tanto en la infancia como en la adolescencia, no tienen totalmente conformada su personalidad, serán los grupos más vulnerables, ya que no han construido las defensas suficientes para afrontar la adversidad.
 - Los ancianos, que frecuentemente pueden padecer afecciones físicas

o emocionales, pueden desarrollar sentimientos de dependencia y sentimientos de minusvalía, lo cual contribuye a disminuir las capacidades de adaptación y defensa.

- Las mujeres, también son un grupo vulnerable, pues ante una emergencia, suelen soportar una mayor responsabilidad en el cuidado de la familia.

- **Entorno y circunstancias.** Una situación de emergencia, siendo la misma, será diferente según el entorno en que se produzca. No es lo mismo una ciudad, donde los recursos y acceso a los servicios sociales están muy cerca, que un pueblo alejado o en mitad del campo.

- Además, también hay que recordar que en las zonas pobres siempre afectará más, ya no solo por la accesibilidad a los recursos, sino también por la infraestructura en general; *por ejemplo*; un terremoto en Madrid no va a afectar igual a una zona rica donde todos los edificios son de ladrillos y con buenos cimientos, que en cualquier otra zona donde los edificios sean simples chabolas.

Reflexiona

Recuerda siempre que no existen dos personas iguales ni dos situaciones iguales, por lo tanto, cada una de las emergencias a las que te puedas enfrentar, será única y particular.

Autoevaluación

¿Qué causará más ansiedad a una víctima de una emergencia sanitaria, que esta sea individual o que sea colectiva?

- Que sea colectiva, ya que al estrés debido a la situación individual, hay que añadirle el debido a la preocupación por otras personas.

- Es indiferente que sea individual o colectivo.
- Que sea individual, ya que no cuentas con el apoyo de alguien que haya pasado por la misma circunstancia y que por lo tanto te comprende completamente.
- Que sea individual, ya que la sensación de abandono e incompreensión puede agravar la ansiedad sufrida.

Correcta: Es falsa, ya que el cúmulo de varias situaciones psicológicamente menos agresivas también puede desembocar en un crisis.

Esa no es la opción correcta

Incorrecto

Eso no es correcto

Solución

1. Opción correcta
2. Incorrecto
3. Incorrecto
4. Incorrecto

Reacciones psicológicas ante situaciones de emergencia (I).

Caso práctico



SIRIUS. Uso educativo-nc. Elaboración Propia.

Alberto se dirige hoy hacia una zona donde un edificio se a derrumbado; al parecer, muchas personas consiguieron salir antes de que se derrumbara, pero no existe la certeza de que lo hayan conseguido todas. Al llegar al lugar del incidente, Alberto se encuentra con todo tipo de reacciones, personas en estado de shock mirando el edificio derrumbado que no quieren hablar de

nada, gente muy asustada, etcétera.

Tras atender a muchas víctimas en los primeros momentos, Alberto se acerca a una familia que como muchas otras se ha quedado sin hogar. Al llegar empieza a hablarles sobre zonas donde pueden ir en busca de ayudas sociales para estos primeros momentos tan difíciles. El hombre de avanzada edad, rechaza su ayuda amablemente y le asegura que no necesitan nada y que ya se arreglarán ellos solos.

¿Crees que son normales estas reacciones tan variopintas?, ¿por qué crees que rechaza la ayuda el hombre de avanzada edad?, ¿es normal esta última reacción de negación de la ayuda?

En el apartado anterior hemos estudiado que la reacción psicológica de un individuo ante una emergencia sanitaria puede variar

dependiendo de diferentes factores. En este apartado vamos a ver como esas respuestas psicológicas varían también a lo largo del tiempo y por tanto, también deben de variar las intervenciones que realicemos nosotros. Así, estas variaciones de las respuestas de los afectados, se pueden dividir en cuatro etapas:



coxy. CC by. [Procedencia](#).

- 1) La que encuadra las primeras 72 horas tras el suceso estresante.
- 2) La que abarca desde esas 72 horas hasta el primer mes.
- 3) La tercera etapa que duraría hasta 2 ó 3 meses después.
- 4) Y la última fase que se encuadraría a partir de estos 3 meses.

Está claro que nuestra actuación se va a referir solamente a la primera etapa, ya que el resto de actuaciones las ha de realizar un especialista. Sin embargo, no has de subestimar la atención psicológica en esta primera fase, ya que una buena actuación por tu parte puede prevenir o paliar posibles afecciones psicológicas más tardías.

Así, vamos a ver las respuestas psicológicas que pueden aparecer en cada una de estas etapas y las intervenciones que se deberían adoptar.

Primeras 72 horas	
Respuestas psicológicas	Intervenciones psicosociales
• Pueden sufrir crisis emocionales.	• Evaluación de daños y

• Están confusos, asustados y/ o apáticos. • Pueden presentar tanto una excitación exacerbada como una parálisis por el temor. • Ansiedad. • Deseo-temor de conocer la realidad. • Inestabilidad afectiva con variaciones extremas. • Negación de la situación crítica en la que se encuentran y dificultad para aceptar la dependencia que se pueda derivar.	análisis de las necesidades psicológicas del afectado. • Socorro y protección. • Satisfacción de las necesidades básicas. • Primera ayuda psicológica.
--	---

Primer mes	
Respuestas psicológicas	Intervenciones psicosociales
• Miedo, tristeza y aflicción. • Comienza la etapa del duelo • Preocupación exagerada, irritabilidad, inquietud motora, pérdida de sueño y apetito. • Problemas en el desempeño laboral y en las relaciones interpersonales.	• Continuación de la evaluación • Ayuda por parte de la red social. • Detección de individuos y grupos en riesgo, y de casos con psicopatología. • Intervenciones psicosociales individuales y grupales

Autoevaluación

Tu actuación en la ayuda psicológica como técnico de emergencias sanitarias se centrará en....

- La primera etapa (primeras 72 horas).

- La segunda etapa (desde las primeras 72 horas hasta el primer mes).
- La tercera etapa (hasta los 2-3 meses).
- La cuarta etapa (a partir del tercer mes).

Correcta: En el resto de etapas la atención psicológica debe ser llevada a cabo por especialistas.

Esa no es la opción correcta

Incorrecto

Eso no es correcto

Solución

1. Opción correcta
2. Incorrecto
3. Incorrecto
4. Incorrecto

Reacciones psicológicas ante situaciones de emergencia (II).

En este punto continuamos con las reacciones psicológicas de los afectados por una emergencia sanitaria y las intervenciones que debemos de realizar. A continuación se exponen la tercera fase, que corresponde desde el mes a los 2-3 meses después de la emergencia, y la cuarta fase que correspondería a partir del tercer mes:

Dos/Tres meses	
Respuestas psicológicas	Intervenciones psicosociales
• La tristeza y la ansiedad se ven reducidas, y, aunque no son muy aparentes, si que pueden aparecer manifestaciones encubiertas como agresividad creciente (ya sean intrafamiliar o autoagresividad) y como conductas evasivas como puede ser el consumo de alcohol o de otras drogas. • Desmoralización si se demoran las ayudas prometidas • Ira creciente si hay discriminación o impunidad. • Ocasionalmente, síntomas de estrés postraumático.	• Apoyo de la red social. • Apoyo emocional a las personas más vulnerables • Intervención psicológica individual y grupal.

A partir del tercer mes	
Respuestas psicológicas	Intervenciones psicosociales
·Se espera una reducción progresiva de las manifestaciones de la anterior etapa. ·Pueden existir señales de riesgo como duelos no superados, riesgo de suicidio, estrés postraumático o síntomas tardíos con inhabilidad para el trabajo, apatía,...	·Intervenciones psicológicas individuales y grupales dirigidas a la detección de nuevos casos sintomáticos y a la remisión de casos complejos.

Autoevaluación

Hemos hablado ya varias veces sobre el duelo, pero, ¿en que fase se produce esta respuesta psicológica?

- ☐ La primera etapa (primeras 72 horas).
- ☐ La segunda etapa (desde las primeras 72 horas hasta el primer mes).
- ☐ La tercera etapa (hasta los 2-3 meses).
- ☐ La cuarta etapa (a partir del tercer mes).

No es correcto

Correcta

Incorrecto

Eso no es correcto

Solución

1. Incorrecto
2. Opción correcta
3. Incorrecto
4. Incorrecto

Primera ayuda psicológica.

Caso práctico



pixabay. [Procedencia.](#)

Alberto y Marta acaban de llegar a un accidente en el cual un automóvil se ha salido de la carretera y ha impactado contra un árbol. En el coche viajaban un chico joven de unos 20 años (que se encontraba al volante en el momento del accidente) y su abuelo, el cual a fallecido en el impacto. Alberto recientemente ha perdido a su abuelo también en un accidente, así, al

intentar consolar al chico usa frases como "Comprendo por lo que estás pasando" o "Entiendo lo que me dices, cuando yo perdí a mi abuelo...."

¿Crees que la actuación de Alberto es correcta?, ¿Es conveniente ponerse de ejemplo?

Objetivos y actitudes deseables
Principios básicos para la actuación en situaciones de emergencias
¿Qué debemos evitar en una emergencia sanitaria?
La seguridad en la primera ayuda psicológica

Para saber más

Consulta estos enlaces de videos sobre el tema, para ver una pequeña introducción de como se puede definir una situación de emergencia, cuales son sus objetivos, y cuales son las situaciones más comunes

<https://www.youtube.com/embed/wV5hnCjEhGk>

<https://www.youtube.com/embed/w6DS2otJFJM>

Objetivos y actitudes deseables en la primera ayuda psicológica.

