



REALIZADO POR SERVIMEDIA S.A

Quince Días

REVISTA DE INFORMACIÓN SOCIAL

Miércoles 7 de abril de 2004

---- Nº 2

OBRA SOCIAL
CAJA MADRIDEntrevista
Primer plano
En Vivo
Cifras

NACIONAL

Entrevista
Reportaje
Discapacidad
Infancia
Mayores
Mujer
Drogadicción
Inmigración
ONG
Salud
Unión Europea

SERVICIOS

Agenda Social
Acuerdos de
gobierno
Nombramientos
Webs Sociales
Hemeroteca

- Entrevista

María Paz García Vera

Directora de la Unidad de Psicología Clínica y de la Salud de la Universidad Complutense de Madrid

"No creo que pueda olvidar lo ocurrido el 11 de Marzo"

María Paz y su equipo llevan años prestando apoyo psicológico, estudiando y escribiendo sobre la mente y los sentimientos humanos. Profesora titular del Departamento de Psicología Clínica de la universidad Complutense y desde 1999 Directora de la Unidad de Psicología Clínica y de la Salud de este centro, tiene además a sus espaldas años de colaboración en la Unidad de Voluntarios de Socorro y Emergencias de Cruz Roja y más de 30 publicaciones. Su experiencia le ha servido para ser testigo directo de una de las mayores catástrofes colectivas de nuestro país. La Universidad Complutense

ha estado a la altura de las circunstancias y ha editado la guía de ayuda más leída por los afectados. María Paz tiene mucho que ver con ella, y hemos aprovechado para preguntarle los pasos que los afectados pueden seguir a partir de ahora para salir de su pesadilla particular

Tras los atentados del 11-M, ¿Cuáles fueron exactamente los pasos que siguieron ustedes desde la Universidad?

En primer lugar, nos pusimos en contacto con el 061 y con el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid para poner la Unidad de Psicología Clínica y de la Salud a disposición de las necesidades que pudieran surgir. A lo largo de las siguientes 48 horas, fuimos enviando psicólogos a los lugares donde estos servicios nos derivaron: el Hospital de campaña de Atocha, el Hospital Clínico San Carlos, IFEMA en la identificación de objetos personales de las víctimas, en los hoteles donde estaban instalados los familiares de las víctimas, muchos de ellos extranjeros con problemas de residencia.... También realizamos apoyo a las familias de los heridos y fallecidos.

Al mismo tiempo, el resto del equipo trabajaba en elaborar la guía de autoayuda (www.ucm.es/info/upsiclin) para apoyar con información a las víctimas, familiares y a todos los voluntarios que quisieran ayudarles.

¿Cómo se encontraba la gente en Ifema? Serenidad o más bien desesperación?

Las personas que allí estuvieron pasaron primero por un momento de confusión cuando esperaban a ser informados. Luego aparecieron las reacciones de desesperación, los gritos y llantos cuando se confirmaba la muerte del familiar.

¿Cuál es el comportamiento más común entre las personas afectadas por hechos de este tipo?

Es frecuente que vengan a la cabeza imágenes y pensamientos del desastre, que no se encuentre el modo de encajar lo que ha ocurrido, que se busquen razones lógicas donde no las hay. Una reacción muy habitual es sentir rabia e ira hacia los que causaron el atentado, tener pesadillas, miedo, problemas de atención y de

- Guía p
son una v
los atent
sufren di
de un far
hermano
compañe
en su vid
asimilar.
España e
una situa
imágenes
incompre
plantear
dirigidos
para ayu
situación

¿QUÉ DI

1- Nunca
decir que
trenes, o
de viaje y
volver. P
es tonto
probable
verdad a
personas
más cruc
Cuando e
engañad
noticia q
preferible
personas
quiere y
2- Decirle
niño puer
tener en
y su nive
absurdo :
excesiva
como evi
3- No dai
la que el
asumir. E
niño el q
pregunta
de tema.
4- Siemp
pregunta
sobre lo
se trata c
persona
no se atr
ese caso
hay que

¿CÓMO

1- Con n

memoria, incluso encontrarse tan raro que uno no se reconozca.

