

## TAREFA REPASO UD\_5\_6

### 1. Que podes facer ti para previr o síndrome de Burnout en ti mesmo? cita 5 medidas xerais.

- Hixiene do sono: horarios estables, cear lixeiro, non ir para cama directamente despois de cear, non utilizar pantallas...
- Hixiene alimentaria: alimentación saudable en xeral.
- Xestión do tempo libre: exercicio moderado habitualmente
- Relaxación:
  - Realizar técnicas de relaxación (meditacións guiadas, escoitar música)
  - Realizar determinados estiramientos e exercicios antiestrés como parte da rutina diaria
- Terapia psicolóxica (a axuda dun profesional pode ofrecernos mecanismos eficaces para afrontar aquelas situacións que lle producen estrés e ansiedade).

### 2. Cubre a seguinte táboa sobre as manifestacións do síndrome de Burnout:

|                 | MANIFESTACIÓNS CLÍNICAS                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                               |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Esfera afectada | Requiren actuación inmediata                                                                                                                                                                                                              | Non requiren actuación inmediata                                                                                                              |
| Física          | Dor de peito con dificultade respiratoria. Presión arterial alta. Arritmia cardíaca. Vértigos. Vómitos excesivos.                                                                                                                         | Náuseas, malestar estomacal. Sudoración intensa. Diarrea. Boca seca. Alteracións do sono.                                                     |
| Cognitiva       | Dificultade para recoñecer a persoas próximas como familiares ou amigos. Desorientación en tempo e/ou lugar. Confusión mental xeralizada. Estado de hiperalerta. Dificultade na toma de decisións, podendo chegar á imposibilidade desta. | Confusión, aturdimiento. Concentración deficiente e dificultade para o cálculo. Abstracción da realidade, dificultade para manter a atención. |

|                   |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                               |
| <b>Emocional</b>  | Reaccións fóbicas ou de pánico. Emocións impropias. Perda do control emocional.                                   | Tristeza, pena. Morriña.                                                                                                                                                                      |
| <b>Conductual</b> | Hiperactividade. Actos antisociais, enfados explosivos, podendo chegar ao uso da violencia. Labilidade emocional. | Cambio na forma habitual de actuar do suxeito. Afastamento, suspicacia. Deficiente comunicación interpersoal. Variación do apetito. Aumento do consumo de tabaco ou alcol. Excesivo silencio. |

3. ***“Paula é unha TES que, recién finalizados os seus estudos, entra a formar parte dun equipo de intervención. Quere axudar ás persoas que están en situacións de gran necesidade (terremotos, inundacións...) á vez que aprende moito e participa dun equipo de traballo moi cohesionado...”***

O relato fai referencia á primeira fase do síndrome de Burnout (entusiasmo). Continúa o relato, de xeito que Paula desenvolva este síndrome e indica cada unha das etapas polas que pasa:

Resposta “libre”. Ten que incluír as fases de estancamento, frustración e apatía.

4. **Cita 5 exemplos de situacións que cres que che poidan causar ansiedade e estrés cando traballes como TES.**

- Xornadas laborais ou "quendas" demasiado longas
- Tarefas aburridas ou monótonas.
- O volume e ritmo de traballo.
- Emprego inestable.
- Elevado nivel de responsabilidade.
- Exposición a tarefas insalubres ou perigosas.
- Falta de apoio.
- Acoso laboral.
- Utilización inadecuada das posicións de poder.
- Falta de recoñecemento (incluído o aspecto económico).
- Condicións ambientais do lugar de traballo.
- Postos relacionados con atención ao público, clientes ou usuarios.
- A combinación de calquera dos anteriores factores.

**5. Indica 5 pautas de manexo da situación suicida:**

- ACERCARSE PROGRESIVAMENTE
- EVALUAR SE PORTA ARMAS
- INTERLOCUTOR ÚNICO
- TRASMITIR A IMPORTANCIA E SERIEDADE DA SITUACIÓN
- NON APURAR, DAR TEMPO NECESARIO
- NON CUESTIONAR NIN DISCUTIR

**6. Cita 5 factores de risco de suicidio:**

- VARÓN ENTRE 19 - 45 ANOS
- PATOLOXÍA PSIQUIÁTRICA PREVIA
- TRASTORNO COGNITIVO
- ENFERMIDADE SOMÁTICA
- TENTATIVAS PREVIAS
- ABUSO DE ALCOHOL
- BAIXO SOPORTE SOCIAL
- NON TER PARELLA ESTABLE
- TER UN PLAN ELABORADO DE SUICIDIO: QUÉ, CÓMO E CÁNDÓ

**7. Cantos destes factores se considera que debe ter unha persoa para presentar un risco medio/alto de suicidio? máis de 5.**

**8. Cales son as pautas que lle debes recomendar, como TES, se atendes de xeito extrahospitalario, a unha muller que acaba de ser vítima de abusos sexuais?**

Non lavarse,

Non cambiarse de roupa ou preservar a que se retire,

Non comer,

Non orinar ou defecar e/ou

Non enxaguar a boca.