Nuestro importante y único objetivo psicológico general en esta primera ayuda que vamos a realizar sobre los pacientes, será el de **ayudar de forma inmediata** a dichas personas a mitigar el impacto emocional que le pueda producir la situación estresante a la que esté sometida.



Pixabay. [Procedencia](#).

Sin embargo, este objetivo genérico lo podemos desglosar en varios objetivos más específicos:

- Satisfacer, en la medida de nuestras posibilidades, las necesidades básicas y de supervivencia del individuo.
- Reducir la tensión y la aflicción del paciente.
- Contribuir a la toma de decisiones de los pacientes para resolver los problemas urgentes causados por la emergencia sanitaria.
- Favorecer el desarrollo de la ayuda mutua entre todos los afectados.
- Preservar una zona de seguridad interpersonal para las víctimas.
- Facilitar el descanso de los pacientes.
- Facilitar el contacto con familiares y amigos.
- Ayudar a las víctimas en la localización y verificación del estado de sus seres queridos.

Para conseguir los objetivos anteriormente descritos debes desarrollar ciertas actitudes que te permitirán ganar la confianza de los pacientes y establecer los lazos psicológicos necesarios para una buena primera atención psicológica. Estas actitudes serán:

- Las personas no esperan que el personal sanitario se sume a su crisis, sino que le ayude a superarla. Así, se requiere una actitud firme a la par que serena, respetuosa y afectiva.
- Evita ser crítico con las víctimas. Ya hemos visto en diferentes unidades de trabajo que su percepción puede estar alterada y que los niveles de estrés a los que son sometidos

durante una emergencia sanitaria puede ocasionar alteraciones cognitivas y de comportamiento, con lo cual, evitaremos sermones o juicios.

- Así, tampoco intentes calmar a la persona afectada convenciéndola de está equivocada en sus apreciaciones o juicios.
- Procura presentar una actitud de escucha responsable permitiendo que la persona afectada se exprese hablando o llorando.
- Mantén una actitud que facilite la empatía y lograrás así la aceptación del paciente.
- Hemos visto que la negación de los acontecimientos constituye un mecanismo de defensa de la personalidad, lo cual es fundamental durante la fase aguda. Así no intentes modificar dichas conductas defensivas.
- Debes autocontrolarte, si tú no controlas tu propio comportamiento, ¿cómo vas a controlar el de personas que necesitan tu ayuda?
- Has de tener una buena disposición para trabajar en equipo. Si existe una emergencia sanitaria en la que están implicadas muchas personas, es fundamental una buena organización y cooperación entre todos los que presten su ayuda.

Autoevaluación

¿Es un objetivo en la atención psicológica el favorecer la ayuda mutua entre los afectados?

- ☐ Si.
- ☐ Si, pero sólo en personas que realmente puedan ser útiles; así por ejemplo, no sería un objetivo en ancianos o niños.
- ☐ No.
- ☐ No, excepto que pertenezcan a algún tipo de personal sanitario, en cuyo caso pueden sernos útiles.

Correcta: En todo momento se debe favorecer esta ayuda, da igual que tenga formación o que sean más o menos útiles; por ejemplo, un anciano que sujeta un gotero se siente útil, deja de pensar en otras cosas,.. Esto será un escape para el estrés para la víctima.

Esa no es la opción correcta

Incorrecto

Eso no es correcto

Solución

1. Incorrecto
2. Opción correcta
3. Incorrecto
4. Incorrecto

Principios básicos para la actuación en situaciones de emergencias (I).



Galería de The U.S. Army. Ccby. [Procedencia](#).

Ahora que ya conoces los factores que influyen en las reacciones psicológicas de las víctimas de una situación de emergencia y los objetivos que has de buscar en tu intervención, vamos a ver unos principios básicos que deberías seguir durante tus actuaciones. Sin embargo, recuerda que cada situación y persona es única y por

tanto has de adaptarte a estas y puede que un determinado momento debas obviar estos principios básicos. Por ejemplo, ya estudiarás que una de las premisas para la actuación en una situación de intento autolítico por precipitación, es que nunca debes intentar agarrar o sujetar al suicida, pero obviamente, si tu valoración de la situación te hace pensar objetivamente que esta persona va a saltar, deberás actuar según tu criterio particular en ese momento y obviar las recomendaciones.

Así pues, los principios básicos para la actuación en situaciones de emergencias serían:

- Las necesidades básicas y de supervivencia como puede ser el agua potable, el abrigo, el alojamiento,... está directamente relacionada con la primera ayuda emocional que necesitan los pacientes de una emergencia sanitaria. Así, por ejemplo, en el derrumbe de un edificio, el cubrir a un paciente con una manta o asegurarle que esa noche va a tener un techo bajo el que dormir, le supondrá a esta la eliminación de cierto nivel de estrés.
- Debes valorar cuidadosamente las reacciones y comportamiento de las personas afectadas por una emergencia sanitaria para identificar a las que requieran una atención psicológica más urgente y ofrecerles tu apoyo.
- Asegúrate de que la primera ayuda psicológica no interfiere ni complica los

primeros auxilios médicos.

- Si observas a alguien inmóvil y no existe ninguna razón física que lo justifique, debes intentar eliminar esta inactividad, procura hablarle, sentarle en un lugar seguro y asegúrate de que esté abrigado/a.
 - Elimina la posibilidad del pánico colectivo. Si existe alguien que ya ha entrado en estado de pánico procura apartarla de las demás personas presentes, ya que esa emoción es de fácil contagio; así, debes evitar que corra, abrazándolo fuertemente si es necesario. A esta persona debes de tratarla con firmeza, aunque siempre con respeto y sin gritar. No dejes sola a esta persona y procura traer sus pensamientos a asuntos cotidianos.
-
- La persona que está en estado de shock o conmoción debe ser alejada del ambiente traumático. Procura enterarte de cuál es su nombre y llámala por este; debes hacer que se sienta acompañada, para ello háblale con tono sereno y afectuoso, sosténle la mano, acaríciala o abrázale.
 - Si observas a una persona con un comportamiento agresivo debido a sentimiento de dolor o de frustración, acompáñala calmadamente sin tratar de detenerla inmediatamente (ya vimos que este es otro mecanismo de defensa de la personalidad; (desplazamiento o sustitución), a menos que su seguridad o la de otros corra peligro.
 - Ante una persona confusa debido a la emergencia, comunícale claramente que estáis ahí para resolver sus problemas.
 - No trates de minimizar lo sucedido, pero evita comentar los detalles más escabrosos.
 - Potencia en la medida de lo posible que las personas afectadas por la emergencia se incorporen a tareas de ayuda mutua entre sí. Por ejemplo, puedes hacer que un afectado busque entre el alboroto que se puede generar en una emergencia, a los familiares de un niño al que el equipo sanitario está atendiendo. También puedes encargar a otro afectado que reparta mantas.



akeg. CC by sa. [Procedencia.](#)

Principios básicos para la actuación en situaciones de emergencias (II).

- Este punto es una continuación del apartado anterior, y prosigue con la enumeración de los principios básicos que debes tener en cuenta a la hora de actuar ante una emergencia sanitaria:
- Recuerda que según *Maslow* el segundo peldaño de la pirámide de las necesidades humanas es el de seguridad. El contacto físico provoca una sensación inmediata de seguridad, así, mientras hablas con un afectado puede cogerle la mano o ponerla sobre su hombro. No obstante, debes tener en cuenta que hay personas o culturas a las que puede resultarles incómodo este contacto.
- La calma es casi tan contagiosa como el nerviosismo. Si tú actúas con calma esto tendrá un efecto tranquilizador sobre las personas afectadas. Procura hablar sosegadamente y en tono normal.
- La soledad crea sentimientos opresivos. Evita dejar a la persona afectada sola y procura permanecer junta ella el tiempo necesario, si has de desplazarte a otro punto porque se requiera tu presencia, asegúrate de que alguien se queda con ella.
- Facilita que la persona afectada se desahogue. El llanto puede aliviar los sentimientos, así, debes proteger la intimidad de la persona que desee llorar.
- Las personas se pueden sentir incómodos al expresar sus sentimientos ante extraños, así es que, evita los curiosos. Acompañar a la persona afectada a un lugar con cierta privacidad puede ser la solución.
- Si la víctima demanda información sobre su situación personal debes explicar lo que estás haciendo evitando palabras técnicas, para que lo entienda claramente, y, sin un alto contenido emocional. Puedes utilizar expresiones como:
 - "Esto duele un poco, o esto no duele".
 - "Te vamos a entablillar la pierna".
 - "Si te ponemos esto, estarás más cómodo".
 - "Vamos a subirte a la ambulancia".

