La Medicina Familiar – GP y la Necesidad de la Escucha

La Medicina Familiar es una *Especialidad Medica (Clinica),* que se caracteriza por:

su *"Competencia en un modelo de atención",* que se **caracteriza** por:

Adoptar para nuestros **"Pacientes" y sus "Problemas"** una

"Aproximacion Centrada en la Persona" en el *"Contexto de sus Circunstancias"* y a lo largo de **todas** las *"Etapas de su Curso de vida"*

La Medicina Familiar – GP y la Necesidad de la Escucha

Nos Obliga a construirnos como “Expertos” Estrategas, en al menos 3 Modelos

El Modelo de Atención: Todas las Personas, Todas las Edades y Todas las Circunstancias de la vida (En múltiples Ambientes)

El Modelo de Gestión: Como hacer el Modelo de Atención Posible

El Modelo de Educación – Comunicación: Como Escuchar y ser Escuchados

Decálogo para el Medico Familiar en el Ambiente de la salud Comunitaria

1. ***Te escucharé todo lo que pueda y respetaré tu autonomía***
2. Sabré quién eres como ser humano y no solo como enfermedad
3. Tu sabrás mi nombre y podrás llamarme cuando me necesites
4. Te atenderé de forma continua, si puedo…
5. Conoceré a tu familia (al menos a quien responde por ti)
6. ***Me comprometo a estudiar para ayudarte***
7. ***Buscaré ayuda (gestionar) cuando yo no sepa cómo dártela***
8. Trataré de convocar a otras personas o entidades (enfermería, especialistas, estudiantes, compañeros, Red de Apoyo Social) para ayudarte
9. Velaré por tus derechos como paciente
10. Aprenderé todo lo que pueda de ti para ayudar a otros como tú.

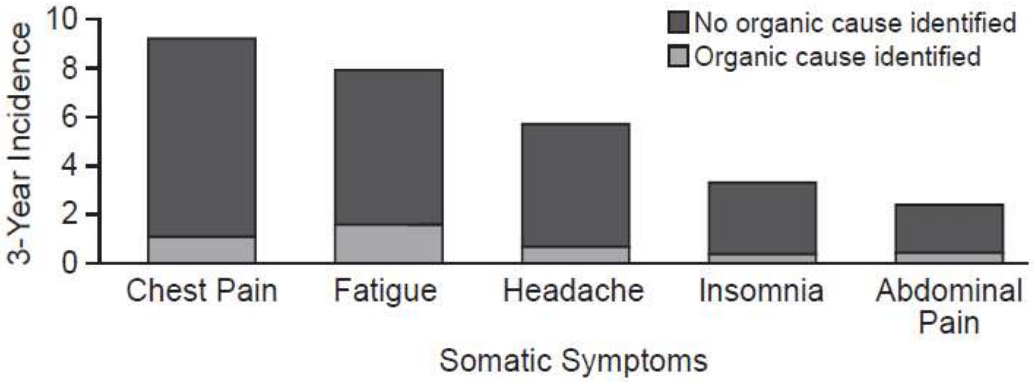
Un Medico Familiar posee una Creciente Caja de Herramientas, que le permiten cumplir con su cometido…

1. ***El Genograma o Familiograma***
2. El APGAR Familiar = Función – Disfunción familiar
3. Ecomapa
4. BLS- ACLS – ATLS
5. ***Dimensiones de la Constelacion Existencial***
6. FAVER
7. SHAADESS
8. BATHE, BATHE-R (Stuart – Lieberman), SOB-NO, 3steps
9. El Ciclo de la Función Familiar (Smilkstein)
10. Etc. Etc. Etc.

Solo como Ejemplo, los Drs. Stuart (Marian) y Lieberman (Joseph) ya desde 1988 evidenciaron esto:

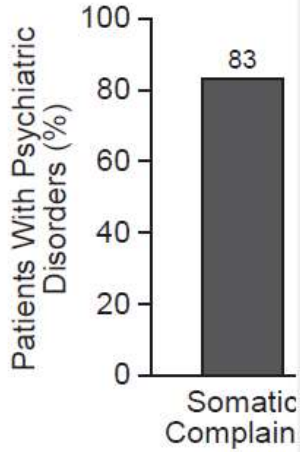
Tengo un Problema… Pero los medicos NO le encuentran una Causa Fisica…

Figure 1. Percentage of Physical Complaints With Identified Versus Unidentified Organic Causes[a]



[a]Data from reference 2.

