

# CÓMO MANEJAMOS EL ESTRÉS POST TRAUMÁTICO

Lecciones del tornado  
del 25 de mayo de 2025

**Dr. Juan Carlos Sánchez Montesinos**  
Médico Psiquiatra, Clínica Puerto Varas



Clínica  
Puerto Varas

# ¿QUÉ ES EL ESTRÉS POST TRAUMÁTICO?

## DEFINICIÓN SIMPLE

---

- ▶ **Respuesta normal** del cerebro ante eventos **anormalmente estresantes**
- ▶ **No es debilidad** - es una reacción esperable
- ▶ Puede afectar a **cualquier persona** expuesta a trauma severo

## SÍNTOMAS PRINCIPALES

---

- ▶ **Revivir el evento** (pesadillas, recuerdos intrusivos)
- ▶ **Evitación** (lugares, personas, situaciones relacionadas)
- ▶ **Hipervigilancia** (sobresalto, insomnio, irritabilidad)
- ▶ **Cambios en el ánimo** (tristeza, culpa, desconexión)

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

**Sin tratamiento puede volverse crónico • Con tratamiento temprano: 80-90% de recuperación**



**Clínica  
Puerto Varas**

# TRATAMIENTO DEL ESTRÉS POST TRAUMÁTICO

## TRATAMIENTOS EFECTIVOS

---

- ▶ **Terapia Cognitivo-Conductual:** Modificar pensamientos y conductas
- ▶ **EMDR (Desensibilización y reprocesamiento):** Procesamiento de memorias traumáticas
- ▶ **Medicamentos:** Cuando corresponde (antidepresivos)
- ▶ **Terapias complementarias:** Musicoterapia, mindfulness

## PRINCIPIOS DEL TRATAMIENTO

---

- ▶ **Intervención temprana** = mejores resultados
- ▶ **Enfoque personalizado** según cada persona
- ▶ **Trabajo gradual** y a ritmo del paciente
- ▶ **Incluir a la familia** en el proceso

"El TEPT tiene tratamiento efectivo - nadie tiene que sufrir en silencio"



Clínica  
Puerto Varas

# ENFOQUE COMUNITARIO - EVIDENCIA CIENTÍFICA

## MODELO BASADO EN EVIDENCIA INTERNACIONAL

---

- ▶ **Primeros Auxilios Psicológicos (OMS/OPS):** Protocolo estándar mundial
- ▶ **Modelo de Hobfoll et al. (2007):** 5 principios para intervención post desastre
- ▶ **Inter-Agency Standing Committee:** Guías para salud mental en emergencias
- ▶ **Estándares del Proyecto Esfera:** Estándares humanitarios para respuesta en crisis

### LOS 5 PRINCIPIOS CIENTÍFICOS VALIDADOS

- ▶ **Seguridad** física y psicológica
- ▶ **Calma** a través de información clara
- ▶ **Eficacia colectiva** comunitaria
- ▶ **Conexión social** - fortalecer vínculos
- ▶ **Esperanza** - recuperación es posible

Evidencia robusta: 60-80% reducción de TEPT con intervención temprana



Clínica  
Puerto Varas

# LA EXPERIENCIA DE PUERTO VARAS - LOS NÚMEROS

**300+**  
Damnificados

**2-3**  
Casos  
TEPT

**<1%**  
Tasa  
TEPT

**15**  
**min**  
Duración  
evento

## ¿POR QUÉ TAN POCOS CASOS?

- ▶ **Sin víctimas fatales** - factor protector crucial
- ▶ **Respuesta comunitaria inmediata** y coordinada
- ▶ **Cohesión social preexistente** muy sólida
- ▶ **Liderazgo visible** desde el primer momento
- ▶ **Cobertura mediática responsable**

"Puerto Varas no improvisó - aplicó los mejores estándares científicos internacionales con excelencia operativa"

# LA RESPUESTA QUE FUNCIONÓ - MODELO CIENTÍFICO APLICADO

## 1. APLICACIÓN DE ESTÁNDARES INTERNACIONALES

---

- ▶ **Primeros Auxilios Psicológicos (OMS):** Equipos capacitados en terreno
- ▶ **Principios de Hobfoll:** Los 5 principios científicos implementados
- ▶ **Guías IASC:** Coordinación intersectorial efectiva
- ▶ **Estándares Esfera:** Respuesta humanitaria de calidad

## 2. INNOVACIONES BASADAS EN EVIDENCIA

---

- ▶ **Grupos de contención:** Modelo validado por Cochrane Reviews
- ▶ **Detección temprana:** Tamizaje sistemático con FIBE
- ▶ **12 profesionales en terreno:** Cobertura universal
- ▶ **Cuidado de cuidadores:** Protocolo internacional para equipos

### INDICADORES DE CALIDAD CUMPLIDOS

- ▶ **Tiempo de respuesta:** <24 horas (estándar: <72 horas)
- ▶ **Seguimiento activo:** Durante al menos 4 semanas, según recomendación OMS



Clínica  
Puerto Varas

# LECCIONES PARA EL FUTURO

## ¿ESTAMOS PREPARADOS PARA EL PRÓXIMO?

- ▶ El 25/05 fue un "ensayo general" con final favorable
- ▶ **Próximos eventos** podrían ser más severos (cambio climático)
- ▶ **Replicar este modelo** en otras comunidades

## RECOMENDACIONES CONCRETAS

- ▶ **Incluir salud mental** en protocolos de emergencia
- ▶ **Capacitar primeros respondedores** en contención emocional
- ▶ **Fortalecer redes comunitarias** antes de las crisis
- ▶ **Crear espacios de encuentro** permanentes

"La mejor prevención del trauma no está solo en los protocolos, sino en el abrazo del vecino, en el saludo cotidiano, en las relaciones humanas que sostienen cuando todo se tambalea."

### REFLEXIÓN DE VALESKA BUCAREY (Directora CECOSF)

*"Estamos muy perdidos en las cosas cuantificables y nos olvidamos de lo más humano: del abrazo, de las relaciones humanas, de la amistad, de conocernos."*

# AGRADECIMIENTOS

## GRACIAS A QUIENES HICIERON POSIBLE ESTA EXPERIENCIA

---

- ▶ **Valeska Bucarey** - Directora  
CECOSF Puerto Varas
- ▶ **Equipos de salud municipal**  
que trabajaron en terreno
- ▶ **Mitzio Riquelme** - Director  
SENAPRED Los Lagos
- ▶ **Bomberos de Puerto Varas** -  
Por su trabajo profesional y  
dedicado
- ▶ **La comunidad de Puerto  
Varas** - Ejemplo de resiliencia

Dr. Juan Carlos Sánchez  
Montesinos

[jcsanchez@clinicapv.cl](mailto:jcsanchez@clinicapv.cl) |  
+56 9 9158 6030

*Gracias por su atención*

# PREGUNTAS PARA EL DEBATE

## CONEXIONES CON OTROS PANELISTAS

---

- ▶ **Con SENAPRED:** ¿Cómo integramos mejor la salud mental en el SCI?
- ▶ **Con servicios básicos:** ¿Cómo la rapidez de restablecimiento protege la salud mental?
- ▶ **Con educación:** ¿Cómo preparar psicológicamente a las comunidades?
- ▶ **Con reconstrucción:** ¿Cómo sanar las heridas invisibles en el proceso?

## PARA CONTINUAR LA CONVERSACIÓN

- ▶ ¿Cómo replicamos este modelo?
- ▶ ¿Qué necesitamos para eventos más severos?
- ▶ ¿Cómo preparamos mejor a las comunidades?
- ▶ ¿Qué papel juega la cohesión social?