- Es muy típico que una víctima te solicite información sobre otras personas que puedan haberse visto afectadas por la emergencia sanitaria. Si tienes la certeza de que la situación no es muy grave, adopta una actitud tranquilizadora. Puede usar frases como:



Galería abkfenis. CC by. [Procedencia.](#)

- "En cuanto sepamos algo, ya se lo diremos".
 - "Está siendo atendido".
 - "Mis compañeros están con ellos".
- Si ante la solicitud de información existen signos claros de fallecimiento (por ejemplo, personas cubiertas con mantas) y la víctima tiene acceso visual a la situación, ofrece una información objetiva.
 - Evita comentarios como "Puedo imaginarme por lo que has pasado". Es preferible usar otras del tipo "Debe haber sido terrible" o "Debe ser muy duro para usted", ya que no debes ponerte como ejemplo o intentar explicarles que sabes por lo que están pasando. También evita expresiones que puedan alterar a los afectados por la emergencia como puede ser: "hay que darse prisa" o "tenemos que llegar lo antes posible al hospital".

Autoevaluación

Señala la frase que no deberías usar delante de las víctimas de una emergencia sanitaria.

- ☐ Debe ser muy dura esta situación para usted.
- ☐ Estamos aquí para ayudarle.

- Esto te va a doler.
- Hay que darnos prisa en llegar al hospital.

No es correcto

Esa no es la opción correcta

Incorrecto

Correcta: Este mensaje puede alterar a los afectados por la emergencia, mientras que el resto les aliviará parte del estrés o evita que se produzca ante tu presencia o actuación.

Solución

1. Incorrecto
2. Incorrecto
3. Incorrecto
4. Opción correcta

¿Qué debemos evitar en una emergencia sanitaria? .

Acabamos de estudiar los principios básicos en la atención psicológica primaria. Sin embargo, también es interesante que conozcas ciertas actuaciones o actitudes que no deberías realizar durante la atención en una emergencia sanitaria, ya que pueden ser perjudiciales para el estado psicológico de las víctimas:

- **No te pongas como ejemplo:** Frases como "Se por lo que estás pasando " o "Comprendo lo que sientes", no son del todo correcto. En el ejemplo anterior Alberto comete este error. No se debe poner de ejemplo ya que no es la misma situación. El chico del accidente esta presente en el momento del fallecimiento de su abuelo y además, el conducía el coche, lo que puede producir un sentimiento de culpabilidad. A parte de esto, Alberto tampoco conoce la relación que ese chico tenía con su abuelo; imagina por un momento que su abuelo era la persona que lo ha criado y además no tiene más familia; obviamente el sentimiento de perdida que puede sufrir es mucho mayor que en otra persona que no ha tenido tanta relación con su abuelo o que su familia es mucho más extensa. Como normalmente careces de toda esta información, procura no poner ejemplos, cada caso y cada persona es totalmente diferente a otra.
- **No enfatices los aspectos positivos de la situación:** Frases como "Podría haber sido peor" pueden ser contraproducentes.
- **Tampoco minimices el hecho** con frases como: "No pasa nada". Hay que tomar la emergencia sanitaria tal y como es, sin exagerar ni minimizar.
- **No bromees para quitar tensión a la escena**, y menos en forma de ironía: En la última unidad de trabajo del módulo ya estudiaras que el humor negro es un sistema de



**EN SITUACIONES DE EMERGENCIA, ES MEJOR
NO REIR**

SIRIUS. Uso Educativo nc. Elaboración Propia.

escape de estrés para los profesionales sanitarios, pero sólo entre estos. Evita en todo momento este humor con los pacientes o con sus familiares.

- **No dramatices ni te dejes llevar por los sentimientos de las personas afectadas:** Si una persona llora ya hemos visto que es bueno dejar que lo haga, y si nos es posible, deberíamos proporcionarle un lugar un poco más íntimo para que se desahogue; pero esto no quiere decir que nosotros debamos llorar con ellos.
- **No debes engañar a las personas afectadas ni fingir.**
- **No favorezcas que las personas afectadas se culpen:** Esta actitud en las víctimas es totalmente contraproducente para ellas.
- **No actúes a la defensiva:** A veces las personas afectadas pueden desplazar hacia ti su frustración, impotencia o ira, pero recuerda que no es nada personal, simplemente es un mecanismo de defensa de la personalidad para evitar el estrés psicológico. Muchas veces puede que te insulten o amenacen con denunciarte por [mala-praxis](#), pero debes evitar que esto te altere y no debes entrar en la dinámica de intercambiar insultos o amenazas.
- **No favorezcas dependencias directas del afectado hacia ti:** Si llegas a una emergencia sanitaria en la que existe un gran volumen de personas a la que atender, no puedes permanecer todo el tiempo con la misma víctima. De ahí, que aunque le ofrezcas tu apoyo lo debes hacer de una forma en la que no crees dependencia de la víctima hacia ti. Por ejemplo, puede usar frases del tipo "Estamos aquí para ayudarte", siempre en plural para que la víctima no focalice la ayuda sólo en ti (Fíjate en otras frases que he puesto de ejemplo en la unidad didáctica y comprueba como todas ellas están en plural, haciendo referencia a todo el equipo sanitario y no solamente a un auxiliar). De aquí, también parte de la importancia de potenciar la ayuda mutua entre las víctimas.

Para saber más

A parte de la seguridad que debes cuidar ante la posible agresión de un paciente, familiar o animal, también es importante la prevención de riesgos en la actuación individual. En este enlace podrás leer algunas de las pautas saludables en la actuación de emergencias para evitar posibles lesiones durante tu actuación.

Prevención de riesgos

La seguridad en la primera ayuda psicológica.

Caso práctico



pxfuel. [Procedencia.](#)

Marta acude con el resto del personal sanitario a una llamada de emergencia en la que una persona amenaza con lesionarse con un cuchillo. Al llegar a lugar de los hechos, el suicida sólo quiere dialogar con Marta ya que la conoce al haberse criado ambos en el mismo barrio, y por tanto, confía en ella. Tras varios minutos dialogando, el suicida permite que Marta

acceda a la habitación donde se parapeta él.

Marta al acceder, sin apenas percatarse de su acto, cierra la puerta tras ella para continuar la conversación en un ambiente más íntimo y menos amenazante para la víctima.

¿Crees que la actuación de Marta es correcta?, ¿Es conveniente que Marta dialogue con el suicida o como lo conoce del barrio es mejor que lo haga otro?

Algunas situaciones de emergencia, debido a las características particulares que puedan tener estas o a la personalidad de cada persona afectada, pueden generar conductas violentas que involucran a diferentes personas, tanto a las víctimas, como a los auxiliadores o a otras personas que puedan estar por la zona. A veces, se ha observado que personas tranquilas y cooperativas pueden adoptar dichas conductas inapropiadas o violentas.

Así, durante la intervención en estas circunstancias, es necesario que adoptes ciertas medidas básicas de seguridad. Aunque en la siguiente unidad de trabajo veremos algunas normas de seguridad más específicas según la emergencia sanitaria a la que te enfrentes,

aquí enumeramos algunas que deberían ser aplicadas a todas las situaciones:

- **No permitas que la atención de una crisis sea una sorpresa para el afectado**, ya que el suceso de algo inesperado puede alterar al paciente. Así, ya hemos comentado anteriormente que has de identificarte, explicar el motivo de tu presencia y verbalizar todas las acciones que vayas a realizar.
- **Intenta prever posibles actos hostiles o agresivos**: Evalúa cuidadosamente no solo a la víctima de la emergencia sanitaria, sino también a los familiares o amigos, ya que estos pueden estar muy alterados emocionalmente o estar bajo los efectos de alguna droga (alcohol, cocaína, anfetaminas...).

- **Prevé vías de salida rápidas del lugar de trabajo por si fuera necesario.**

Marta, en el ejemplo de este punto comete un gran error, ya que al cerrar la puerta tras ella, por un lado, está eliminando el acceso a su vía de escape en caso que el suicida intente agredirla, y por otro, también le está cerrando el paso a la posible ayuda que podría recibir de fuera de la habitación en caso necesario.

- **También debes tomar medidas de protección ante la presencia de animales o mascotas potencialmente agresivas.** Piensa que si su amo esta nervioso debido a la situación a la que se enfrenta, el animal también lo estará (los animales también se contagian de las emociones de las personas que hay a su alrededor); Así, por ejemplo, aunque una persona a la que estas socorriendo asegure que su perro es tranquilo e inofensivo, has de tomar las medidas preventivas oportunas; Imagina que al movilizar a la víctima, que tiene varios huesos rotos y este, grita por el dolor que le causan sus heridas; el perro verá esto como una agresión a su dueño y puede que te ataque.
- **Siempre que te sea posible realiza tu intervención en pareja.** Esta es la regla básica de seguridad.



Galería Lelik. CC by. [Procedencia](#).

Autoevaluación

Cuando llegas a una emergencia sanitaria, por motivos de seguridad, ¿Qué es lo que no debes hacer?

- Prevé vías de escape del lugar de la emergencia sanitaria por si fueran necesarias.
- Si existen animales doméstico (como puede ser un perro), si tienes posibilidad, encerrarlo en una habitación diferente a donde vayas a realizar la atención sanitaria.
- Si se trata de un intento autolítico, procura acercarte por detrás y sujetarlo para evitar que se autolesione.
- Evalúa a los familiares y amigos de la víctima, puesto que pueden estar alterados y suponer una amenaza para ti durante la intervención.

No es correcto

Esa no es la opción correcta

Correcta: En primer lugar no debes acercarte a nadie por la espalda, puesto que toda sorpresa que sufra la víctima la puede considerar como una amenaza, y en segundo lugar, ya estudiarás en el punto 6.4 y 6.5 que jamás debes intentar reducir a nadie que vaya armado, esta no es tu labor.

