

Estrés Traumático Secundario



Definición

El estrés traumático secundario (ETS) se refiere a la angustia y la interrupción emocional que resultan del contacto continuo y acumulativo, o después de una sola exposición, con personas que han experimentado un trauma directamente. El trabajo que implica presenciar una gran cantidad de sufrimiento ya sea observando o escuchando narrativas de trauma, puede resultar en una angustia emocional duradera para los trabajadores de la salud. Por ejemplo, los profesionales de la salud que escuchan de primera mano las experiencias traumáticas de sus pacientes pueden experimentar ETS con la misma intensidad que otros que escuchan historias repetidas a lo largo del tiempo^{1,2,3}. Los síntomas de ETS suelen tener un inicio rápido¹ y pueden llevar a que los trabajadores de la salud utilicen más bajas por enfermedad y disminuyan la moral. En última instancia, esto conduce a trabajadores sanitarios menos eficaces.

El trabajo que implica presenciar una gran cantidad de sufrimiento ya sea observando o escuchando narrativas de trauma, puede resultar en una angustia emocional duradera para los trabajadores de la salud.

ETS es un síndrome de síntomas que son idénticos al trastorno de estrés postraumático.

Físico	Emocional & Cognitivo	Conductual
<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para dormir (pesadillas) • Hipervigilancia 	<ul style="list-style-type: none"> • Sintiendo Miedo • Ansiedad • Irritabilidad / enojo • Sensación de entumecimiento y / o desprendimiento • Imágenes y pensamientos de los eventos traumáticos que aparecen en su mente sin que usted pueda controlarlos. • Evitar pensar en el (los) evento (s) traumático (s) • Creencias interrumpidas 	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor respuesta de sobresalto • Evitar lugares, personas, cosas que le recuerden el (los) evento (s) traumático (s) • Mayor uso de sustancias: nicotina, alcohol y / o drogas ilegales.



Ejemplo de un Caso

Sara es una médica que trabaja en el departamento de emergencias de un gran hospital. Ella se ha dedicado a la medicina de emergencia durante 10 años. En el curso de su trabajo como médica, Sara ha trabajado con pacientes que presentaban lesiones potencialmente mortales, incluidas víctimas de accidentes automovilísticos traumáticos y lesiones cerebrales, sobrevivientes de agresión física y sexual, así como otras emergencias de salud como ataques cardíacos. El hospital de Sara ha tenido poco personal y, por lo tanto, ha tenido que trabajar con frecuencia en turnos dobles durante los últimos dos meses.

Sara se siente cada vez más fatigada ya que ha tenido dificultades para conciliar el sueño y permanecer dormida. Su sueño se ve interrumpido por pesadillas sobre las lesiones de los pacientes. Ella se despierta de estos sueños con un sobresalto, un latido rápido y una sensación extrema de ansiedad y miedo. Sara no puede volver a dormirse y, por lo general, duerme aproximadamente 5 horas por noche.

Sara está más irritable con sus hijos y su esposo y es menos capaz de manejar sus sentimientos de ira, lo que la ha llevado a tener discusiones más acaloradas con su esposo. Sara ha descubierto que se pone más nerviosa cuando escucha ruidos fuertes y le resulta difícil relajarse. Cada vez siente más temor por ir a trabajar y ha comenzado a tomar bajas por enfermedad con más frecuencia.



Factores de vulnerabilidad

Las investigaciones indican que existen varios riesgos que pueden aumentar la posibilidad de desarrollar ETS. Esto incluye una exposición mayor y frecuente a las historias de trauma de otros³, sentimientos de aislamiento profesional y una mayor cantidad de pacientes.²

Otro factor de riesgo está relacionado con el tipo de estrategia de afrontamiento que utiliza el trabajador de la salud. Los trabajadores de la salud que utilizan el afrontamiento centrado en el problema tienden a tener tasas más bajas de ETS porque el afrontamiento centrado en el problema funciona para reducir o eliminar la fuente de estrés.

