

# Primeros Auxilios Psicológicos en el Cuidado Oncológico. La Relevancia del Rol del Kinesiólogo para el Apoyo Emocional y la Resiliencia del Paciente

Por: Silvia Ábalos Reynoso

Licenciada en Kinesiología y Fisioterapia  
Servicio de Oncología del Hospital Regional Ramón Carrillo. SDE

Este artículo explora la aplicación fundamental de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) como intervención de urgencia y soporte emocional en situaciones de crisis, particularmente en el contexto de pacientes oncológicos. Los PAP no constituyen un tratamiento psicológico a largo plazo ya que para eso se cuenta con la psicooncología, sino una intervención inmediata y empática diseñada para aliviar el sufrimiento agudo, fomentar la estabilidad emocional y preparar al paciente para futuras etapas de su proceso. Se detalla la importancia de la evaluación inicial de necesidades, las técnicas de intervención clave como la escucha activa, y el papel crucial del autocuidado profesional para garantizar la calidad del apoyo. La implementación efectiva de los PAP contribuye significativamente al bienestar emocional del paciente, ayudando a gestionar el impacto devastador de un diagnóstico de cáncer y a fortalecer la resiliencia a lo largo del tratamiento y la recuperación.

El diagnóstico y el tratamiento del cáncer son eventos que a menudo precipitan crisis emocionales intensas en los pacientes, caracterizadas por desorganización emocional, cognitiva y conductual. Estas crisis pueden manifestarse como ansiedad, tristeza, rabia o desamparo, y pueden incluir la percepción de amenaza y una desorganización conductual. Dada la naturaleza abrumadora de la experiencia oncológica, que puede llevar a trastornos psicológicos graves como el estrés postraumático (TEPT) o la depresión, se hace imperativa una intervención temprana y estructurada que aborde el sufrimiento emocional agudo. Es en este marco que los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

emergen como una herramienta esencial en este escenario, ofreciendo un soporte emocional inmediato, empático y respetuoso. Su propósito es mitigar el malestar, fomentar el sentido de control y establecer una base para la recuperación emocional, sin requerir un diagnóstico previo de salud mental. Este artículo sintetiza los principios, objetivos y técnicas de los PAP, destacando su aplicación en el cuidado oncológico y subrayando la importancia del autocuidado para los profesionales que los implementan.

## Definición y Objetivos de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

Los Primeros Auxilios Psicológicos son una intervención de urgencia orientada a proporcionar soporte emocional en una crisis, especialmente en un evento traumático o un diagnóstico devastador. Son aplicados por profesionales o personal formado y no requieren un diagnóstico de salud mental. Constituyen una intervención flexible y adaptada a distintos contextos, buscando reducir el malestar y favorecer la estabilidad emocional. No reemplazan el tratamiento psicológico a largo plazo, sino que actúan como un paso intermedio para aliviar el malestar agudo.

Los objetivos primordiales de los PAP incluyen:

- Aliviar la angustia emocional inmediata: proporcionar consuelo y reducir la intensidad de las reacciones emocionales iniciales, como el shock y la negación tras un diagnóstico.
- Restaurar el sentido de control y la esperanza: ayudar a la persona a manejar el pánico, la desesperanza y la frustración, y a progresar

hacia la toma de decisiones.

Promover la adaptación positiva: facilitar la aceptación de la situación, promover pensamientos que ayuden a afrontar el evento y potenciar las estrategias de afrontamiento.

Prevenir el desarrollo de trastornos psicológicos graves: disminuir la probabilidad de que se desarrollen condiciones como el TEPT o la depresión.

Facilitar el acceso a otros recursos: remitir al paciente a servicios de apoyo necesarios, como el asesoramiento psicológico continuo o grupos de apoyo.