Eso no es correcto

Solución

1. Incorrecto
2. Incorrecto
3. Opción correcta
4. Incorrecto

Para saber más

Consulta este vídeo que es un Role Play de buenas y malas prácticas en aplicación de primeros Auxilios Psicológicos en situaciones de emergencia:

<https://www.youtube.com/embed/WOFexocyUow>

Visualiza el siguiente vídeo que muestra el simulacro de una emergencia sanitaria y comprueba los principios básicos en la atención psicológica de una emergencia sanitaria aprendidos hasta ahora:

https://www.youtube.com/embed/3373cZZ0_d4

Ayuda psicológica en casos particulares.

Caso práctico



SIRIUS. Uso educativo-nc. Elaboración Propia.

Hoy Marta y Alberto se han enfrentado a una situación totalmente diferente a todas las emergencias sanitarias por las cuales hayan podido pasar. Se trataba de un aviso de una persona que pretendía quitarse la vida precipitándose al vacío.

Al llegar al lugar donde se encontraba el suicida, lo primero que han hecho es

recopilar información sobre la persona que amenazaba con suicidarse. Al preguntar a los familiares, estos enseguida han explicado que esta persona tiene cierta depresión desde hace tiempo y que se está medicando. Al oír esto, el médico que los acompaña pide ver la medicación que esta tomando.

El médico decide subir a hablar con el suicida y pide a Alberto que le acompañe, aunque le advierte que no hable y que no intente coger al suicida en ningún momento.

¿Crees que las advertencias del médico a Alberto con correctas? ¿Por qué crees que el médico solicita ver la medicación si la familia ya le ha dicho la enfermedad que padece?

Hasta ahora hemos visto generalidades sobre la intervención en una situación de emergencia, pero ya conoces que existen ciertos grupos donde la tu actuación debe ser un poco más específica ya sea debido a su limitación física, psicológica o ambas. Así, por ejemplo, un niño, el cual, su personalidad no está totalmente conformada y tampoco sus mecanismos de defensa, será más vulnerables al estrés producido por la emergencia.

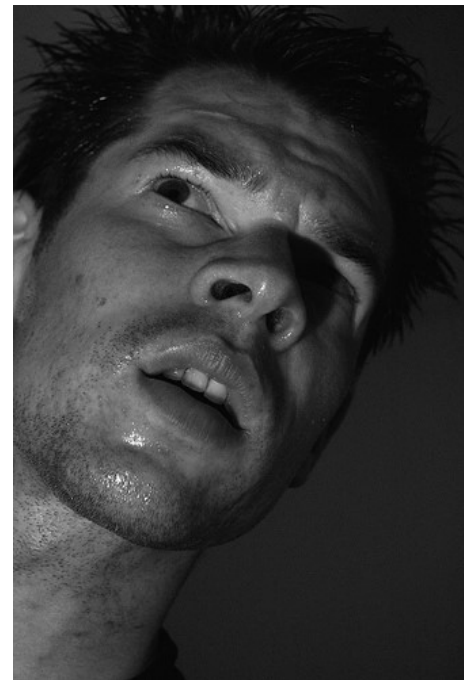


Binarius. Uso educativo no comercial. Elaboración propia.

Personas agitadas.

No hay que confundirlo con una conducta agresiva, los agitados presentan hiperactividad, no paran de moverse y puede desembocar en una tempestad de movimientos, como por ejemplo, cuando alguien bracea de modo grotesco y descontrolado. A parte, también puede tener alterada la expresión verbal hablando atropelladamente.

Nuestra intervención siempre será con una actitud tranquila y empleando un tono de voz conciliador. Si tú levantas la voz para que te escuche mejor él también lo hará, lo cual agrava su estado de nerviosismo.



Galería Gunnar Wrobel. CC by. [Procedencia](#).

También podemos darle alguna tarea sencilla para que se sienta útil y dirija ese movimiento hacia algo en concreto, como por ejemplo que nos ayude a transportar material.

Si la persona se encuentra ya en la tempestad de movimientos, intentaremos reducirlo, pero de forma no violenta, ya que no debemos interpretar este estado con un ataque hacia nuestra persona, sino simplemente como la imposibilidad de controlar sus movimientos.

Autoevaluación

Señala la respuesta correcta respecto a una persona agitada.

- ☐ Son personas normalmente con un componente agresivo muy alto.
- ☐ Háblale en un tono alto, ya que sino no te escuchará debido a su alto grado de distracción.
- ☐ No es conveniente encargarles ninguna tarea, ya que su hiperactividad y su alto

grado de distracción evitará que la lleve a cabo.

- Si se encuentra en una tempestad de movimientos debes intentar reducirlos, pero de forma no violenta.

No es correcto

Esa no es la opción correcta

Incorrecto

Correcta: Has de evitar que se pueda dañar o dañar a otras personas debido a su hiperactividad.

Solución

1. Incorrecto
2. Incorrecto
3. Incorrecto
4. Opción correcta

Personas desorientadas.

La desorientación de las víctimas de una emergencia sanitaria puede ser debida básicamente a dos causas:

- A una enfermedad como el Alzheimer o cualquier otro tipo de demencia.
- A un traumatismo.



Manuel. M. Vicente. C.C [Procedencia.](#)

La desorientación que sufren puede ser tanto espacial (no saben donde se encuentran) o temporal (por ejemplo no saben que día de la semana es hoy). Independientemente del tipo de desorientación que sufran, lo importante aquí es conocer si es debido a un traumatismo, lo que requerirá la asistencia médica oportuna.

En tu actuación de primera ayuda psicológica, deberás:

- Procura tener cierto contacto físico con dichas personas (por ejemplo puedes cogerles las manos al hablar), ya que esto le dará gran seguridad.
- Intenta reorientarles. Para ello lo mejor es que utilices referencias permanentes, como puede ser la iglesia, el colegio, señales de tráfico etc.

Personas con conductas agresivas.

Cuando llegamos a una emergencia en el que existe un individuo agresivo, lo primero que hay que hacer es **tranquilizarse uno mismo**, ya que como hemos visto el nerviosismo y el miedo se transmiten de una persona a otra y esto es justamente lo que menos falta nos hace.

Además, también evitaremos ciertas actitudes por nuestra parte que pueden desencadenar respuestas agresivas; estas actitudes serían:



Mohamed Hassan. pxhere [Procedencia](#).

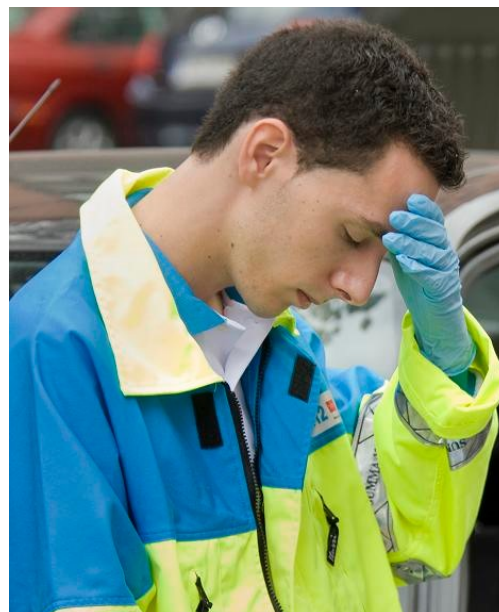
- Apatía y frialdad en el trato.
- Tratarlo con menosprecio o condescendencia.
- Impaciencia, en cualquier situación de emergencia, hay que pensar que el tiempo corre a nuestro favor. En este caso, la tensión que provoca la agresividad puede llevar al agotamiento del sujeto, lo que lo hace entrar en una pauta más razonable.
- Evitaremos emplear amenazas, coacciones o insultos en nuestro trato. Aunque el nos insulte no hay que seguirle el juego y tomarlo como algo personal, ya que no lo es, sino que van dirigidos a instituciones, circunstancias o el mismo destino.
- Tampoco recriminaremos en ningún momento su actitud, ni siquiera después de que se haya tranquilizado, ya que se puede volver al estado de violencia inicial.
- Tenemos que evitar posturas o gestos que puedan transmitir amenaza al sujeto. Muchas veces uno de estos gestos nos indica poco, pero la suma de todos si que puede parecer hostil:
 - Permanecer de pie y en posición frontal.
 - Colocarse a una altura superior a la suya; Si el esta sentado, nosotros nos podemos agachar para mirarlo a su misma altura.
 - Colocar los brazos en jarra, o cruzarlos sobre el pecho.
 - Señalar con el dedo de manera acusadora.
 - Mantener un contacto ocular prolongado.
 - Los movimientos rápidos o dar la espalda con desaire.

