

# Recull de premsa

18/04/2016 ABC

## El Colegio de Psicólogos ofrece ayuda profesional a la comunidad ecuatoriana

18-04-2016 / 15:10 h EFE

El Colegio Oficial de Psicología de Baleares (COPIB) ha puesto a disposición del Consulado de Ecuador en Palma su Grupo de Intervención Psicológica en Emergencias y Catástrofes (GIPEC-IB), para prestar la ayuda y el apoyo profesional necesarios a la comunidad ecuatoriana tras el terremoto.

La entidad se ofrece para ayudar a los ecuatorianos asentados en las islas y, especialmente, a aquellas personas que se hayan podido ver afectadas por la situación de emergencia en la que ha quedado sumido Ecuador tras el terremoto acaecido la noche del sábado, ha informado en un comunicado.

En una carta dirigida al cónsul general de Ecuador en Palma, Freddy Arellano, el COPIB ha transmitido su afecto y solidaridad al pueblo de Ecuador y sobre todo a los familiares y amigos de las víctimas y de los miles de heridos y de personas que todavía se hallan desaparecidas tras el terremoto.

El Grupo de Intervención Psicológica en Emergencias y Catástrofes del COPIB está integrado por 75 psicólogos formados específicamente para actuar en todas las islas, ya que hay 44 en Mallorca, 13 en Menorca, 16 en Ibiza y 2 en Formentera.

De estos, un total de 58 (24 en Mallorca, 16 en Menorca, 16 en Ibiza y 2 en Formentera) son profesionales de la psicología que conforman el GIPEC IB y que son responsables de la prestación de apoyo psicológico a las personas en situación de emergencia en el ámbito de la licitación de la Dirección General de Emergencias y que están sometidos al cumplimiento de la normativa que regula la prestación de dicho servicio.

20/04/2016 Diario de Mallorca

## Crean el primer grupo de trabajo de psicooncología de Balears

20.04.2016 | 01:54

redacción palma

El Colegio Oficial de Psicología de Balears (COPIB) acogió el lunes la presentación del primer Grupo de Trabajo de Psicooncología y Cuidados Paliativos de las islas, un colectivo integrado por psicólogos especializados en la atención de enfermos oncológicos, pacientes con enfermedades graves en estado avanzado y familiares afectados. El acto contó entre otros asistentes con la presencia de Javier Torres, decano del COPIB, y de Mariona Fuster, responsable de la Vocalía de Psicología Clínica y de la Salud de la institución colegial.

FORMACIÓN

# Los psicólogos baleares se preparan para situaciones de emergencia

**El especialista Andrés Cuartero ofrece en Palma un curso de formación específica para garantizar un apoyo eficaz a los damnificados y a los intervinientes que acuden al rescate ciudadano.**

Redacción Viernes, 6 de mayo de 2016

Me gusta 24 [Twitter](#) [Compartir](#) [G+1](#) 1



Los profesionales de la psicología ante una situación de catástrofe con múltiples víctimas se han convertido en una pieza fundamental para los Servicios de Emergencias comunitarios a la hora de planificar, coordinar y gestionar la intervención frente a este tipo de acontecimientos. No sólo proporcionan ayuda a los posibles damnificados, sino que también cuidan de los intervinientes: agentes de policía, bomberos, técnicos sanitarios, médicos, voluntarios y, en general, de todos los profesionales que acuden al rescate ciudadano cuando se suceso de gran impacto, que afecta a las emociones de quienes se ven implicados en ella.

El Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears (COPIB) programa en su Plan de Formación anual toda una serie de cursos que permiten a los profesionales de las Islas incorporar los conocimientos y habilidades específicos que les capacitan para realizar una intervención efectiva desde que el Sistema de Emergencias activa el estado de alerta, hasta que se realizan las primeras actuaciones de los equipos de psicólogos en el escenario: detección de los principales focos de intervención, organización de asistencia grupal e individual, apoyo a los profesionales intervinientes e incluso a los psicólogos desplazados a la zona, entre otras cuestiones.



Estos y otros temas conforman el programa del nuevo curso organizado por el COPIB, 'Gestión de Recursos Psicológicos en intervención con múltiples víctimas', que se desarrollará en la sede de la institución colegial, en Palma, los días 6 y 7 de mayo.

El especialista Andrés Cuartero Barbanoj, coordinador del Servicio de Atención Psicológica de Emergencias Médicas de Catalunya (SEM 061), es el encargado de dirigir las sesiones, cuyo objetivo es informar sobre los procedimientos de activación de recursos en una comunidad frente a una emergencia con múltiples víctimas; analizar los principales ejes del modelo de atención psicológica en estos casos; y aprender a identificar las necesidades de afectados en las diferentes fases de una intervención y de los propios intervinientes, entre otras cuestiones que garantizan una atención adecuada en cada uno de los momentos de la intervención.