Sentirse indefenso, culpable, pensar que podía haber hecho algo por evitarlo, preguntarse por qué le ha ocurrido a otros y no a mí. Acumular Tensión, nerviosismo, agitación, taquicardias, vértigos o mareos, fatiga intensa, dolores corporales, pérdida del apetito, sobresaltarse con facilidad, estar irritable o impaciente son reacciones lógicas. También es normal que se empiece a evitar todo aquello que recuerda lo que ha pasado (lugares, personas, situaciones, etc.) puesto que generan ansiedad o sentir un "embotamiento emocional", incapacidad de sentir nada, como si no se tuviesen sentimientos, como si resultase difícil llorar o contar lo que a uno le pasa. En ocasiones estos sucesos pueden desencadenar un incremento en el consumo de alcohol o fármacos, lo que conviene controlar para evitar problemas futuros.

¿Cómo se puede ayudar en un primer momento a un familiar afectado de un atentado terrorista? ¿Y a la víctima?

En un primer momento es importante educar a los pacientes y a sus familias sobre los síntomas que es normal que aparezcan tras el acontecimiento. Nuestras recomendaciones son:

- Facilitar la aceptación de lo que ha pasado.
- Aceptar el hecho de sentirse mal, lo normal en una situación como esta
- No intentar buscar explicaciones lógicas a lo ocurrido
- Pasar tiempo en compañía de otras personas.
- Comentar lo que ha pasado con personas cercanas
- Pedir apoyo y ayuda de familiares, amigos, vecinos,
- Si sirve de ayuda, hablar o escribir de cómo se siente
- Tomarse tiempo para llorar. Para sentirse mejor a la larga es bueno dejar que los sentimientos afloren en lugar de retenerlos o esconderlos
- Enfrentarse lo antes posible a lugares y situaciones que recuerden lo que ha pasado
- Ponerse pequeñas metas en lugar de intentar hacerlo todo al mismo tiempo
- Intentar descansar y dormir lo suficiente (incluso más de lo habitual)
- Hacer algo para sentirte un poco mejor (un baño, un paseo,)
- Hacer algo que ayude a sentirse útil (donar sangre, dar dinero, etc.)
- Intentar aislarse en algunos momentos de lo que sucede al alrededor

¿Cuáles son las secuelas a corto y largo plazo de familiares y víctimas directas de un atentado de estas características?

La mayor parte de los síntomas tienen que ver con:

- La reexperimentación del acontecimiento (imágenes del atentado, pesadillas) o aparición de imágenes y pensamientos que les invaden sin que puedan controlarlo
- Evitar personas, situaciones o actividades relacionadas
- Embotamiento emocional, pérdidas de memoria
- Activación elevada, problemas para dormir, dolores, etc
- Además, no hay que olvidar que muchas de estas personas no podrán recuperar la normalidad de su vida por causa de las secuelas.
- En caso de fallecimiento de familiares puede ayudarse en la elaboración del duelo

¿Qué fases son las normales?

- **El impacto:** Reacción de supervivencia para proteger nuestra vida y la de los demás. No conviene juzgarse a uno mismo por la actuación que se haya tenido durante el desastre.
- **El Shock.** Una primera reacción una vez pasado el peligro puede ser el desorden (llanto, nudo en la garganta, angustia, vacío en el estómago, gritos, mareo, lamentos, dolores de cabeza, confusión, quedarse paralizado, descontrol)
- **Después del Shock:** Se siente un gran malestar con algunos de los síntomas antes mencionados (pesadillas, desesperanza, dificultades para dormir, impotencia, irritabilidad, sentimientos de culpa o rabia, tristeza, dificultades para recordar detalles del suceso, estado muy elevado de ansiedad, malestar físico, falta de apetito, evitación de situaciones, personas, pensamientos o conversaciones relacionados)

situación
los hechos
añadido.
2- Poco a
que el niño
piensa o
mas grave
fracciona
pueda ir a
poco, pri
que hay q
heridas y
3- Con el
adecuad
percibir c
tristes, o
sienten t
no han p
pueden c
cosas co
quiero m
de nosot
4- Busca
en este c
positivo c
del tipo d
es que e
fallecimie
que la m
sido muc
en el retr
estamos
5- Brinda
apoyo en
sentirse :