A parte de tener en cuenta todos estos aspectos a la hora de tratar con alguien violento, también es importante mantener una serie de medidas de seguridad, las cuales no nos deberíamos saltar en ninguna ocasión. Aunque ya has estudiado algunas de éstas, aquí las amplío para situaciones más peligrosas como puede ser esta:

- Disponer siempre de una vía accesible, rápida y segura para poder escapar en caso de intento de agresión. Así, por ejemplo, si nos encontramos a solas con el agresor, es recomendable no cerrar la puerta del todo, para poder huir más rápidamente o para que tus compañeros te ayuden a reducirlo en caso necesario.
- No llegar nunca al lugar donde se encuentra el agresor por la espalda, ya que lo podría interpretar como una amenaza.
- Dejar una distancia de seguridad con el agresor, mínima de un brazo de distancia.
- No dar jamás la espalda al agresor, ya que nos quedaremos indefensos y ofrecemos mayor superficie de ataque. La mejor posición es ligeramente de lado, ya que ofrecemos menos superficie de ataque y en caso de tener que darnos a la fuga, nuestro tiempo de reacción será menor.
- Evitar en la medida de lo posible la presencia de otras personas o medios de comunicación, ya que muchas veces por orgullo puede que nos cueste más que deponga esa actitud agresiva.
- Si va armado, avisar inmediatamente a la policía y dejar el asunto en sus manos. La recomendación es; no intervenir en absoluto a no ser que sea totalmente imprescindible o que exista una relación de confianza previa. En tal caso, no debemos coger nunca el arma con las manos, ni de las manos del otro. Solicitaremos al agresor que la deposite sobre el suelo, puesto que un cambio repentino de idea puede provocar un peligroso forcejeo.

Intentos autolíticos (I).

Antes de explicar como podríamos actuar en una situación como esta hay que hacer dos reflexiones: Una, tú, como técnico en situaciones de emergencias, seguramente veas personas que han fallecido, pero ¿Estás preparado para ver cómo alguien se quita la vida delante de ti?; y la otra reflexión que has de hacer es, "no eres omnipotente", tú intentarás todo lo posible para salvaguardar la integridad física del suicida, pero quién toma la decisión final es él, con lo que tú, **jamás serás responsable ni culpable de sus actos.**



SIRIUS. Uso educativo nc. Elaboración propia.

También es importante aclarar otro punto, seguramente habrás oído que el que quiere suicidarse lo hace sin más, y que el que llama a la policía o a los bomberos, es que realmente no quiere quitarse la vida y por tanto nunca lo hace. Esto no es del todo verdad, ya que aunque la mayoría de las veces es así, puede que se dañe a sí mismo, o que simplemente debido al estado alterado del suicida este pueda resbalar provocando una caída de altura fatal. Así pues, siempre tendrás que actuar con el máximo rigor posible y tomar al suicida en serio.

Vamos a exponer ciertos aspectos generales en la actuación ante una llamada en la que se amenace con un intento autolítico, aunque hay que tener siempre en cuenta, que cada situación es particular y estas normas pueden ser rotas en cierto momento si se cree oportuno:

- En primer lugar, si eres el operador que recibe la llamada, aparte de dar el aviso, has de procurar mantenerlo al teléfono todo el tiempo que te sea posible hasta que lleguen tus compañeros al lugar de los hechos, esto impedirá que el sujeto piense en exceso en los problemas de forma negativa (ya que tú le harás ver la parte positiva) y ejecute la amenaza antes de que lleguen los servicios sanitarios.
- Al llegar al lugar quitaremos la sirena y las luces de la ambulancia para evitar asustar al suicida.

- Antes de hablar con el suicida es conveniente obtener toda la información sobre este que podamos conseguir a través de familiares, vecinos,...
- Habrá un único interlocutor, con lo que si ya existe cuando llegues al lugar de la emergencia, deja que siga trabajando él y quédate de apoyo por si necesita tu ayuda. También puedes asistir a los familiares que viven muy dolorosamente estas situaciones, haciéndoles entender que está enfermo y necesita ayuda.
- Como con cualquier víctima de cualquier suceso nos presentaremos y pediremos su nombre. Puede que se niegue a hablar con nosotros, en cuyo caso hablaremos nosotros sobre temas neutros, no atacuéis nunca el problema directamente, si él no quiere tratar el tema habrá que introducirlo lenta y tangencialmente.
- Nunca juzgaremos a la víctima ni efectuaremos reproches.
- Puedes intentar negociar, como por ejemplo: "Echo a todo el mundo de la azotea y yo me siento al lado de la puerta si tu te bajas de la baranda". Date cuenta que siempre tendrás que acabar cediendo tu a sus peticiones y por tanto no suele ser efectiva la negociación, pero aun así no está de más intentarlo.



SIRIUS. Uso educativo nc. Elaboración propia.

Puede que solicite ver a algún familiar, en cuyo caso aceptaremos, excepto en los casos que existan sospechas de abusos o maltratos, ya no solo para evitar el posible maltrato físico, sino también el psíquico. Pueden darse casos en los que intenten quitarse la vida con la finalidad de hacer sentir culpable a alguien.

- Si consigues que cambie de opinión, no debes abandonar al paciente hasta su ingreso hospitalario, ya que si ha cambiado una vez de opinión puede volver a hacerlo, con lo que debemos tenerlo totalmente controlado.

Autoevaluación

¿Cuál de las siguientes actuaciones sería incorrecta en la atención a una persona con intento autolítico?

- ☐ Apagar las sirenas al llegar al lugar de la llamada de emergencia.
- ☐ No reproches su actitud ni le intentes hacerse sentir culpable por su intento de autolisis.
- ☐ Procura obtener toda la información posible sobre el suicida antes de contactar con él.
- ☐ Todas las actuaciones anteriores serían correctas.

No es correcto

Esa no es la opción correcta

Incorrecto

Correcto

Solución

1. Incorrecto
2. Incorrecto
3. Incorrecto
4. Opción correcta

Intentos autolíticos (II).

Vamos a analizar ahora más detenidamente las dos llamadas más típicas que se pueden recibir de un intento autolítico, que son, o que alguien está subido en algún lugar de altura y que amenaza con precipitarse al vacío, o la llamada de alguien que está en casa y que amenaza con quitarse la vida de una forma u otra:

Interior de la vivienda. Lo primero que hay que decir en este punto es que nuestra seguridad siempre es lo más importante en toda asistencia que vayamos a realizar, con lo cual, vamos a actuar con la máxima prudencia posible, ya que no sabemos las condiciones del interior de la vivienda, si el paciente está armado, ni cuantas personas pueden estar en peligro.



Tamorlan.C.C. [Procedencia](#).

- Lo primero que haremos es intentar entablar una conversación con la persona que esté en el interior. Así, podremos hacernos una idea de su estado, si está nervioso, si está bajo el influjo de alguna droga,...
- Siempre debemos comunicar a nuestro interlocutor nuestras intenciones de acceder a la habitación y hacerlo lentamente para no asustarlo. En caso de que se niegue a nuestro acceso, no debemos pasar, ya que puede tomar represalias contra el mismo o contra nosotros.
- También hay que tener excesivo cuidado con los intentos de suicidio por explosión de gas, ya que a parte del riesgo físico que tiene, en la atención sanitaria de estos sujetos hay que extremar las protecciones (guantes, pantallas, mascarillas,...), ya que, tras una explosión de butano, la piel se encuentra en carne viva y puede que tengan algún tipo de enfermedad contagiosa.
- Una de las formas más comunes de quitarse la vida en el interior de la vivienda sería la ingesta masiva de medicamentos. Ante esta situación, en primer lugar has de realizar la atención sanitaria oportuna. Lo más normal, cuando llegues al lugar del incidente es que la víctima este inconsciente o semi-inconsciente, con lo cual tu atención psicológica irá enfocada a los familiares o amigos que se encuentren en la zona. Esta atención a familiares la veremos en la siguiente unidad, pero aquí te indico lo principal: A parte de

los principios básicos en la atención psicológica, debes intentar hacerles ver que esta conducta es algo personal de la víctima y que no tiene nada que ver con ellos y que no podrían haberlo evitado.

En caso de que el individuo se encuentre consciente, a parte de tu actuación con los principios básicos que ya hemos visto, y siempre con una escucha activa, tu atención psicológica será mínima, ya que su problema excede tu formación en este ámbito y has de recomendarle la visita a un psicólogo.

Para saber más

Aquí te ofrezco un artículo muy interesante sobre las características sociodemográficas de las conductas suicidas y para suicidas de los autores J.F. Venceslá y J.A. Moriana. En este estudio comprobarás que la forma mayormente elegida para quitarse la vida es la ingesta masiva de medicamentos, siendo las mujeres entre 14 y 17 años las más vulnerables a estos episodios autolíticos.

[Artículo Conducta autolítica](#)

Intentos autolíticos (III).

En este apartado vamos a continuar estudiando otra forma de autolisis, hasta ahora hemos visto las características generales y los intentos autolíticos en el interior de la vivienda; Ahora vamos estudiar las amenazas por precipitación, que aunque son menos numerosas son muy vistosas y llamativas para todas las personas que se encuentren por la zona. Cuando llegue al lugar donde se está produciendo esta emergencia, a parte de seguir las indicaciones generales, debes:



Galeria knsmr. CC by. [Procedencia](#).