Por lo contrario, los trabajadores de la salud que utilizan el afrontamiento centrado en las emociones a menudo tienen tasas más altas de ETS.³ El afrontamiento centrado en las emociones es donde el trabajador de la salud trata de regular sentimientos como la ira, la tristeza y la ansiedad que han resultado del estrés. El afrontamiento centrado en las emociones se ha correlacionado con niveles más altos de ETS.



Prevención y Recuperación

Prácticas organizativas

Las prácticas organizacionales sólidas, incluido el reconocimiento de ETS, son clave para reducir tanto el estigma como el silencio en torno al impacto de escuchar historias traumáticas.

Las prácticas organizacionales sólidas, incluido el reconocimiento de ETS, son clave para reducir tanto el estigma como el silencio en torno al impacto de escuchar historias traumáticas.

Otros métodos para prevenir y disminuir la exposición al trauma secundario pueden incluir:

Educación y Entrenamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Educación sobre la atención basada en el trauma, incluido el ETS para prevenir el ETS y retener a los trabajadores de la salud. • Capacitaciones para desarrollar una comprensión de ETS, identificar síntomas y aprender herramientas de prevención y reducción •
Cultura Organizacional y Diálogo	<ul style="list-style-type: none"> • Además, sentirse apoyado y preparado para manejar los casos de pacientes, particularmente aquellos con antecedentes de trauma, puede reducir los impactos negativos en los trabajadores de la salud y disminuir el potencial de ETS. • Reconocimiento por parte de la alta dirección de ETS como un desafío experimentado por los trabajadores de la salud • Crear una declaración organizacional sobre el apoyo al trauma y las formas de acceder a los recursos.

	<ul style="list-style-type: none"> • Fomento organizacional y apoyo para un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida y el bienestar, incluido el fomento de la licencia regular.
Supervisión y Apoyo	<ul style="list-style-type: none"> • Grupos de apoyo de compañeros habituales • Capacitaciones de supervisores sobre cuestiones de ETS y apoyo del personal • Apoyo de supervisor individual regular y evaluaciones ETS • Brindar al personal flexibilidad de tiempo para el autocuidado • Protocolos de interrogatorio
Gestión de la Carga de Trabajo	<ul style="list-style-type: none"> • Disminución de la exposición al dispersar los casos de alto trauma entre los trabajadores de la salud.

Prácticas Individuales:

Las prácticas de autocuidado y el apoyo social son elementos esenciales para prevenir el desarrollo de ETS. Por lo tanto, se recomienda identificar y participar en la reposición de estrategias de autocuidado que promuevan el bienestar físico, emocional y espiritual con intencionalidad. Una vez que comience a practicar rutinariamente hábitos saludables de cuidado personal, estos se convertirán en parte de su plan de prevención general. Las prácticas de cuidado personal no solo fortalecen su capacidad para sobrellevar el momento, sino que también pueden ayudar a su cuerpo a recordar cómo recuperarse a un estado más saludable.

Al concentrarse en desarrollar sus fortalezas y realizar actividades de cuidado personal, contribuye a su resiliencia conductual, cognitiva, física, espiritual y emocional. Las siguientes estrategias son útiles para desarrollar la resiliencia:

Al concentrarse en desarrollar sus fortalezas y realizar actividades de cuidado personal, contribuye a su resiliencia conductual, cognitiva, física, espiritual y emocional.