**9. Elabora unha táboa cos signos e síntomas que presentan @s nen@s expostos a violencia familiar, segundo a etapa de desenvolvemento:**

| Nenos pequenos                                                                                                                                                                              | Preescolares                                                                                                                    | Escolares                                                                                                              | Adolescentes                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| -Alteración de patróns do sono.<br>-Alteración das rutinas de comida.<br>-Atraso no desenvolvemento ponderoestatural.<br>-Choro ou berros excesivos. -Atraso de desenvolvemento psicomotor. | Problemas de conduta.<br>-Síndrome de estrés postraumático.<br>-Síntomas de ansiedade.<br>-Actitudes regresivas.<br>-Pesadelos. | -Problemas de concentración.<br>-Depresión.<br>-Condutas agresivas.<br>-Malos resultados académicos.<br>-Somatizacións | -Abuso de tóxicos.<br>-Promiscuidade.<br>-Embarazo temperá.<br>-Enfermidades de transmisión sexual.<br>-Fracaso ou ausencia escolar |

10. Cando sospeitarías de malos tratos en un nen@ con queimaduras:

Cando sexan simétricas, ben delimitadas (sensalpicaduras) e en zonas cubertas.

11. Clasifica as seguintes drogas en “depresoras do SNC”, “estimulantes do SNC” e “alucinógenas”:

- **Depresoras:** opiáceos, barbitúricos, alcol alta dose, CANNABIS
- **Estimulantes:** anfet, cocaína, alcol baixa dose
- **Alucinógenas:** canabbis, LSD

Cannabis, barbitúricos, LSD, anfetaminas, alcol (pequenas doses), cocaína, alcol (grandes doses), opiáceos.

12. Cal debería ser a túa actuación, como TES, no caso dunha persoa que consumiu drogas estimulantes do SNC?

Tono voz tranquilo y sereno, apartarlos del grupo, NO contacto físico.

13. Cal debería ser a túa actuación, como TES, no caso dunha persoa que consumiu drogas depresoras do SNC?

Manter a persoa activa.

14. Cal debería ser a túa actuación, como TES, no caso dunha persoa que consumiu drogas alucinógenas?

Utilizar un trato afectivo (aporta seguridade)

15. Que signos/síntomas pode presentar o síndrome de abstinencia do alcol?

**LEVE:** Temblor de manos, insomnio, pesadillas, vómitos, SUDORACIÓN...

**GRAVE:** alucinaciones, convulsiones y deshidratación.

16. Indica, nos seguintes supostos, se corresponden cunha prioridade media, alta ou baixa, segundo a clasificación básica das persoas afectadas por unha catástrofe:

1. AXITACIÓN PSICOMOTRIZ: **Alta prioridade**
2. INMOVILIDADE OU LENTITUDE DE MOVEMENTOS: **Prioridade media**
3. ATAQUE DE PÁNICO GRAVE: **Alta prioridade**
4. Incapacidade para ter sensacións agradables ou tomar decisións: **prioridade baixa**
5. Non saber en que momento vive: **Prioridade media**
6. INCAPACIDADE PARA SEGUIR INSTRUCCIÓNS DOS PROFESIONAIS: **Alta prioridade**
7. Tristeza ou malestar: **prioridade baixa**
8. IDEAS DE SUICIDIO: **Prioridade media**
9. Alucinacións audutivas, delirios, confusión... **Alta prioridade**
10. COMPORTAMENTO AGRESIVO: **Alta prioridade**
11. AMNESIA: **Prioridade media**
12. TRASTORNO GRAVE PREVIO: **Alta prioridade**
13. AGRESIVIDAD VERBAL: **Prioridade media**

17. Que estratexias utilizarías na atención psicolóxica a unha persoa que se atopa desorientada?

- Intentar averiguar a causa, xa que se se trata dun traumatismo precisará asistencia médica urxente.
- Utiliza a táctica con estas persoas xa que isto lle dará seguridade.
- Intenta reorientarlles: utiliza referencias permanentes de lugar.

18. Na pirámide de intervención en catástrofes, en que consiste o “apoio concreto non especializado”? Consiste en educar a outras persoas voluntarias nas técnicas de primeiros auxilios psicolóxicos, no apoio emocional e prevención de suicidios.

20. Enumera as fases do dó:

Choque emocional, relaxación, resentimento, evocación, recuperación.

21. Enumera as fases do procedemento SKIPES:

Preparación, averiguación, invitación, información, apoio, plans e resumo.

**22. Por que a identificación dos cadáveres se pode ver dificultada no caso das persoas extranxeiras?** porque teñen que vir de lonxe para identificar ao cadaver. Poden non ter familiares aquí; poden estar indocumentados...

**23. Identifica, a que fase do comportamento agresivo, fan referencia as seguintes definicións:**

- A persoa volve a un estado racional no que é posible afrontar o problema: **Fase de solución de problemas.**
- Cando se consegue que o paciente esté máis tranquilo. **Fase de enfriamento**
- Ante un incidente imprevisto a persoa abandona o nivel racional chegando a ser moi hostil: **Fase de saída**
- A persoa ten o nivel emocional adecuado para poder discutir calquer problema: **fase racional**
- É importante afrontar esta fase con mecanismos de empatía para evitar reactivar a situación. **Fase de afrontamento**
- Se non hai provocacións, as reaccións van perdendo enerxía: **fase de enlenteceamento.**