### Aplicación de los PAP en el Contexto Oncológico

El cáncer puede desencadenar diversas reacciones emocionales como shock y negación, miedo y ansiedad, tristeza y depresión, e irritabilidad. Los pacientes oncológicos a menudo – como dijimos– experimentan estrés postraumático debido a la naturaleza traumática del diagnóstico y el tratamiento. En este contexto, los PAP son cruciales para:

Ofrecer consuelo inmediato y un espacio seguro para que el paciente exprese sus emociones.

Reducir el impacto del diagnóstico y las complicaciones.

Proporcionar información clara y pautas a seguir.

Fomentar la resiliencia y la adaptación a la nueva realidad de la enfermedad.

### Evaluación Inicial y Detección de Necesidades

La evaluación inicial es fundamental para conocer las emociones del paciente, su entorno y las necesidades de apoyo. Implica observar el comportamiento (ej. percepción de amenaza, respuesta emocional intensa, desorganización conductual) y preguntar sobre lo que el paciente percibe como sus principales preocupaciones y miedos. Esta evaluación permite detectar necesidades emocionales (ej. apoyo, validación de emociones, ayuda para sobrellevar la desesperanza), físicas (ej. dolor, manejo médico), sociales (ej. aislamiento, red de apoyo), y espirituales (ej. búsqueda de significado, conexión religiosa).

Componentes clave de la evaluación incluyen:

Entrevista clínica inicial: diálogo estructurado para conocer el estado emocional del paciente.

Observación del comportamiento: registro de signos de angustia como llanto, agitación, y posturas evasivas.

Evaluación del entorno: determinar si el espacio físico y social es seguro y no estresante.

Instrumentos de evaluación psicológica: uso de escalas para cuantificar la ansiedad o depresión, como la Escala de Ansiedad Hospitalaria (HADS).

### Técnicas Clave de Intervención en PAP

Las intervenciones básicas en PAP buscan el alivio inmediato del sufrimiento emocional y la estabilización de la situación. Estas incluyen: establecimiento del contacto inicial: acercamiento respetuoso y empático para generar confianza; garantía de un ambiente seguro y tranquilo: crear un espacio físico y emocional donde el paciente se sienta protegido y comprendido, con mínimas distracciones; escucha activa: fundamental en la atención oncológica, la escucha activa implica prestar atención plena, mostrar empatía, comprensión y evitar el juicio. Permite disminuir la ansiedad, generar confianza y detectar preocupaciones no verbales. Sus principios básicos son la empatía, atención plena, aceptación incondicional y clarificación/retroalimentación. Estas técnicas están orientadas a facilitar la relación de confianza, comprensión profunda de preocupaciones, validación del paciente y adhesión a la terapia.

Entre las técnicas puntuales figuran: parafraseo y resumen para confirmar comprensión, uso de preguntas abiertas para fomentar la expresión profunda, validación y empatía para legitimar sentimien-

tos; ejemplos de aplicación en oncología: ayuda a pacientes recién diagnosticados a expresar miedos y preocupaciones, y a pacientes con cáncer avanzado a sentirse comprendidos en su lucha; ofrecimiento de reaseguramiento: tranquilizar al paciente y asegurar que sus reacciones emocionales son normales y que hay apoyo disponible; evaluación de necesidades inmediatas: Identificar y abordar los aspectos emocionales, físicos, sociales y espirituales más urgentes; intervenciones de manejo de ansiedad: técnicas de respiración profunda, relajación progresiva y prácticas de mindfulness<sup>1</sup> - incluyen el ejercicio 5-4-3-2-1 para grounding<sup>2</sup> (identificar 5 cosas que se ven, 4 que se pueden tocar, 3 que se pueden oír, 2 que se pueden oler, 1 que se puede saborear-, contacto con el entorno y uso de objetos de confort; provisión de información y orientación: ofrecer información clara y fácil de entender para disminuir la incertidumbre y facilitar el control sobre la situación; promoción del apoyo social: facilitar la conexión con la red de apoyo del paciente; facilitación de la toma de decisiones: ayudar al paciente a tomar decisiones informadas y planificar próximos pasos, fomentando el empoderamiento.