- Seguramente no seremos los primeros en llegar, y con el suicida habrá más gente, curiosos, familiares, vecinos etc, con lo cual debemos hacer que se fije en nosotros llamando su atención. Por ejemplo, puedes entrar con los brazos en alto, ya que esto llamará su atención y además le estás demostrando que no eres una amenaza para él.
- Debemos tranquilizarle, respecto a nuestras intenciones, por tanto, nos identificaremos como personal sanitario y le demostraremos de una forma evidente que no queremos cogerle, para ello nos podemos sentar a una distancia de seguridad que nos suele marcar él.
- En muchas películas y series hemos visto que en cuanto la víctima se despista se le agarra, se le reduce y se acabó el problema; pero esto no es así en la vida real y debemos evitar intentar agarrarlo o cualquier movimiento brusco, puesto que esto asustará al paciente y puede que hagamos que se precipite en su decisión. Además, por muy fuerte que estés, levantar el peso de una persona mientras que esta se retuerce en el vacío es muy complicado. También corres el riesgo que cogerlo por la ropa, la cual que puede romper, desabrocharse,...
- Así, también le tienes que hacer ver este último punto al suicida, ya que puede que se precipite pensando que tú vas a ser lo bastante rápido y fuerte como para evitarlo.
- Cuando el suicida desiste de su actitud (y sobre todo si este cambio ha sido muy

repentino), nos encontramos en el momento de mayor riesgo a causa del llamado impulso suicida. No debemos darle tiempo de que se replantee la situación, para la cual emplearemos la estrategia de abrazo instrumental:

- Primero le abrazaremos emotivamente y haremos un comentario del tipo: "que alegría que hayas cambiado idea".
- Tras esto, le pasaremos un brazo por los hombros y de este modo le acompañaremos a la ambulancia.

Con esta actuación conseguimos un contacto muy íntimo con el suicida y podremos agarrarle al menor intento de zafarse. Además, lo realizamos de tal manera que el suicida no se percate de nuestras verdaderas intenciones y que pueda asustarse.

Autoevaluación

Si el suicida pide ver a algún familiar ¿debemos aceptar a esta demanda?

- ☐ No, nunca debemos aceptar a ninguna de sus demandas.
- ☐ Sí, siempre debemos aceptar a sus demandas para evitar la autolisis.
- ☐ Sí, excepto cuando sospechemos que pueda existir un episodio de abuso o maltrato.
- ☐ Sí, excepto si ha discutido con dicha persona recientemente, ya que puede alterarlo más.

No es correcto

Esa no es la opción correcta

Correcta: Debemos evitar en todo momento el maltrato físico y psíquico de la persona maltratada.

Eso no es correcto

Solución

1. Incorrecto
2. Incorrecto
3. Opción correcta
4. Incorrecto

Intervenciones con personas afectadas por trastornos mentales.

Puede darse la circunstancia, en la que en una intervención sanitaria te encuentres con una víctima con algún tipo de trastorno mental como depresiones, esquizofrenia, trastorno bipolar,... Por supuesto, en tales casos, no es tu función, como técnico de emergencias sanitarias, efectuar un diagnóstico psicológico, ya que esto lo ha de realizar un psicólogo, el cual toma su tiempo y suele emplear instrumentos objetivos de medida, y además, su diagnóstico puede variar a lo largo de las diversas sesiones de evaluación. Así, tu función será simplemente la de actuar respondiendo a la conducta observada.



Galería psyberartist. CC by. [Procedencia](#).

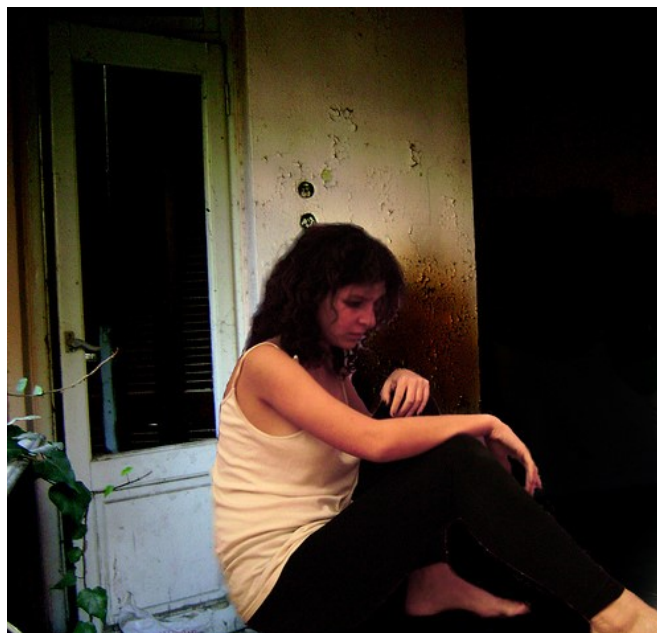
Lo ideal sería conocer el posible trastorno que sufre la víctima, ya que así, aunque su comportamiento no nos dé ninguna pista sobre esta, nosotros al conocer el trastorno, podemos actuar con las precauciones según cada caso. Pero, ¿cómo averiguar si sufre algún trastorno?

- Podemos preguntar a algún familiar, pero es probable que la respuesta de estos siempre sea "Tiene depresión". Emplean este término de modo genérico, ya que socialmente este no está tan estigmatizado como puede ocurrir con otras enfermedades como la esquizofrenia.
- Así, es mucho más útil averiguar la medicación que está tomando el sujeto.

Veamos ahora algunos de estos trastornos mentales y algunas pautas de actuación genéricas.

Personas depresivas.

Para comprender mejor a las personas con este tipo de trastorno, piensa que el sentimiento que mejor describe a un depresivo podría ser la desesperanza, es decir, la persona percibe que para ella no existe la menor esperanza. De hecho, la mayor parte de las veces, tu intervención con este tipo de personas estará vinculada a algún intento autolítico (tratado ya anteriormente). A grandes rasgos nuestra actuación se basará en:



Eleni. CC by SA. [Procedencia](#).

- Ya hemos dicho que con una persona depresiva, existe un gran riesgo de que se produzcan conductas autolíticas. Por lo tanto, si es conveniente para la situación que se nos plantee en la emergencia sanitaria, podemos preguntar sobre ello sin el menor temor, ya que no le estaremos dando ninguna idea que no se le haya pasado ya por la cabeza, y, el hablar abiertamente sobre el tema, puede causarle cierto alivio.
- El dolor que sufre una persona depresiva es profundo y persistente, con lo que no intentes contagiarles tu entusiasmo, ya que esto no funcionará. En ocasiones su dolor puede ser tan grande que ni siquiera son reactivos a la emergencia que se les presenta a su alrededor.
- Comportate de una manera comprensiva y afectuosa, pero sin llegar al mimo.
- No debes darle demasiadas ordenes, solamente aquellas imprescindibles. Y a poder ser, realiza esta actuación en forma de petición y no de imposición, es decir, no digas "Vente conmigo a la ambulancia que tengo que vendarte la mano" sino, "Si no te importa, acompáñame a la ambulancia y veamos como podemos curar esa herida de la mano", como ves, no le impones que se dirija hacia donde tu quieres, pero seguramente lo lograrás sin que ello pueda incomodar a la víctima.

Autoevaluación

Señala la respuesta incorrecta respecto a la actuación con una persona depresiva.

- ☐ En estas personas existe un gran riesgo de conductas autolíticas
- ☐ Es difícil contagiarles el entusiasmo.
- ☐ Has de tratarle con todo afecto posible, así, lo que se recomienda es tratar a esta persona como si fuera un niño.
- ☐ No debes darle demasiadas órdenes.

No es correcto

Esa no es la opción correcta

Correcta: Por su puesto hay que tratarles de forma comprensiva y afectuosa, pero no debe de llegar a los extremos de tratarlos como a niños

Eso no es correcto

Solución

1. Incorrecto
2. Incorrecto
3. Opción correcta
4. Incorrecto

Personas esquizofrénicas.



Galería Adriano Gulló. CC by. [Procedencia](#).

Para el nivel que estamos tratando nosotros en este módulo, diremos que una persona esquizofrénica es aquella que presenta delirios, alucinaciones y trastornos graves en el pensamiento y el comportamiento. Frecuentemente puede ir acompañada de paranoia. Pero, ¿qué entiendes por delirios, alucinaciones o paranoia?

Las alucinaciones son falsas percepciones, es decir, puede ver, oír, oler, saborear o sentir cosas que no existen; pero sin embargo, las percibe como reales y por tanto le dará un

valor como tal.

Los delirios serían las interpretaciones que el individuo hace de estas alucinaciones, es decir, como un argumento que une todas estas con la realidad y que les intenta dar sentido. Al escuchar los delirios de alguien puede que al principio parezca razonable y normal, pero al cabo de un rato comprobarás que la historia que cuenta no tiene demasiado sentido.

Estos delirios pueden ser muy variados y pueden representar una amenaza tanto para ti, como para sí mismos y poder llegar a autolesionarse.

La paranoia que se manifiesta en estos casos sería una desconfianza enfermiza y una suspicacia exagerada.

Esta paranoia no tiene por qué acabar en un episodio violento como creen muchas personas. Una persona que sufre esquizofrenia, no es ni más ni menos violento que cualquier otra persona, lo que sucede es que los tú desconoces que papel desempeñas en las alucinaciones que sufre esta persona. Así, si es un papel amenazante, puede que si se desencadené un comportamiento agresivo.

Como ya hemos dicho, si no conoces el papel que puedes desempeñar en sus delirios, y que este puede ser un papel amenazante (aunque no siempre), has de actuar siempre con una gran precaución:

- Reúne toda la información que te sea posible sobre la persona a la que vas a atender. Procura averiguar si toma alguna medicación, ya que como hemos explicado los familiares a veces no te dicen abiertamente el trastorno que sufre.
- Acércate a él frontalmente, dentro de su campo visual, ya que si lo sorprendes, puede tomar esto como una amenaza.
- Procura tener una actitud comprensiva y tratarlo con tono suave.
- Al necesitar medicación más específica de la que puedes disponer para compensar su desequilibrio, tu objetivo final será el ingreso psiquiátrico.
- Aunque una vez ingresado en el psiquiátrico o en un hospital (donde se cuentan con otros medios) no es recomendable participar o dar crédito al delirio, este puede ser aprovechado en situaciones de emergencia para conseguir tu objetivo. Un claro ejemplo es el que podemos encontrar en el libro "asistencia psicológica a víctimas" del sargento de bomberos Ferran Lorente Gironella.

