



Estrategias para hacer frente a la aflicción relacionada con la Atención Médica y Dental

Si usted es un sobreviviente de trauma, puede descubrir que el acceso a la atención médica o dental es una experiencia muy difícil. Esto puede hacer que evite la atención en general y puede impedir que reciba la atención esencial que necesita.

Si esto le sucede a usted, no está sola. Es muy común que las personas sientan ansiedad cuando acceden a la atención médica o dental, especialmente cuando han sufrido un trauma, como una agresión física o sexual. Algunos sobrevivientes experimentan recuerdos o vivencias abrumadoras durante los procedimientos médicos o dentales y algunos describen sentirse fuera de control, vulnerables o no escuchados por los proveedores.

A pesar del aumento de proveedores que están aprendiendo sobre el trauma y están tomando medidas para adaptarse mejor a las necesidades de los sobrevivientes del trauma, esto no es la norma. Por desgracia, gran parte de la responsabilidad sigue recayendo en los sobrevivientes para abogar por su seguridad y pedir lo que necesitan.

ESTRATEGIAS PARA OBTENER ATENCIÓN MÉDICA U ODONTOLÓGICA CON CONOCIMIENTO DE LOS TRAUMAS

1. Identifique sus opciones y busque referencias.

Según su comunidad o sus recursos económicos, es posible que tenga o que no tenga muchas opciones a la hora de elegir un proveedor. Los que tienen opciones, deben aprovecharlas y hacer todo lo posible por encontrar un proveedor que se adapte a sus necesidades.

A la hora de seleccionar un proveedor, intente encontrar proveedores que estén informados sobre el trauma o que sean competentes en materia de trauma. Los proveedores informados sobre el trauma y competentes en materia de trauma son proveedores que han recibido una formación adecuada sobre los efectos del trauma, tienen experiencia en el trabajo con sobrevivientes del trauma, han recibido formación sobre estrategias de atención que pueden maximizar la elección y la autonomía y evitar la retraumatización, y que trabajan en instalaciones diseñadas teniendo en cuenta la elección, la autonomía y la seguridad emocional.

La forma más adecuada de identificar a los proveedores de servicios informados sobre el trauma y competentes en la materia es pedir referencias a personas de confianza. Si usted utiliza un terapeuta, un asesor u otro profesional, pregúntele si está familiarizado con los proveedores informados sobre el trauma en su comunidad. Si usted forma parte de un grupo de apoyo o si tiene amigos o familiares que también son sobrevivientes de traumas, pregúnteles si disponen de un proveedor en la comunidad en el que confíen.

2. Debe informarse adecuadamente sobre el proveedor y el establecimiento en cuestión antes de recibir los servicios.

Cuando usted llame para solicitar una cita, pregunte si el centro ha recibido entrenamiento y educación sobre el trauma-informado. Es probable que no estén formados si no saben lo que significa "trauma-informado". Usted también puede preguntar si alguno de los proveedores tiene experiencia trabajando con pacientes que tienen síntomas de estrés postraumático o ansiedad severa. Si no tienen formación sobre el trauma y si no tienen experiencia trabajando con personas que tienen síntomas de trauma, es señal de que puedan no ser un buen proveedor para usted. En caso de que no tenga más remedio que trabajar con ellos, es posible que tenga que tomar medidas adicionales o contar con apoyo adicional para defender sus necesidades.

Aparte de preguntar sobre la competencia en traumatología de los proveedores, también puede llamar con antelación para pedir información sobre el centro y preguntar sobre cualquier procedimiento que se vaya a realizar. Puede pedir una visita al centro y conocer a los proveedores con anticipación.

Con anterioridad a su cita, usted puede hablar con los proveedores sobre sus preocupaciones y sobre cualquier síntoma de trauma que padezca. También puede pedir comodidades, por ejemplo, pedir que le dejen esperar la cita en una zona tranquila y alejada de los demás, pedir que le dejen esperar fuera hasta que llegue la hora de ser atendido, pedir que le acompañen personas de apoyo durante los procedimientos o pedir cosas como música, artículos de consuelo o mantas ponderadas.