### Autocuidado del Profesional

La implementación de los PAP, especialmente en entornos de crisis como el oncológico, puede ser emocionalmente exigente para los profesionales. El autocuidado no es un lujo, sino una necesidad esencial para mantener la calidad de las intervenciones y preservar la salud del interviniente. Las estrategias clave de autocuidado incluyen: establecer límites saludables: saber cuándo retirarse o pedir apoyo para evitar el desgaste; prácticas regulares de desconexión: participar en actividades que permitan desconectar del rol profesional, como hobbies o meditación; supervisión y apoyo profesional: participar en sesiones de supervisión para compartir experiencias y recibir retroalimentación; manejo de la fatiga compasiva: reconocer y gestionar la pérdida de empatía o el cansancio emocional; desarrollo de la resiliencia personal: fomentar hábitos que ayuden a enfrentar y superar las dificultades emocionales; autoconocimiento y autorreflexión: Identificar emociones y límites personales; cuidado físico y nutricional: asegurar sueño adecuado, dieta equilibrada y actividad física; búsqueda de apoyo social y personal: fomentar relaciones personales y buscar actividades recreativas que alivien la carga emocional.

### El Rol del Kinesiólogo en los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP): Un Pilar para el Bienestar Integral

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) se definen como una intervención de urgencia orientada a aplicar un soporte emocional inmediato en una crisis, desastre o acontecimiento traumático. Su objetivo primordial es proporcionar consuelo inmediato, reducir la angustia y estabilizar emocionalmente a la persona. Si bien las fuentes no nombran directamente al kinesiólogo, describen métodos y necesidades que resaltan la relevancia de su participación dentro del equipo de profesionales de la salud. El PAP es una intervención fundamental en momentos de vulnerabilidad emocional, aplicada por profesionales de la salud, trabajadores sociales, enfermeras y otros miembros del equipo formados para ello. Las fuentes enfatizan que las intervenciones buscan aliviar el malestar, fomentar un sentido de control y establecer una base para la recuperación emocional. Un enfoque holístico es crucial, ya que

1 El mindfulness, o atención plena, es una técnica de meditación que consiste en enfocar la atención en el momento presente, aceptando la experiencia actual sin juzgarla. Su objetivo es aumentar la conciencia sobre los pensamientos, sentimientos y sensaciones que surgen, y a menudo se practica para reducir el estrés, mejorar la concentración y el bienestar emocional. No se trata de dejar la mente en blanco, sino de observar los pensamientos y luego redirigir la atención al presente, generalmente a la respiración.

2El grounding es una técnica muy conocida que se utiliza en el tratamiento de la ansiedad. Puede ser muy útil para enfrentarnos a ataques de pánico o ansiedad.

las crisis afectan no solo la mente y el espíritu, sino también el cuerpo.

El kinesiólogo, con su experticia en el movimiento humano, la fisiología y la rehabilitación, puede ser un aliado fundamental en la implementación de técnicas de PAP y en el abordaje de las reacciones emocionales que tienen manifestaciones físicas.

Las crisis emocionales a menudo se manifiestan con síntomas físicos como contracciones musculares, sudoración, problemas digestivos, palpitaciones, insomnio, cambios en el apetito, dolor de cabeza y dolor muscular. El kinesiólogo puede intervenir directamente en estas manifestaciones, utilizando técnicas para aliviar la tensión corporal y el malestar físico, lo cual es un componente esencial para la estabilización emocional inmediata.

### Aplicación de Técnicas de Relajación y Regulación Fisiológica

Las fuentes mencionan explícitamente técnicas de respiración profunda, relajación progresiva muscular y ejercicios físicos simples como estrategias para manejar la ansiedad y el estrés. Estas técnicas son centrales en la práctica kinésica. Un kinesiólogo puede guiar a los pacientes en la respiración coherente, la relajación muscular progresiva, y otros ejercicios que ayudan a disminuir los síntomas físicos de ansiedad como la hiperventilación y el temblor, favoreciendo así un estado de calma y control.