"Un vecino informó a la central de una explosión en el piso superior... Allí coincidimos bombero, policías, ambulancias... Cuando llegamos a la puerta del piso, esta permanecía cerrada y nadie contestaba a los golpes que dimos a la puerta. Ni desde el interior ni desde el exterior del edificio se apreciaba rastro de deflagración alguna, el explosímetro indicaba que no había ni la más mínima concentración de gas. Decidimos llamar al vecino que había dado la alarma, nos recibió un señor de mediana edad muy amable, que vivía solo.

Efectivamente él había dado la alarma, sus vecinos de arriba eran groseros y ruidosos pero él lo soportaba estoicamente ya que era un buen cristiano. El problema era por la noche cuando se combaban y petaban para reproducirse, produciendo explosiones que luego eran reabsorbidas en otro plano por el universo. Esta noche la explosión había sido mucho mayor, hasta tal punto que llegó a dudar de que el universo tuviera suficiente capacidad de reabsorción. Fue entonces cuando llamó porque "sabía" que los bomberos disponíamos de materia secreta de procedencia alienígena capaz de resolver estos lances.

Discretamente le informamos que para emplear este tipo de material precisábamos de una denuncia que solo él podía presentar en el hospital provincial, y que los de la ambulancia estaban en el secreto, eran muy amables y le trasladarían de modo inmediato"

Personas maníacas.



piqsels. [Procedencia.](#)

Al hablar de personas maníacas nos referimos tanto a las que sufren un [trastorno maníaco](#) como a las que sufren un [trastorno bipolar](#) (antes llamado trastorno maníaco-depresivo) en la fase maníaca. El comportamiento y la actitud de estas personas será el de alguien que todo lo sabe y todo lo puede, con lo cual se sentirá eufórico, hablará por los codos saltando de un tema a otro y sin terminar nada de lo

iniciado. Se ve capaz de cualquier cosa y por tanto quedarse quieto y aparte de todo lo que se desarrolla a su alrededor es prácticamente imposible para él.

En algunas ocasiones y debido a la gran euforia que sufren, pueden presentar delirios. En estos casos debes actuar como hemos descrito en el punto sobre personas esquizofrénicas.

A la hora de realizar una intervención en una situación de emergencia en la que encontremos algún maníaco, deberíamos tener en cuenta:

- Las personas maníacas son muy impulsivos, con lo que sus actos pueden ser totalmente inesperados y sorprenderte, así pues, deberás extremar tu seguridad, sobre todo si la intervención se realiza en un sitio de riesgo, como puede ser un sitio con tráfico, alturas, zonas industriales, etc.
- Es muy raro que se muestren agresivos, pero si este es el caso espera a que llegue la policía para que lo reduzcan ellos. Si por las características de la situación tuvieras que realizar tú esta actuación, realízala siempre con la ayuda de otro compañero y no olvides que es un enfermo y que debes tratarlo como tal.
- Con estas personas, pese a lo que pueda parecer, es complicado mantener una conversación, ya que su atención es muy dispersa y "siempre" están en posesión de la verdad. A la hora de comunicarte, deberás ser muy repetitivo/a y perseverante hasta

que consigas tu objetivo.

- Sin embargo, evita contradecirle ya que por lo general presentan baja tolerancia la frustración, y esto puede irritarles fácilmente. Procura que ante una negociación piensen que son ellos los que salen ganando.

Autoevaluación

Señala la respuesta incorrecta respecto a una persona con trastorno bipolar en fase maníaca.

- ☐ Es fácil comunicarse con estas personas, ya que su hiperactividad hace que esté interesado en todo lo que cuentas.
- ☐ No debes contradecirles.
- ☐ Debes extremar tu seguridad, puesto que son muy impulsivos.
- ☐ Muestran baja tolerancia ante la frustración.

Correcta: Durante esta fase, su atención es muy dispersa y será complicado llevar a cabo una conversación.

Esa no es la opción correcta

Incorrecto

Eso no es correcto

Solución

1. Opción correcta
2. Incorrecto
3. Incorrecto
4. Incorrecto

Personas con crisis histriónicas.

Son comúnmente conocidas como ataques de histeria. Las personas que lo sufren son gente que demandan la atención del resto de observadores de un modo espectacular, y así, transmiten de algún modo esta necesidad y su estado de ánimo al grupo. Estas crisis suelen ser muy teatrales y parece que estén representando un drama ante un público de transeúntes que les observan. Sin embargo, cuando observes a alguien con una crisis histriónica comprobarás que parece que sobre actúen, ya que son personas muy emocionales y pueden pasar del llanto a la carcajada en un momento.



piqsels. [Procedencia](#).

Son situaciones que te pueden provocar mucha ansiedad, ya que son muy escandalosas y parecen imposibles de manejar. En gran medida puede deberse a que la víctima suele intentar manipular a las personas para que actúen según la obra que está "interpretando". Si esa persona que está a su lado te intentará manejar a ti y puede que te convenza para realizar algo que no debes hacer, como por ejemplo, cambiar el orden de preferencia de atención sanitaria en una emergencia.

Entonces, ¿Cómo cual ha de ser tu actitud y tu actuación en una situación con alguna víctima con una crisis histriónica?

- En primer lugar, no debes permitir en ningún caso esa manipulación de la que hemos hablado.
- Intenta reconducir la situación utilizando las diferentes estrategias de comunicación que ya has estudiado.
- Respeta a la víctima en todo momento. Recuerda que está sufriendo una crisis y su comportamiento se debe a esta. Puede que encuentres en guías o libros que hablen de esta crisis recomendaciones para atajarla, una de estas sugerencias suele ser la de dar un par de bofetadas. Esta actuación realmente sólo calma tu ansiedad y suponen un grave atentado contra la auto-estima de la persona agredida, con lo cuál, no debes

aplicarla.

- Procura mantener la calma y no te alarmes por su teatralidad. Recuerda que es parte de la crisis que está sufriendo.
- Actúa sin prisas. Si esta interpretando un drama, piensa que toda obra tiene su final y este llegará tarde o temprano. No te precipites en tu actuación.
- Durante la conversación con un histriónico, focaliza esta hacia la propia persona, ya que suelen ser el personaje central de su "obra". Así, tampoco intentes ser tú el personaje central, ya que al hacerlo, la comunicación con la víctima se puede ver afectada y no quiera escucharte.
- Has de ser prudente a la hora de establecer contacto físico. Así, si es de distinto género, siempre pedirás permiso para establecer dicho contacto.
- Las personas histriónicas son muy emocionales e impulsivas, con lo que debes mantener las condiciones de seguridad y ser prudente. Imagina que esta persona va armada y anteriormente ha intentado lesionarse a si misma.

Autoevaluación

Señala la respuesta correcta respecto a la actuación con una persona que padece una crisis histriónica.

- ☐ Debes procurar que deponga su actitud lo más rápido posible.
- ☐ Intenta quitarle protagonismo, ya que esto le calmará.
- ☐ Es probable que intente manejarte hacia actuaciones indebidas; debes evitar esto en todo momento.
- ☐ Siempre agradecerán el contacto físico, así que intenta usarlo para calmarles.

No es correcto

Esa no es la opción correcta

Correcta: Es un comportamiento muy típico de estas personas, y tu como profesional sanitario has de evitarlo siempre y actuar según tu criterio.

Eso no es correcto

Solución

1. Incorrecto
2. Incorrecto
3. Opción correcta
4. Incorrecto

Personas con crisis de ansiedad.



neo2001. CC by SA. [Procedencia](#).

Ya has estudiado que esta crisis de ansiedad puede deberse a una situación estresante, lo cual casi por definición lo podemos extrapolar a una situación de emergencia. Ante esta, la persona puede tener síntomas muy variados con sudoración, temblores, sensación de ahogo, opresión torácica, sofocos, sensación de entumecimiento en alguna extremidad, etc. Así, encontrarás a esta persona muy asustada, con miedo a morir o que le ocurra algo muy grave.

Durante tu actuación procura:

Hacerle ver a la persona que estos ataques son algo normal y que casi todo el mundo pasa por una de estas crisis en su vida.

- Explicarle que es inútil luchar contra ella, que simplemente a de dejar pasarla y que nadie se muere de una crisis de ansiedad.
- Hacerle respirar en una bolsa cerrada. Ante la situación estresante, la víctima comenzará a respirar de un modo ansioso (con respiraciones cortas y muy frecuentes)

Esta [hiperventilación](#) provoca un descenso de la presión parcial de CO_2 , lo que altera el equilibrio ácido/base produciendo una [alcalosis respiratoria](#), esta alcalosis producirá una constricción de las arterias que van al cerebro, lo que genera mareos, así, también provocará una [taquicardia](#). Estas taquicardias suelen provocar un aumento del miedo en la persona, ya que pueden pensar que están sufriendo un ataque al corazón.