3. Lleve a una o varias personas de apoyo

Las personas de apoyo pueden ser importantes tanto para el apoyo emocional y como un segundo par de oídos. Si usted se siente estresado o ansioso, puede resultarle difícil comprender o retener información, como por ejemplo cuándo tomar sus medicamentos o cuándo llamar para recibir atención de seguimiento. También le puede resultar difícil recordar o identificar las preguntas que desea hacer. Su persona de apoyo puede venir preparada con una lista de preguntas que usted identificó de antemano y puede anotar cualquier información de seguimiento que necesite recordar. La persona de apoyo también puede ayudarle a recordar su plan de afrontamiento y animarle a utilizarlo si nota que usted se está angustiando.

4. Preparación emocional para su cita

La gestión de la ansiedad médica o dental no se limita al tiempo que pasas en la consulta. Antes de una cita, o mientras esperas un procedimiento, prepárate emocionalmente meditando en afirmaciones positivas relacionadas con tus preocupaciones. Por ejemplo, si usted se siente fuera de control o vulnerable, puede ser útil repetirse a sí mismo: "Soy el guardián de mi salud". Si te preocupa un diagnóstico aterrador o dudas sobre tu capacidad para afrontar la angustia durante un procedimiento, puedes repetirte: "Tengo el apoyo y la fuerza que necesito para afrontarlo."

Combinar autoafirmaciones como éstas con estrategias de relajación y visualización es una buena manera de prepararse para una experiencia difícil. La práctica de estas estrategias por adelantado puede ayudarle a llegar a la experiencia más relajada, con los pies en la tierra, con confianza y con la mente despejada; esto, a su vez, facilitará la

identificación y el uso de sus estrategias de afrontamiento y la defensa de lo que necesita.

5. Prepárese para hablar con su proveedor.

Es posible que un proveedor de servicios médicos o dentales no entienda del todo lo que es la "atención informada por el trauma". Por lo tanto, es posible que quiera prepararse para "entrenar" a su proveedor en lo que necesitará para tener una cita segura y cómoda.

- Esté preparado para compartir lo que le desencadena y pida lo que necesita para ayudar a evitar o trabajar esos sentimientos.
- Comparta con su proveedor los siguientes recursos para ayudar a iniciar una conversación con su proveedor sobre lo que necesita:
 - *Tarjeta de notificación de traumas para profesionales médicos y dentales;*
 - *Atención dental informada sobre el trauma; y/o*
 - *Prácticas informadas sobre el trauma para los sobrevivientes del trauma que buscan atención médica y dental.*

Todos están disponibles en el sitio web de Healing and Hope.

6. Familiarícese con las estrategias de enraizamiento y elabore un plan de afrontamiento.

Una última estrategia para hacer frente a la angustia relacionada con la atención médica y dental es utilizar ejercicios de conciencia plena, estrategias de relajación, afirmaciones u otras técnicas de enraizamiento durante una cita o procedimiento. Si no está familiarizado con la atención plena, la relajación u otras técnicas de enraizamiento, hay recursos y ejercicios disponibles en el sitio web de Healing and Hope, incluido el vídeo Ejercicios para afrontar la angustia relacionada con la atención médica y dental.

Además de las estrategias identificadas aquí, el folleto Preparación para una Atención Médica Competente ante el Trauma, disponible en el sitio web de Healing and Hope, contiene una lista de cosas que puede hacer para buscar atención médica o dental informada sobre el trauma,

abogar por sí mismo ante los proveedores de atención y manejar los síntomas del trauma durante una cita o procedimiento.

Desarrollado en colaboración con Abra Poindexter, LICSW, LIMHP – Psicoterapeuta

Referencias:

- Donachie, L. (2018). Preparing and advocating for medical care as a trauma survivor. [Blog]. PACEs Connection. Retrieved on 12 August 2021 from: <https://www.pacesconnection.com/blog/preparing-and-advocating-for-medical-care-as-a-trauma-survivor>.



<https://www.nebraskacoalition.org>