Cabe destacar que además de la labor formativa, desde hace más de una década el COPIB cuenta con un Grupo de Intervención Psicológica de Emergencias y Catástrofes, GIPEC IB, que actúa en las cuatro islas y que está preparado para brindar asistencia psicológica adecuada en una situación de emergencia. En la actualidad el Grupo está integrado por 75 profesionales, todos ellos formados de manera específica para garantizar un acompañamiento humano y eficaz, manteniendo la calma y la comunicación con los afectados en todo momento.

## El doctor Cortés, nuevo presidente de la AECC balear, que se centrará aún más en los pacientes

El IbSalut ha suscrito un convenio con la AECC balear para la atención psicológica de los pacientes de Son Servera y sus familiares / Dispondrá de un espacio 'La Saleta' para pacientes en Son Espases

### HORACIO BERNAL

El doctor Francisco Javier Cortés Bordoy es el nuevo presidente de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) en Baleares en sustitución de Teresa Martorell, que ha ocupado el cargo durante los últimos 16 años. Cortés nació en Palma. Es licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Barcelona, especializado en Ginecología y Obstetricia y en Citopatología. Fue Jefe de la Unidad de Ginecología Oncológica del Hospital Universitario Son Dureta (1975-1989).

Hasta el momento el doctor Cortés ha sido Coordinador del Grupo Español de Vacunas VPA y Presidente del Comité Técnico de la Junta Provincial de la AECC en Baleares. Ha desarrollado intensos trabajos asistenciales y de investigación en materias relacionadas con los cánceres ginecológicos y control del papiloma.

La presidenta de Confedera-



**ENCUENTRO EN SON SERVERA.** La consellera de Salut, Patricia Gómez; el director general del Servicio de Salud, Juli Fuster; la presidenta de la Junta de Baleares de la infancia AECC, Teresa Martorell; la alcaldesa y el concejal de Sanidad de Son Servera, Nalalia Traya y Sergio Vaibueno, respectivamente; el gerente de Atención Primaria, Miquel Caldentey; el coordinador del Centro de Salud, Juan Antonio Gascón; el gerente de la Junta de Baleares de la AECC, Jaime Aguiló; la psicóloga de la AECC, Arantxa Isidro, y la presidenta de la AECC en Son Servera, Petra Sevilla, han visitado el Centro de Salud Llevant para conocer el nuevo servicio.

ción de Asociaciones Empresariales de Baleares, Carmen Planas, formará parte de la Presidencia Social para favo-

recer las relaciones entre la entidad y los empresarios.

Una de las más recientes iniciativas desarrollada por la

AECC ha sido la puesta en marcha de un programa conjunto con Son Espases para adaptar una sala de espera de

hospitalización a un espacio de encuentro y relación entre pacientes y sus familiares. El objetivo principal de este espacio, denominado "La Saleta", es ser "refugio de descanso".

Una de las zonas se ha diseñado como un espacio multiusos donde la disposición de los muebles podrá modificarse para adaptarlo a las diferentes actividades que se organicen (que podrán ser para el desarrollo de sala taller, sala de conferencias, visionado de películas, etc.).

El proyecto de "La Saleta" convierte una sala de hospitalización en un espacio cálido y desconexión para los pacientes. Este proyecto de colaboración entre Son Espases y la AECC refuerza la colaboración entre ambas instituciones y da un paso más para humanizar espacios del Hospital para los pacientes y sus familiares.



## “El que vive con ansiedad vive constantemente con un nubarrón en la cabeza”

Los trastornos de ansiedad y del estado de ánimo son los más comunes a nivel mundial. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) una de cada diez personas padece depresión o ansiedad. ¿Estamos ante realmente lo que se conoce como epidemia del siglo XXI? Esther García, Psicóloga de Clínica Juaneda y Palma Centre nos explica como detectar y tratar la ansiedad.

### REDACCIÓN

**P.- ¿Qué es la ansiedad?**

R.- La ansiedad es un estado físico, mental y motor que se vive con malestar en el que la persona prevé una situación de peligro sin que necesariamente lo sea. Existen distintos trastornos de ansiedad, unos son específicos, por ejemplo, la fobia social (hablar en público, asistir a una fiesta, etc.) o el miedo a volar. Otro trastorno, como el de ansiedad generalizada, es un estado de malestar persistente, en el que la persona está continuamente preocupada, hiperactivada e hiper-vigilante, entre otras cosas, lo cual genera también un descenso del rendimiento, falta de concentración y despistes frecuentes.