Respirar en una bolsa cerrada, la cual cada vez será más pobre en O_2 y mas rica en CO_2 , restablecerá el equilibrio eliminando sus efectos y tranquilizando en parte a la persona afectada.

Autoevaluación

¿Que personas puede asemejarse a un actor en la representación de algún papel por su teatralidad y lo exagerado de sus actos?

- ☐ Una persona con una crisis de ansiedad.
- ☐ Una persona maníaca.
- ☐ Una persona con una crisis histriónica.
- ☐ Una persona esquizofrénica.

No es correcto

Esa no es la opción correcta

Correcta: Recuerda que son personas muy emocionales llevando estas al límite, de hecho pueden pasar del llanto a la carcajada en pocos instantes y viceversa.

Eso no es correcto

Solución

1. Incorrecto
2. Incorrecto
3. Opción correcta
4. Incorrecto

Consumo de sustancias.

Al hablar en este punto sobre drogas, diremos que existen gran cantidad de ellas, tanto legales, como puede ser el alcohol, como ilegales como la cocaína. Hacer un estudio detallado de ello nos llevaría gran cantidad de tiempo en conocer la gran variedad de drogas existentes, así como su efecto o consecuencia de su uso a largo o corto plazo.

Para saber más

En estos enlaces que te propongo aquí, podrás encontrar información sobre las diferentes drogas y sus efectos a corto y largo plazo. También aparecen las definiciones de algunos conceptos básicos como la definición de droga, tolerancia, síndrome de abstinencia o deshabituación.

[Clasificación de las Drogas](#)

[Las Drogas y sus efectos en el Cerebro](#)

A título general, diremos que existen tres grandes grupos para clasificar dichas drogas:

1) Estimuladoras del sistema nervioso central. En este grupo se encontrarían las anfetaminas y sus derivados (llamadas drogas de diseño), la cocaína o el alcohol a bajas dosis. Provocan una mayor resistencia física transitoria gracias a la activación del sistema nervioso central, producen euforia, aumenta el estado de alerta y la actividad motriz. Disminuye la fatiga, el apetito y mejora el rendimiento intelectual.



Stevepb. pixabay. [Procedencia](#).

2) **Depresoras del sistema nervioso central.** Aquí incluiríamos los opiáceos y derivados, el alcohol a grandes dosis y los barbitúricos. Actúan inhibiendo los mecanismos cerebrales que sirven para mantener el estado de vigilia del organismo.

3) **Alucinógenos.** Estas drogas provocan alteraciones psíquicas que afectan a la percepción. Producen una distorsión en la percepción de visiones, audiciones y la generación de sensaciones irreales, o sea, crean alucinaciones. Sin embargo, aunque en principio puede parecer que es parecido a lo comentado en el punto de esquizofrenia, es totalmente diferente, ya que aquí el sujeto conserva la noción de realidad y conoce perfectamente que está viviendo una alucinación. Esto no quiere decir que aunque sepan que son alucinaciones, debido a su estado alterado, actúen de acuerdo al delirio que haya conformado su mentes.

Tu primera actuación ante la presencia en una emergencia de una persona que ha consumido drogas, es intentar averiguar cual de ellas es y prestar tu atención sanitaria según el caso correspondiente. Sin embargo, si que existen ciertas actitudes que es bueno que adoptes para esta atención:

- Si la víctima está bajo los efectos de sustancias depresoras es convenientes mantenerlos activos.
- Si la víctima ha consumido sustancias estimulantes del sistema nervioso, procura hablarles en tono tranquilo y sereno e intenta apartarlo de personas que también presenten este comportamientos, ya que al permanecer juntos, esta euforia se puede contagiar y provocar un efecto mayor que el que provocarían estas personas por separado. Es conveniente que tampoco intentes establecer contacto físico, ya que no suelen aceptarlo bien.
- Si el sujeto esta bajo los efectos de sustancias alucinógenas procura tratarlos de forma afectiva y que no tengan sensación de inseguridad. También has de tratar que no se lesionen o se hagan daño debido a sus actuaciones por las alucinaciones que sufren.

Licencias Recursos

	Título: EME_APSEO4_CONT_R01_compa SIRIUS. Uso educativo-nc. Elaboración Prop
	Título: EME_APSEO4_CONT_R001_enter víctima.jpg SIRIUS. Uso educativo-nc. Elaboración Prop
	Título: accidente1.jpg livepine . CC by. Procedencia. http://www.flickr.com/photos/livepine/561677630/
	Título: accidente1.jpg adria.richards. CC by sa. Procedencia. http://www.flickr.com/photos/28694005@1/3842795883

	Titulo: EME_APSEO4_CONT_R02_accider Asunción Padial. Composición sobre origina livepine y adria.richards. CC by. Elaboración
	Titulo: EME_APSEO4_CONT_R002_Esque Luis Torrecillas. CC by. Elaboración Propia.
	Titulo: EME_APSEO4_CONT_R02_Asister coxy. CC by. Procedencia. http://www.flickr.com/photos/coxy/3251974524/
	Titulo: EME_APSEO4_CONT_R003_Atenc victimias.jpg SIRIUS. Uso educativo-nc. Elaboración Prop
	Titulo: EME_APSEO4_CONT_R06_consue Autoria: pixabay Procedencia: https://www.pexels.com/es-es/373254/

	Título: APSEO4_CONT_R06_AyudaAlPaci Oscar Galvan Felez. CC by SA. Procedencia: https://pixabay.com/es/illustrat/consultor%C3%ADa-salud-mental-de-salu1739639/
	Título: EME_APSEO4_CONT_R04_victima akeg. CC by sa. Procedencia. http://www.flickr.com/photos/akeg/2378937
	Título: EME_APSEO4_CONT_R04_derrum Galería de The U.S. Army. Ccby. Procedenc http://farm1.static.flickr.com/212/497978121_cebd614526.jpg

	Título: EME_APSEO2_CONT_R05_entablil Galería abkfenris. CC by. Procedencia. http://farm1.static.flickr.com/34/98806587_f0c07bc7ef.jpg
 EN SITUACIONES DE EMERGENCIA, ES MEJOR NO REIR	Título: APSEO4_CONT_R07_CARCAJADA_SIRIUS. Uso Educativo nc. Elaboración Propi
	Título: EME_APSEO4_CONT_R08_puerta. Autoria: Procedencia. https://www.pxfuel.com/es/free-photo-oqv
	Título: EME_APSEO4_CONT_R09_perro.jp Galería Lelik. CC by. Procedencia. http://farm1.static.flickr.com/33/65442683_b54748f75d.jpg

	Título: APSEO4_CONT_R09_RecopilaInfo SIRIUS. Uso educativo-nc. Elaboración Prop
	Título: APSEO4 _R10_EsquemaCasosPart Binarius. Uso educativo no comercial. Elabo propia.
	Título: EME_APSEO4_CONT_R10_agitado Galería Gunnar Wrobel. CC by. Procedencia. http://farm1.static.flickr.com/69/202070823_19f2d73c15.jpg
	Título: EME_APSEO4_CONT_R11_brujula.j Autoria: Manuel M. Vicente Licencia: Creative Commons Attribution 2.0 Procedencia. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Br%C3%BAjula_01.jpg
	Título: EME_APSEO4_CONT_R12_agresivo Autoria: Mohamed Hassan Licencia: pxhere

		Procedencia: https://pxhere.com/es/photo/15
		Título: EME_APSEO4_CONT_R14_desolac SIRIUS. Uso educativo nc. Elaboración propi
		Título: EME_APSEO4_CONT_R014_atenciónTele SIRIUS. Uso educativo nc. Elaboración propi
		Título: EME_APSEO4_CONT_R15_butano. Autoría: Tamorlan Licencia: Creative Commons Genérica de Atribución/Compartir-Igual 3.0 Procedencia. https://es.m.wikipedia.org/wiki/Archivo:Bombona_de_butano_-_Mad
		Título: EME_APSEO4_CONT_R015_suicid; Galería knsmr. CC by. Procedencia.

	http://farm3.static.flickr.com/2281/2477248520_f9ba69255c.jpg
	Título: EME_APSEO4_CONT_R16_medicamentos Galería psyberartist. CC by. Procedencia. http://farm4.static.flickr.com/3128/2447542822_6ecf0a5d92.jpg
	Título: APSEO4_CONT_R16_PersonaDepre Eleni. CC by SA. Procedencia. http://www.flickr.com/photos/14554939@N08/2148897550
	Título: EME_APSEO4_CONT_R17_alucinac Galería Adriano Gulló. CC by. Procedencia. http://farm4.static.flickr.com/3611/3622036480_18af644174.jpg

	Título: APSEO4_CONT_R17_PersonaMania licencia: Free for personal & commercial use Procedencia. https://www.piqsels.com/es/public-domain-photo-ffsba
	Título: APSEO4_CONT_R18_Personahistri Autoria: piqsels licencia: Free for personal & commercial use Procedencia. https://www.piqsels.com/es/public-domain-photo-orhqf
	Título: EME_APSEO4_CONT_R18_bolsa.jp neo2001. CC by SA. Procedencia http://www.flickr.com/photos/99875766@N00/282327457



Título: EME_APSEO4_CONT_R19_drogas,

Autoria: stevepb

Licencia: pixabay

Procedencia.

<https://pixabay.com/es/photos/las-drogas-c%C3%B3mo-usuar-adicci%C3%B3n-908533/>