



ORIENTACION PSICOLOGICA PARA ENFRENTAR UN ACCIDENTE

Agregamos valor,
protegiendo a las
personas



ORIENTACION PSICOLOGICA PARA ENFRENTAR UN ACCIDENTE



Índice

- 3 Introducción
- 5 Autoevaluación de síntomas
- 6 Factores de riesgo psicosociales
- 7 Factores protectores psicosociales
- 8 Sugerencias para mejorar síntomas de estrés
 - 8 - Para dormir mejor se recomienda
 - 10 - Para entrenar memoria se recomienda
 - 11 - Para la ansiedad, angustia e irritabilidad se recomienda
- 13 Actividad. Ejercicio de respiración diafragmática
- 20 Aspectos importantes a considerar
- 21 Anotaciones
- 24 Identificación personal

Introducción

¿Qué podría suceder luego de un accidente de trabajo?

Cuando una persona se ve enfrentada ante un accidente de trabajo o de trayecto, éste podría repercutir en diferentes ámbitos de su vida. El organismo recibe información nueva y frente a ello respondería tanto física como psicológicamente.

Bajo la línea del Modelo de Atención Integral en Salud de Mutual de Seguridad, el cual abarca tanto factores médicos como psicosociales asociados a un accidente laboral, se vuelve importante poner atención a dichos elementos, pues podrían llegar a interferir en su proceso de rehabilitación, afectando directamente su capacidad de adaptación, calidad de vida y generando una posible respuesta de estrés.

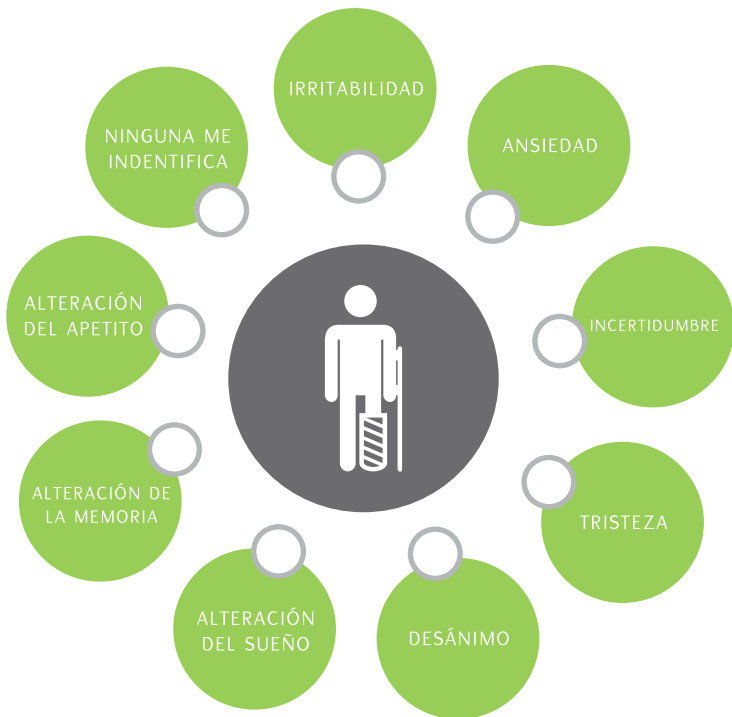
A continuación, se presentan algunas de las posibles **respuestas psicológicas** que usted **podría** presentar luego de un accidente.

Es importante aclarar que **NO NECESARIAMENTE** usted **DEBE** manifestar alguna de estas.

Sin embargo, que las presente, es **esperable** para este escenario. Estas respuestas además pueden ser consideradas **transitorias**, ya que pudiesen comenzar a disminuir en la medida en que su vida vuelva a su rutina habitual.

Autoevaluación de síntomas








Marque la(s) respuesta(s) que usted cree podría estar presentando actualmente.












¿Esto es normal, a todos les pasa lo mismo?



Si bien no a todos les pasa lo mismo, hay algunas condiciones (factores de riesgo) que pueden FACILITAR que se experimenten síntomas de estrés:

-  Inestabilidad laboral e incertidumbre respecto al futuro.
-  Mantener una mala comunicación con el empleador o la empresa.
-  Presentar dificultades económicas.
-  No contar con el apoyo de sus cercanos.
-  Tener dificultades en la comunicación con el equipo tratante.
-  No saber cuándo y en qué condiciones podría retomar su trabajo.
-  Creer que su trabajo es para lo único que sirve.

Y entonces ... ¿Qué podría protegerlo del estrés?

-  Establecer una buena comunicación con la empresa.
-  Preguntar lo que no entiende.
-  Informarse acerca de sus derechos.
-  Organizar los gastos de acuerdo al sueldo actual.
-  Contar con alguien a quien recurrir en caso de necesitarlo.
-  Mantener claridad en torno a lo que se viene a futuro.
-  Hacer un buen uso del tiempo libre. Por ejemplo, retomando roles abandonados (padre, esposo, hijo, hermano, amigo, etc.)
-  Aprovechar el tiempo para compartir con seres queridos.
-  Elaborar una rutina con diversas actividades de su interés, que no estén contraindicadas para su diagnóstico (en caso de dudas consulte a su médico)

¿Qué hacer si ya presentó algunos síntomas de estrés?

