

Preparación para la COVID-19: Guía de atención médica para sobrevivientes de violencia

Abril de 2020

La violencia puede causar efectos inesperados para los sobrevivientes, incluso después que haya terminado. Si usted ha sobrevivido al abuso sexual infantil, explotación sexual o agresión sexual, algunas actividades cotidianas como ir al médico o a la clínica de salud pueden ser difíciles. Estas pueden ser de particular dificultad durante la crisis sanitaria actual.

No está solo. Muchos sobrevivientes de abuso y violencia encuentran que ver a un proveedor de servicios de salud puede resultar desencadenante y producir ansiedad.

Ir al hospital o a la clínica de atención de la salud puede ser difícil pues es posible que el personal parezca apurado, o no estar al tanto de lo vulnerable que se puede sentir. Como resultado, puede ser difícil vincularse y sentirse seguro. Esto ocurre en especial, cuando en el entorno de atención de salud se está experimentando un aumento en el volumen de pacientes. Ir a la sala de emergencias puede ser incluso más caótico de lo usual.

Existen pasos que puede tomar para que las consultas médicas sean más fáciles. Pero veamos primero algunos de los efectos del abuso y porqué podrían hacer que esto sea tan difícil.

¿Porqué se me hace tan difícil ir al médico?

Existen varias razones por las que a los sobrevivientes se les dificulta ir a las citas de atención de la salud.

1. Los mecanismos de afrontamiento pueden hacer difícil sentir y describir lo que estamos experimentando.

Sufrir de abuso y explotación sexual en la niñez, adolescencia o como adultos jóvenes es traumático. Utilizamos una variedad de estrategias de afrontamiento para sobrevivir el dolor físico y emocional; es posible que nos distanciamos, que minimicemos la experiencia, que evitemos pensar al respecto y que incluso algunas veces, nos neguemos a nosotros mismos que estamos sintiendo algo doloroso. Algunas veces, estas formas de afrontamiento hacen que sea posible sobrevivir. Sin embargo, se pueden convertir en una forma rutinaria de pensar o de manejar situaciones difíciles, incluso cuando ya no las necesitamos. Esto puede afectar nuestra salud si ignoramos las señales de enfermedad que requieren de atención inmediata. Como resultado, también puede dificultar cómo expresar lo que nos está sucediendo a nivel físico y qué necesitamos.

2. La experiencia en un entorno de atención médica puede ser un factor desencadenante y traer recuerdos.

Los entornos de atención de la salud como las salas de emergencia pueden ser estresantes y agitados y, algunos procedimientos nos pueden hacer sentir vulnerables o recordarnos sobre la violencia que hemos sobrevivido. Tanto el caos como los recordatorios de abuso pueden causar que los sobrevivientes vuelvan a experimentar recuerdos dolorosos sobre el abuso. Estas experiencias pueden nos pueden hacer sentir ansiedad y pánico, o algunas veces, paralizarnos y quedar en estado de trance.

¿Qué pasa si debo ir a la sala de emergencias?

En casa: Planifique con anticipación:

Pídale a un intercesor, amigo, familiar o colaborador que le ayude a desarrollar un plan en caso de que necesite ir a la sala de emergencias.

1. Hablen sobre las circunstancias en las que buscaría atención en la sala de emergencias.
 - a. La mayoría de los consejos indican que debe ir si tiene dificultad para respirar.
 - b. Los centros para el control y prevención de enfermedades facilitan orientación en su sitio web en CDC.gov.

2. Hable sobre cómo irá a la sala de emergencias en caso de que sea necesario.
 - a. ¿Llamará una ambulancia o hará que alguien lo lleve?
 - b. Tenga en cuenta si es seguro que alguien lo lleve. ¿Estaría exponiendo a esta persona al coronavirus?
3. ¿Podría comunicarse con el personal de la sala de emergencias?
 - a. ¿Necesita un intérprete de Lenguaje de Señas Americano (ASL)?
 - b. ¿Ha tenido problemas para acceder a intérpretes cuando ha ido al hospital de la comunidad? De ser el caso, existen dos opciones: puede ponerse en contacto con su hospital local para pedir acceso de idioma si se siente enfermo, o puede organizar su propio plan en caso de que necesite atención de emergencia. Si en su centro de atención de la salud se les ha dificultado satisfacer sus necesidades de acceso al lenguaje, es posible que se les haga más difícil durante esta crisis sin precedentes. Elabore su propio plan de manera que se asegure de comunicarse con médicos y enfermeras en caso de que sea necesario. ¿Conoce alguien que le pueda ayudar? ¿Puede organizar que alguien haga una llamada o un chat de video en caso de que no haya intérpretes disponibles cuando necesite la atención?
4. ¿Alguien puede ir con usted?
 - a. La mayoría de hospitales cuentan con información sobre los

requisitos para las consultas en sus sitios web. Revise estos y si aún tiene dudas, puede llamar o enviar un correo electrónico a la clínica con sus consultas.

b. Contar con una persona de apoyo ayuda a disminuir un poco la tensión de los caóticos entornos en la atención de la salud. Sin embargo, es posible que no sea seguro que alguien vaya o se quede con usted. Hable con anticipación sobre esto con su persona de apoyo y elaboren un plan en caso de que vaya solo. ¿Qué puede hacer para afrontar su ansiedad y miedo mientras se encuentra recibiendo atención hospitalaria?