Fomento de la Estabilización y el Anclaje: Las técnicas de grounding (anclaje) y estabilización buscan ayudar a las personas a mantenerse en el presente y retomar el control durante una crisis. Estas incluyen ejercicios físicos simples como caminar o estirarse, y contacto con el entorno a través del tacto. El kinesiólogo puede facilitar estas prácticas, ayudando a la persona a reconectarse con su cuerpo y su entorno físico, lo que es crucial para la disipación del malestar.

Promoción del Bienestar Físico y la Calidad de Vida: En el contexto de pacientes oncológicos, el PAP y el apoyo psicosocial buscan mejorar la calidad de vida y atender necesidades físicas como el manejo del dolor o la ayuda en actividades diarias. El kinesiólogo puede desempeñar un rol crucial en la evaluación y el abordaje de estas necesidades, contribuyendo a la funcionalidad y al bienestar general del paciente a corto y largo plazo. Además, promueve hábitos saludables como la actividad física, que son importantes para el autocuidado del profesional y, por extensión, para el paciente.

Integración en el Equipo Multidisciplinario: Aunque no se encuentra aludido, el kinesiólogo se integra naturalmente en el grupo de "profesionales de la salud" y "otros integrantes del equipo" que aplican PAP. Su perspectiva física complementa las intervenciones psicológicas, sociales y médicas, asegurando una atención integral que aborda tanto el sufrimiento emocional como sus manifestaciones corporales.

La participación del kinesiólogo en los Primeros Auxilios Psicológicos, es inherentemente valiosa y complementaria. Su capacidad para abordar las manifestaciones físicas de la crisis, aplicar técnicas de regulación corporal y fomentar el bienestar general, convierte al kinesiólogo en un elemento esencial para la estabilización y recuperación del individuo.

Imagina una orquesta sinfónica donde cada instrumento tiene su papel vital. El kinesiólogo en el PAP es como el percusionista que marca el ritmo y la base física de la armonía. Sin su contribución, la melodía de la recuperación podría carecer de una base sólida y tangible, dificultando que el individuo recupere su equilibrio y resiliencia.

### Conclusiones

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son una herramienta indispensable y efectiva para ofrecer apoyo emocional inmediato a los pacientes oncológicos en momentos de crisis. Al

proporcionar un entorno seguro, establecer una conexión empática, comprender las necesidades y aplicar técnicas como la escucha activa y la gestión de la ansiedad, los profesionales pueden aliviar el sufrimiento agudo, fortalecer la resiliencia y preparar a los pacientes para los desafíos continuos del tratamiento y la recuperación. La clave de su éxito radica en la capacidad de los intervinientes para adaptarse a las necesidades individuales de cada paciente, fomentando la esperanza y un sentido de control en situaciones que a menudo parecen incontrolables.

Así como un faro guía a los barcos a través de una tormenta, los Primeros Auxilios Psicológicos ofrecen una luz de apoyo y dirección a los pacientes oncológicos, ayudándoles a navegar por las turbulentas e inciertas aguas de su enfermedad con mayor seguridad y confianza.

### Fuentes consultadas

- Gayle MacDonald, G. & Aldea Rossell, D. (tr.). (2017). Manos curativas. Ediciones Obelisco. SL
- Lipton, B. (2023). Biología de la creencia. Editorial Gaia.
- Pert, Candace (2019). Las moléculas de la emoción. Ed. Universidad Medycal Center. USA
- Schleip, R. (2010). Avances en el tratamiento de las fascias. Disponible en [https://terapiafascial.es/wp-content/uploads/b-s-k-pdf-manager/2020/05/pdfslide.net\\_avances-en-el-tratamiento-de-fascias-robert-schleip.pdf](https://terapiafascial.es/wp-content/uploads/b-s-k-pdf-manager/2020/05/pdfslide.net_avances-en-el-tratamiento-de-fascias-robert-schleip.pdf)