Para dormir mejor se recomienda:

1-. NO ocupar artefactos electrónicos ya que el estímulo lumínico de las pantallas podría activarlo más de lo necesario.



2-. No consumir bebidas estimulantes y alimentos pesados, ya que estos podrían activar el organismo, lo que afectaría el buen dormir:



3-. Realizar alguna actividad que lo relaje como por ejemplo, leer.



4-. Evitar dormir siestas e incentivarse a generar un hábito en el cual se levante todos los días en el mismo horario.



Para entrenar memoria y optimizar su utilidad, se recomienda:

- 1-. Guardar sus documentos importantes en un solo lugar, y que sea visible para usted
- 2-. Utilizar alarmas para recordar ciertas actividades importantes que deba realizar.
- 3-. Anotar en una lista las cosas importantes que debe hacer para no olvidarlas, como por ejemplo: horarios de medicamentos, citas médicas, reuniones o actividades importantes, etc.



Para la ansiedad, angustia e irritabilidad se recomienda:

1-.Evite ver las crisis y obstáculos como insuperables, usted no puede evitar que los eventos ocurran, pero si puede elegir como manejarlos.

2-.Acepte que el cambio es parte de la vida.

3-.Oriéntese hacia sus metas y que éstas sean realistas.

4-.Lleve a cabo acciones concretas y que estén a su alcance, como por ejemplo, pregunte todas su dudas o coordine actividades para colaborar en el hogar.



5.-No ignore los problemas, sino más bien, haga lo mejor que pueda ante ellos.

6.-Intente mantener una visión positiva de sí mismo, desarrolle la confianza y la capacidad para enfrentar y resolver problemas.

7.-Sea capaz de ver las cosas a largo plazo.

8.-Cuídese a sí mismo, esté atento a sus necesidades, realice actividades que le distraigan y disfrute.

9.-Recuerde que pedir ayuda no es signo de debilidad.



Actividad

Ejercicio de respiración diafragmática:

La respiración es una de las funciones primordiales de los organismos vivos, por medio de ella, se obtiene el oxígeno que proporciona la energía necesaria para vivir. Por ello, respirar correctamente podría mejorar el funcionamiento del cuerpo. Por lo general, se está acostumbrado a mantener una respiración de manera automática, es decir, sin darse cuenta de ello.

El ejercicio que se presenta a continuación está orientado principalmente a hacerse consciente de la propia respiración, movilizándolo el foco de ésta hacia el diafragma (parte superior del abdomen), lo que podría facilitar la llegada de oxígeno a los pulmones, permitiendo una mejor ventilación, estimulando al corazón y ayudando a mejorar el tránsito intestinal.

Este ejercicio podría ayudarlo a manejar su ansiedad y angustia, así como también podría contribuir a que mejore la calidad del sueño facilitando la conciliación, ya que permite reducir la activación del organismo.

Puede realizarlo en el momento que usted estime conveniente, idealmente se sugiere que lo integre en su rutina diaria, generando un hábito (antes o después de comer, antes de dormir o por las mañanas al despertar, etc.)

Importante:

- La respiración diafragmática debe ser realizada de manera lenta y pausada, ya que esto ayuda a que disminuya la actividad corporal, facilitando la relajación.
- Se recomienda no realizar la respiración demasiado profunda, ya que podría aumentar el riesgo de hiperventilación (mareos).

Para una óptima realización de este ejercicio, se sugiere que lea atentamente los siguientes pasos:

1-. Colóquese en una posición cómoda, puede ser acostado y con el cuerpo recto o sentado en una silla en forma erguida.

2-. Dispóngase para realizar el ejercicio cerrando los ojos, si lo desea y coloque su mano sobre el abdomen.



Sentado en una silla en forma erguida.



Acostado y con el cuerpo recto.

3-. Concentre su respiración en el diafragma, fijándose que el abdomen aumenta de volúmen con cada inspiración y luego que disminuye con cada espiración. No olvide que debe realizar este paso lenta y pausadamente.



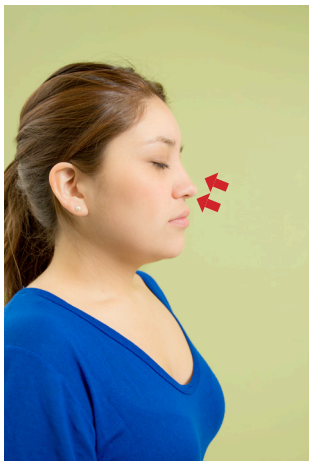
Abdomen mientras se inhala
(cuando se encuentra elevado).



Abdomen mientras se exhala
(cuando se encuentra desinflado).

4-. Inspire por la nariz durante 3 segundos y luego espire por la boca durante el mismo período de tiempo. Si le es difícil inspirar por la nariz, puede hacerlo por la boca, pero sin abrirla demasiado.

5-. Realice una breve pausa y vuelva a realizar el paso anterior. Recuerde no realizar respiraciones demasiado profundas.