**P.- Cuéntanos un poco más sobre las crisis de ansiedad y la agorafobia...**

R.- Las crisis de ansiedad no siempre se dan en los trastornos de ansiedad. Las crisis de pánico son la aparición de miedo o malestar intenso, que se da un período de tiempo limitado, que comienza súbitamente y alcanza su punto más alto en los diez minutos. La duración media es de 20 minutos, es decir puede durar 5 minutos o 50 minutos. Pero siempre después de eso el nivel de ansiedad va a empezar a bajar. Los pacientes pueden sentir: palpitaciones, sudación, sensación de ahogo, opresión torácica, náuseas, mareos, miedo a morir, miedo a perder el con-

trol o a volverse loco, escalofríos, entre otros síntomas.

La agorafobia se refiere a la ansiedad que surge al encontrarse en lugares o situaciones donde escapar puede resultar difícil o donde se valora que no se podría disponer de ayuda si se sufriera una crisis. Generalmente involucra miedo a las multitudes o a estar solo en espacios exteriores.

**P.- ¿Hay edad para la ansiedad? ¿Los niños y adolescentes pueden tener ansiedad?**

R.- Los miedos específicos, las fobias, surgen por lo general en la infancia o en la adolescencia. Los trastornos de ansiedad surgen, por lo general hacia los 20 años, aunque hay otro pico de incidencia hacia los 30.

Lo cierto es los trastornos de ansiedad son el grupo de trastornos mentales más frecuentes en la población en general y una de las razones por las que más se consultan los centros de Atención Primaria y en los servicios de Urgencias.

**P.- ¿Por qué sufrimos ansiedad?**

R.- El porqué es difícil de definir. Hay factores de vulnerabilidad o factores de riesgo genéticos y otros ambientales, pero en muchos casos nunca se llega a averiguar exactamente la causa. Se puede comenzar a sufrir ansiedad por consumo de drogas, en consumo de marihuana está ampliamente descrito; por estilos de vida estresante o por fuertes acontecimientos vitales. Lo cierto es que nacemos sin estrategias para enfrentarnos a la vida y a lo largo de las experiencias las vamos adquiriendo, por lo tanto, es de lo más normal que nos encontremos con algunos problemas a los que nos cueste enfrentarnos. Porque en mi maleta de recursos para enfrentarme a la vida y solucionar problemas puedo tener una llave inglesa, pero a lo mejor lo que necesito es un martillo. La llave inglesa me ha servido para solucionar una serie de problemas a lo largo de la vida, pero para otros problemas no me sirve.

**P.- Se habla de que en la primavera la gente está más triste...**

**¿Influye la época del año, la meteorología en la ansiedad?**

R.- Los seres humanos tratamos de hacer atribuciones adaptativas que nos ayuden a estar en paz con nosotros mismos. Echar la culpa de cómo estoy al tiempo, es una de ellas. Los psicólogos no tenemos demasiado presente qué época del año es, ni que tiempo hace hoy. Hay otras variables que tienen más relación, como el inicio del curso, la Navidad o los exámenes finales.

**P.- ¿Cuáles son los principales síntomas de la ansiedad generalizada?**

R.- Es curioso como este trastorno confluye en nuestro día a día y está tan aceptado en la sociedad. En algunos casos, incluso parece que está bien visto, porque parece que uno, ante ciertas cosas, tiene que “pasar mucha pena”... a pesar del gran malestar que genera en el paciente.

Este trastorno supone una ansiedad y preocupación excesivas sobre temáticas cotidianas como la economía familiar, la salud o la enfermedad propia o de los próximos, cuestiones laborales o escolares, la moralidad o la religión.

Los síntomas que se asocian son la inquietud o impaciencia, la fatigabilidad fácil, la dificultad para concentrarse o tener la mente en blanco, la irritabilidad, la tensión muscular y las alteraciones del sueño.

Muchos pacientes no son capaces de reconocerlos como síntomas sino que los reconocen como parte de sí mismos. Como psicóloga siempre trato de hacer al paciente que distinga entre quién es el y cuál es la sintomatología que padece.

**P.- ¿Cómo podemos identificar que tenemos ansiedad? ¿Cómo sabemos que tenemos que ir a un profesional?**

R.- En el caso de que se haya sufrido alguna crisis, lo normal es que el paciente haya acudido a urgencias por el malestar tan intenso o la sensación de muer-



te inminente. Generalmente los servicios de urgencias derivan al psicólogo. Es bueno hacer la intervención lo antes posible, de cara a no intensificar y cronificar el trastorno.