¿QUIÉN EL NIÑO

Las perso
necesita
hablar co
piense q
que se lo
o seres n

¿QUÉ RI TENER I

1- Much
sobre toc
años, re
emocion
pregunta
jugar ya.
exterioriz
2- Con fr
los más p
pregunta
del tipo "
ayuda a l
deberes?
3- Es mu
todas las
en los dí
comentari
en los m
comporte
pasado n
4- Reacc
incluso e
tenido ví
son las p
nocturno
preocupe

- **Reelaboración y aceptación:** Integramos la experiencia traumática dentro de nuestra historia de vida. Los pensamientos y sentimientos se han identificado y expresado. Es lógico y normal que tengamos recuerdos tristes y emociones negativas, pero hemos recuperado el equilibrio y el control sobre nuestra vida

¿En qué fase se encuentran actualmente los afectados del 11- M?

En muchas personas pueden continuar los síntomas de estrés mencionados en la fase de "después del shock" y en otros haberse producido la reelaboración y aceptación. Cuando los síntomas de malestar, pesadillas, culpa, etc. se prolongan desde dos días después del atentado hasta un mes, podemos hablar de que existe un trastorno por estrés agudo. Si los síntomas persisten de uno a tres meses, hablaríamos de un trastorno por estrés postraumático agudo. De prolongarse más de 3 meses hablaríamos de Trastorno por estrés postraumático crónico.

Para tratar estos problemas de estrés, existen tratamientos psicológicos eficaces basados en técnicas cognitivas dirigidas a:

- Modificar creencias y pensamientos desadaptativos, como por ejemplo "el mundo es un lugar inseguro para vivir",
- Técnicas de exposición (dirigidas a ayudar a las personas a enfrentarse a las situaciones asociadas con el atentado y que ahora evocan miedo y generan evitación)
- Entrenamiento en un conjunto de habilidades para afrontar la ansiedad y otros síntomas (entrenamiento en relajación, respiración, asertividad, etc.).

¿Cómo se les ocurrió la elaboración de la guía?

Pensábamos que muchas personas no sabrían cómo reaccionar y queríamos darles un instrumento de ayuda. Pensamos en los afectados, en los miles de voluntarios que colaboraron, incluso en nuestros alumnos de Psicología que estaban deseando ayudar.

¿Cuántas personas han recurrido a ella? Siguen teniendo llamadas?

Pensamos que miles de personas a juzgar por las llamadas, las fotocopias repartidas en hospitales, hoteles, etc. y las enviadas por correo electrónico, sin contar todos aquellos que hayan podido consultarla en la página web de la UCM Seguimos teniendo llamadas, pero ahora más que por la guía se interesan por el apoyo que se puede dar a personas afectadas

¿Siguen ustedes desde la complutense ayudando?Cuál es exactamente ahora su labor?

Claro que sí, pero acorde con las necesidades en este momento. Por eso, ahora estamos llevando a cabo un programa de atención a afectados (víctimas directas, familiares, personas que intervinieron ayudando, etc.) que presentan problemas de diverso tipo a raíz de aquel día, con el objeto de poder atenderles y solucionar sus problemas evitando que se cronifiquen. Los datos de diferentes estudios subrayan que en personas con síntomas de estrés tras un acontecimiento de este tipo cuanto antes se intervenga mucho mejor.

¿Quiénes deberían buscar ayuda?

Cuando una persona en estos momentos sigue sintiéndose tensa la mayor parte del tiempo, no puede hacerse cargo de su trabajo, bebe demasiado o consume fármacos en exceso para olvidar lo ocurrido o para poder dormir, cuando sienta frecuentes sobresaltos, cuando no pueda dejar de pensar en el suceso, cuando se enfade continuamente con las personas de su entorno, o cuando no encuentra placer en nada o, en definitiva, cuando su vida se ve afectada porque se comporta de modo muy distinto a como lo hacía antes del suceso, en esos casos conviene que haga una valoración de estos síntomas para ver si necesita tratarlos, puesto que cuanto antes se traten, la probabilidad de éxito es mayor y más improbable la cronificación.