 <p>Conductual</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Concéntrese en los cuatro componentes centrales de la resiliencia: sueño adecuado, buena nutrición, actividad física regular y relajación activa (por ejemplo, yoga, meditación, ejercicios de relajación). • Duerma lo suficiente o al menos descanse. Esto es de gran importancia, ya que afecta todos los demás aspectos de su trabajo: su fuerza física, su toma de decisiones, su temperamento. • Tome descansos regulares o salga del trabajo para permitir que su mente descanse. • Cree ceremonias o rituales individuales. Por ejemplo, escribe algo que te moleste y luego quémalo como un adiós simbólico. Enfoca tus pensamientos en dejar de lado el estrés o la ira o en honrar el recuerdo, según la situación. Estos rituales también pueden ayudarlo a establecer un límite entre el trabajo y el hogar, por ejemplo, cambiarse de ropa tan pronto como llegue a casa, tomar una ducha o poner una canción específica justo antes del trabajo y cuando se vaya. • Esté abierto a aprender nuevas habilidades para mejorar el bienestar personal y profesional. Haga una lluvia de ideas con sus colegas para saber qué están haciendo los demás para cuidarse a sí mismos. • Busque apoyo profesional si reconoce que se siente abrumado o que sus síntomas interfieren con su capacidad para trabajar o realizar sus actividades diarias.
--	--

 Cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> • Cree percepciones positivas del apoyo de su entorno laboral y la satisfacción de la compasión, la percepción de que su trabajo es eficaz y valorado. Esto se ha asociado con niveles más bajos de STS.³ • Trate de encontrar cosas que esperar, incluso si son pequeñas. • Desafíe cualquier diálogo interno negativo y concéntrese en cambiar los pensamientos y creencias automáticos negativos para reflejar una perspectiva más positiva. • Preste atención a su cuerpo y mente. ¿Cuáles son las señales de que está empezando a tener dificultades con un paciente o con la historia de un paciente?
 Físico	<ul style="list-style-type: none"> • Beba suficientes líquidos para mantenerse hidratado durante todo el día y coma alimentos de buena calidad. • Asegúrese de tomarse un tiempo para hacer ejercicio y cuidar su salud física y bienestar.
 Espiritual	<ul style="list-style-type: none"> • Tómate un tiempo para estar solo para que puedas pensar, reflexionar, practicar la conexión a tierra y descansar. • Trate de pasar tiempo en la naturaleza con regularidad. • Desarrollar capacidades de autoconciencia (por ejemplo, a través de la atención plena, prácticas de reflexión) • Practique sus creencias espirituales o comuníquese con un líder religioso en busca de apoyo.
 Emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Busque un mentor, supervisor o colega de atención médica con experiencia que comprenda las normas y expectativas de su trabajo y pueda ayudarlo a identificar estrategias que lo ayudarán a sobrellevar la situación. • Fomente relaciones personales y profesionales positivas y desarrolle apoyo social. Tómese un tiempo para comunicarse y pasar tiempo con amigos y familiares. • Practica la autocompasión. • Sepa qué es ETS y cómo reconocer los síntomas en usted mismo. • Evite la evasión. Ignorar o reprimir sus sentimientos / síntomas solo funciona a corto plazo. Esto puede ser necesario a veces: si necesita dejar de lado sus sentimientos para pasar el día, hágalo. Pero asegúrese de crear un espacio para usted mismo para revisar sus reacciones y lidiar con ellas con regularidad. Si ignora o reprime estos sentimientos durante demasiado tiempo, se acumularán y abrumarán su capacidad de afrontarlos.



Referencias

1. Alqudah, A.F. & Sheese, K. (2002). Handbook on staff care and self-care for the Ministry of Health in the context of the healthcare system.[Manual de atención y autocuidado del personal del Ministerio de Salud en el contexto del sistema de salud.] GIZ, Amman, Jordan.

2. Arvay, M.J. (2002). Secondary traumatic stress among trauma counselors: What does research say? [Estrés traumático secundario entre los consejeros de trauma: ¿Qué dice la investigación?] *International Journal of the Advancement of Counselling*, 23, 283-293.

3. Sprang, G., Ford, J., Kerig, P., & Bride, B. (2018, November 15). Defining secondary traumatic stress and developing targeted assessments and interventions: Lessons learned from research and leading experts. [Definición de estrés traumático secundario y desarrollo de evaluaciones e intervenciones específicas: lecciones aprendidas de la investigación y de los principales expertos.] *Traumatology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/trm0000180>