Inspirando por la nariz



Espirando por la boca

6-. Para focalizar de mejor modo la atención y concentración en el ejercicio y, evitar que otros pensamientos o preocupaciones intervengan en ello, a lo anterior, agregue el conteo de números, es decir, mientras inspira y expira, imagine un número 1, intentando focalizar su pensamiento solamente en ello.

7-. Con la segunda inspiración, repita el paso anterior imaginando, esta vez, un número 2.

8-. Realice lo anterior 5 veces y continúe imaginando un número cada vez, siguiendo la secuencia hasta llegar al paso 5.



9. Puede realizar todas las respiraciones que estime conveniente, procurando NO sobrepasar 10 respiraciones por minuto.

10. Una vez que sienta que el ejercicio surge efecto (5 a 10 minutos), incorpórese abriendo los ojos lentamente.

*Este ejercicio podría generar mejores resultados si va acompañado de un ambiente tranquilo y óptimo para su realización (luz baja, un espacio amplio y cómodo). También podría ir acompañado de música que lo relaje.

**ESTE EJERCICIO NO REQUIERE DE ASISTENCIA
OBLIGATORIA, POR LO QUE USTED PUEDE
REALIZARLO INDIVIDUALMENTE.**

Si usted observa que: (en relación a lo respondido en pag.3)

- 1- Los síntomas (irritabilidad, ansiedad, alteraciones del sueño, etc) se mantienen por mas de tres semanas o empeoran.
- 2- Los síntomas alteran de forma significativa su rutina.
- 3- Sus relaciones interpersonales se ven afectadas



Solicite una hora en Área Psicosocial, en donde psicólogos y trabajadores sociales podrán brindar el apoyo que usted necesita en este ámbito.

MAPA DE UBICACIÓN

HOSPITAL CLÍNICO Mutual de Seguridad CChC



Estamos ubicados en Hospital Clínico de Mutual de Seguridad, Av. Lib. Bernardo O'Higgins 4848 (Metro Ecuador), Torre C piso 0.

Horarios de atención de lunes a jueves de 08:30 a 17:30 hrs. Viernes 08:30 a 16:30 hrs.

Teléfono área Psicosocial: 56 2 26775388

Anotaciones

El espacio que viene a continuación puede utilizarlo como ayuda memoria, para anotar sus tareas o actividades importantes (horario de ciertos medicamentos, citas pendientes, o lo que estime conveniente).



Identificación personal

Nombre completo:

Dirección:

.....

Teléfono:

Correo electrónico:

Empresa/Empleador:

Agregamos valor,
protegiendo a las
personas

| Sede Corporativa Av. Lib. Bernardo O'Higgins 4850, Estación Central | Tel (56.2) 2787 9000 |

Región Metropolitana

COMUNA	DIRECCIÓN	FONO
Hospital Clínico	Libertador Bernardo O'Higgins 4848, Est. Central	121 26775000
Quilicura	Panamericana Norte 7500	121 28765600
La Florida	Vicuña Mackenna Oriente 6381	121 23555800
Lo Espejo	Lo Sierra 03200	121 23278200
San Bernardo	Freire 339	121 28765900
Melipilla	San Agustín 270	121 22704100
Paine	General Baquedano 610-620	121 28242146
Providencia	Salvador 100, piso 6	121 28765700
Vitacura	Las Tranqueras 1327	121 22247428
Santiago Centro	Agustinas 1365	121 28765700
Puente Alto	Tenientes Bello 66	121 23555850
Pudahuel	Américo Vespucio 1309, local 110-A	121 27879780
Talagante	Enrique Alcalde 993	121 28155108
Maipú	Pajaritos 999	121 27879880

Regiones

CIUDAD	DIRECCIÓN	FONO
Arica	Argentina 2247	1581 2206700
Iquique	Riquelme 764	1571 2408700
Antofagasta	Antonino Toro 709	1551 2651300
Calama	Central Sur 1813, Villa Aiquina	1551 2658800
Copiapó	Copayapu 877	1521 2207500
La Serena	Huanhuali 186	1511 2421800
Ovalle	Los Peñones 386, camino a Sotaquí	1531 2620024
Viña del Mar	Limache 1300	1321 2571000
San Antonio	Arzobispo Casanova 239	1351 2280399
Rancagua	República de Chile 390	1721 2331900
Curicó	España 1191	1751 2204500
Talca	Dos Poniente 1380	1711 2206100
Constitución	Mac - Iver 580	1711 2204700
Linares	Freire 663	1731 2563800
Chillán	Argentina 742	1421 2588900
Los Ángeles	Mendoza 350	1431 2407400
Concepción	Autopista Concepción Talcahuano 8720	1411 2727300
Temuco	Holandesa 0615	1451 2206000
Valdivia	Prat 1005	1631 2268100
Osorno	Guillermo Bühler 1756	1641 2334000
Puerto Montt	Urmeneta 895	1651 2328000
Castro	O'Higgins 735	1651 2632784
Coyhaique	Eusebio Lillo 20	1671 2268600
Punta Arenas	España 01800	1611 2207800