En algunas ocasiones la persona va al médico de cabecera y posteriormente viene a la primera visita con la medicación ya pautada. A mi modo de verlo, hay que ser tremendamente cauteloso a la hora de pautar medicación en un trastorno de ansiedad, ya que en los últimos años, se está comprobando que a largo plazo es más efectivo no usarla, porque ésta resta percepción control al paciente sobre el propio tratamiento. Por lo tanto, en futuros episodios de ansiedad, el paciente sentirá la necesidad de tomar medicación. Esta idea choca con el objetivo de los psicólogos de proporcionar autonomía e independencia a las personas.

**P.- ¿Por qué es importante buscar tratamiento para la ansiedad?**

R.- Porque es una liberación. El que tiene una fobia específica tiende a evitar aquello que teme

o lo hace a costa de muchísimo malestar, ya sea volar, como hablar en público o salir a comprar al supermercado. El que vive con ansiedad vive constantemente con un nubarrón en la cabeza. Uno de los determinantes de la ansiedad es que limita la vida, es altamente incapacitante. Y ante la limitación y la angustia que esto conlleva hay que buscar un tratamiento.

**P.- ¿Cuáles son los tratamientos psicológicos para los trastornos de ansiedad?**

R.- Podemos hablar de tres tipos de tratamientos psicológicos que se utilizan conjuntamente y que han demostrado eficacia: por un lado, la relajación, respiración o meditación para el manejo de la sintomatología; por otro la psicoeducación, para conocer qué es la ansiedad en general y cuál es mi trastorno en particular, es decir, cuáles son mis síntomas y cómo interfieren en mi vida; y por último, técnicas cognitivas como la reestructuración cognitiva para identificar y corregir los patrones de pensamiento disfuncionales.



## El IbSalut suscribe un convenio con la AECC para la atención psicológica en Formentera

### REDACCIÓN

El Servicio de Salud de las Islas Baleares ha suscrito un convenio de colaboración con la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) para desarrollar un servicio de atención psicológica de los enfermos de cáncer de Formentera y sus familiares con el fin de reducir las alteraciones emocionales que puedan surgir como consecuencia de la enfermedad.

Han firmado el Convenio el director general del Servicio de Salud, Juli Fuster y la presi-

denta de la AECC, Teresa Martorell. Al acto de la firma han asistido la consellera de Salut, Patricia Gómez; el presidente del Consell de Formentera, Jaume Ferrer, y la consejera de Bienestar Social y Recursos Humanos, Vanessa Parellada.

El acuerdo de colaboración regula la actuación del voluntariado del Programa "Primer Impacto" de la AECC en el Hospital de Formentera y el Servicio de Atención Psicológica para los pacientes oncológicos y sus familiares.

Entre las funciones de los

voluntarios destaca el apoyo emocional al enfermo y su familia así como la derivación a profesionales en los casos que detecten necesidades que requieran la intervención de personal especializado.

Para el desarrollo del programa, la AECC contará con un profesional —preferentemente un psicólogo— que tendrá presencia en el Hospital de Formentera y asistirá a los pacientes y familiares cuando así lo requieran.

La AECC desarrollará sus programas en coordinación



Juli Fuster, Jaume Ferrer, Patricia Gómez y Teresa Martorell.

con los servicios del Hospital como oncología, psicooncología, orientación social, enfermería de enlace, etc.

El Servicio de Atención Psicológica se prestará tanto a pacientes como a familiares indistintamente de la fase de la enfermedad en la que se encuentren, e incluye atención a familiares que, atendiendo a criterios clínicos, necesiten apoyo psicológico en el proceso de duelo en caso de fallecimiento del paciente.

La AECC seleccionará y formará a los voluntarios que participen en el desarrollo de la actividad y actuará siempre bajo la supervisión de los servicios de Oncología y la Unidad de Cuidados Paliativos del Área de Salud. Además, el

personal de la AECC estará sometido a las normas de confidencialidad y secreto profesional y a todas las normas de seguridad internas del Hospital.

Por su parte, el Servicio de Salud se compromete a poner a disposición de la AECC un espacio y los recursos materiales necesarios en el Hospital de Formentera para que puedan realizarse las actividades previstas en el acuerdo de colaboración.

Para la evaluación del programa se constituirá una comisión de seguimiento con representantes de la AECC y del Servicio de Salud, que se reunirá al menos una vez al semestre o a requerimiento de cualquiera de sus miembros, y elaborará un informe semestral.