5. Prepárese para los procedimientos médicos más probables. Existe mucha información en línea sobre los tratamientos comunes utilizados en la sala de emergencia que se utilizan para diagnosticar y tratar la COVID-19. Esto puede incluir el uso de hisopos nasales, extracción de sangre, el uso de líquidos por vía intravenosa y la colocación de tubos de oxígeno, intubación, rayos x y exploraciones por TAC. Si alguno de estos procedimientos se le han dificultado en el pasado, identifique estrategias para mantener la calma y que podría utilizar en caso de que necesite alguno de estos procedimientos.
6. ¿Debería elaborar una tarjeta para entregarle al personal de la sala de emergencias sobre algún trastorno de trauma?
- a. Muchos sobrevivientes de abuso sexual infantil, explotación

y/o agresión sexual quedan con trastornos de trauma debido al abuso. Algunos de estos son trastorno de estrés postraumático complejo, estrés postraumático complejo, trastorno de identidad disociativo, otros trastornos disociativos, así como trastornos de ansiedad por nombrar algunos. (Hemos proporcionado un ejemplo de una tarjeta que puede elaborar una persona con trastorno de identidad disociativo y llevar en caso de que necesite atención de emergencia.

- b. Es posible que los sobrevivientes hayan aprendido a manejar estos trastornos, contar lo que saben y pedir lo que necesitan en cuanto a atención de la salud, les puede ayudar a ellos y a los profesionales en atención de la salud.
- c. Identifique cualquier necesidad de acceso al lenguaje y prepare una lista actual de medicamentos, alergias y desencadenantes conocidos para dársela al personal del hospital y que se pueda poner a disposición, así como detalles de salud importantes que deba saber su equipo de atención.

En el hospital: Establezca una buena comunicación

Debido a que los sobrevivientes de abuso sexual no estaban en la posición de detener a las personas en sus vidas para que no los lastimaran, recuperarse con frecuencia incluye tomar el control,

tomar decisiones sobre la vida y el cuerpo, lo que incluye pedir ayudar y establecer límites.

Esta pandemia ha ejercido presión en nuestros profesionales de atención de la salud y es posible que las estrategias que ayudaron en el pasado, no estén disponibles ahora. Si usted contrae COVID-19 y necesita atención de emergencias, es posible que necesite de medidas invasivas para salvar la vida al llegar al hospital y, es posible que no tenga tiempo para establecer un vínculo con el personal de atención de salud. El personal médico estará utilizando mascarillas faciales al interactuar con usted. Esto también puede complicar su capacidad para establecer una buena comunicación antes de su tratamiento o de leer el lenguaje corporal durante el tratamiento. Hágale saber al profesional en atención de la salud que necesita algunos minutos para controlar la ansiedad antes de que empiecen a trabajar en usted. Haga algunas preguntas generales para desarrollar un vínculo.

1. Dígales que tiene un historial de abuso.

Si se siente cómodo, hágales saber que es sobreviviente de violencia. Explique cómo cree que la violencia puede hacerle difícil obtener atención. Hágales saber lo que necesita a para sentirse seguro a nivel emocional mientras le ayudan a recuperarse a nivel físico. Si ha elaborado una tarjeta de

emergencia en la que identifica un trastorno de trauma, este podría ser el mejor momento para darlo al médico o personal de enfermería y hablarlo con ellos.

Confíe en sus instintos durante esta conversación. En una crisis en particular, la relación entre usted y el médico o personal de enfermería debe contar con una línea de comunicación abierta y atenta a fin de que se sienta cómodo al ser honesto con ellos y confiar en su ayuda. No toma mucho tiempo para establecer esto. Si no se siente seguro, confíe en usted mismo y solicite ya sea hablar con alguien más o, si no es posible, solo pida lo que necesita.

2. Hágase cargo de su experiencia.

Sea claro sobre qué le ayuda a sobrellevar un examen de atención de la salud u hospitalización y hágale saber a los profesionales en atención de la salud que están trabajando con usted. Exponga las consecuencias si no cuenta con su cooperación. Por ejemplo, es posible que usted sea claustrofóbico y que cualquier restricción le haga entrar en pánico. Hágales saber esto. Comparta con ellos su lista de medicamentos, alergias y desencadenantes. Pídales que anoten esto en su registro y expedientes médicos de la misma forma en lo harían con las alergias a los medicamentos. Autorice compartir esta información con su representante médico

personal de manera que puedan llamar con frecuencia y estar al tanto de que se estén tratando sus deseos y necesidades. En estos tiempos de crisis en que los médicos y el personal de enfermería están trabajando en turnos largos, es posible que deba decirlo a cada persona que trabaja con usted, en especial después de los cambios de turno.

3. Formule estrategias con ellos sobre su atención.

Es posible que en este momento no sean posibles algunas de las estrategias que ha utilizado en el pasado para sobrellevar consultas médicas u hospitalizaciones. Por ejemplo, es posible que en el pasado haya tenido a una persona de apoyo con usted en todo momento durante una hospitalización. Explicar esto y formular una estrategia sobre qué es posible será importante. Si bien es posible que deseen que usted cuente con esto, talvez no sea seguro para su persona de apoyo. También puede aumentar la propagación del virus. Hable sobre esto con los proveedores de salud. Es posible que pueda tener un teléfono celular para mantenerse en contacto. Le puede pedir a alguien en el personal de enfermería que se presente con frecuencia para ayudarle a sentirse seguro. Muchos hospitales están organizando visitas por video con familiares y amigos de apoyo. Trabajen en conjunto para resolver qué le podría ser más útil con base en la crisis actual.

**Autores: Olga Trujillo, JD y Patricia Moen
Caminar Latino/Latinos United for Peace & Equity**

Este documento fue producido por el Instituto de Justicia Vera bajo la adjudicación #2016-XV-GX-K015, otorgada por la Oficina para Víctimas del Delito, Oficina de Programas de Justicia, Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, resultados y conclusiones o recomendaciones expresadas en este documento son de los colaboradores y no representan necesariamente, las políticas o postura oficial del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.