Hemos sabido que los psicólogos que fueron a ayudar muchos de ellos necesitaron a su vez ayuda psicológica. ¿Se debe esto a que no todos

pequeño:
5- Otras i
pueden p
dependie
- Desesp
- Confusi
- Miedo a
padres
- Regres;
de edad
el dedo, l
...
- Cambio
o en el h
- Malesta
- Juegos
suceso

Todas es
respuest
de situac
sean exc
demasiad
ese caso
consulte

¿CÓMO SIMPLE! LOS ATÉ

1- Inform
para este
en los ap
2- Es una
transmitir
como la s
que apre
solidarias
personas
querrán "
manera,
mas pequ
las manifi
mayores.
3- Expliq
niños ma
condena
trata de e
sepan cl
piensa.
4- Y por l
constant
de cadáv
medios d
especialr
si no lo p
respetar:

OTRAS I PARA P,

1- Mante
niños sot
comida.
2- Evitar
inneces
3- Mante
calmado
del niño.
4- Dejarl
relaciona
ejemplo:
juguete, l
Esto ayu

estaban preparados para algo tan fuerte o es que no estaban todos preparados profesionalmente?

En casos como este la preparación y concienciación es indispensable. Los profesionales sanitarios estaban excelentemente preparados y así lo demostraron. El hecho de que hayan necesitado o necesiten ayuda psicológica para superar los síntomas de estrés ocasionados por el desastre no significa que no sean grandes profesionales, significa sólo que son seres humanos y que pueden verse afectados por las secuelas de un desastre. El que tengan pesadillas o no puedan quitarse de la cabeza las imágenes que vieron aquel día no habla de su profesionalidad porque a pesar de aquellas escenas terribles hicieron su trabajo de forma eficaz. ¿Acaso puede haber alguien completamente preparado para que no le afecte una matanza tan cruel, despiadada y sin sentido?

integrarlc
5- Facilita
amigos.
6- Ayuda
nombres
sentimier
§ Tener coi
las que se
ajustándos

¿Nos puede contar algún caso en concreto que más le llamara la atención de todos los que ha visto?

Me ha llamado la atención la alegría de las familias de las víctimas que al final no han perdido la vida, a pesar de que muchos tienen problemas físicos graves. Espero que cuando pase la alegría de haber salvado la vida y tengan que hacer frente a la realidad de la nueva situación, a los problemas derivados del atentado, sigan contando con todo el apoyo como necesiten.

Desde su punto de vista, Ahora que ha pasado un mes viene lo más duro o lo peor ya ha pasado?

Para algunas personas ha pasado, para otras no. Entre los afectados hay personas en las que las secuelas del atentado van a cambiar su vida y tendrán que adaptarse a ello. Hay muchas personas que han perdido seres queridos y todavía no se han enfrentado a una vida sin ellos.

Existen muchas personas que no vivieron de cerca el atentado pero que se han quedado muy afectadas. De hecho han interiorizado tanto lo ocurrido como propio que han solicitado ayuda psicológica a la comunidad de Madrid. Es esto normal? Han recibido casos también?

Claro que es normal y hacen lo correcto solicitando ayuda. Nosotros hemos recibido también algunos casos, especialmente de alumnos de la Complutense.

Como experiencia personal, piensa que algo como lo que ha vivido es fácil de olvidar?

No creo que sea fácil olvidar lo que ha ocurrido, tampoco lo pretendo.

Portada

Información nacional: Entrevista - Reportaje - Discapacidad - Infancia - Mayores - Mujer - Drogadicción - Inmigración -ONG - Salud - Unión Europea -

Obra social Caja Madrid: Entrevista - Primer plano- En vivo - Cifras

Servicios: Agenda Social - Acuerdos de Gobierno - Nombramientos - Webs Sociales - Hemeroteca

- - Última actualización: 07.04.2002 14:04:14 - -