Figure 2. Somatic Versus Psyc



[a]Data from reference 3. N = 500.

Mis Problemas Son Fisicos, NO Emocionales o Afectivos!

Complaints With Identified
ses[a]

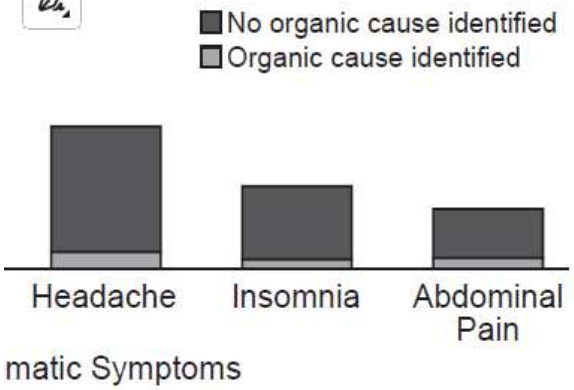
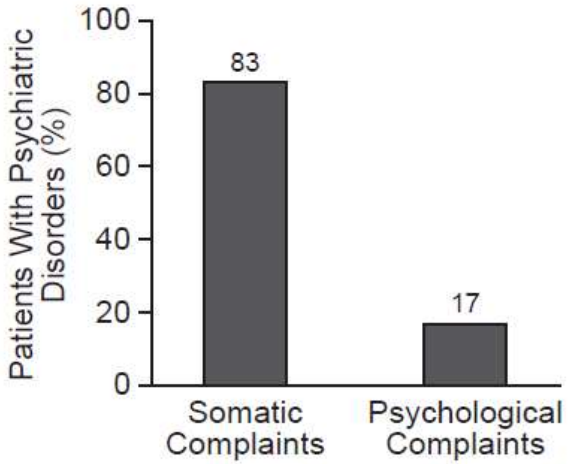


Figure 2. Somatic Versus Psychological Complaints[a]



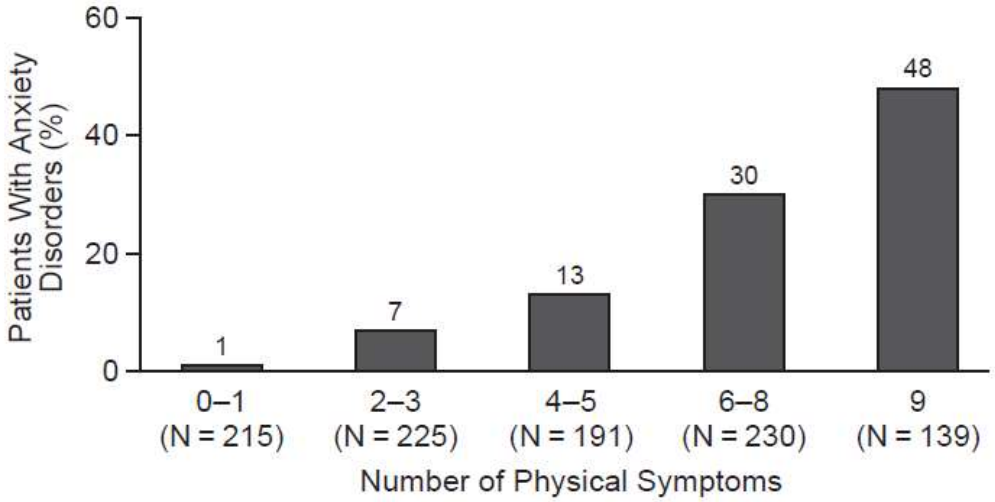
[a]Data from reference 3. N = 500.

Complaints Complaints

[a]Data from reference 3. N = 500.

A un Mayor numero de Sintomas una Mayor Ansiedad…

Figure 3. Number of Physical Symptoms and Prevalence of Anxiety Disorders[a]



[a]Data from reference 4. N = 1000.

o l to explain the symptoms.
d g[3] established that patients
s ers present more frequently
han with psychological symp-
: article by Kroenke et al.,[4] the
: a relationship exists between
with which a patient presents
ility that such a patient has an
).
uld support the contention that
nario most likely has some sig-
ues underlying her reason for
ver, our biomedically oriented

Copyright 1999 Physicians Online

Y las Personas, experimentamos CRISIS todos los días, a lo largo de nuestros Ciclos de Vida, Personales y Familiares…

Crisis NORMATIVAS … Por las que Casi Todos pasamos

(Nacimiento, Adolescencia, Muerte)…

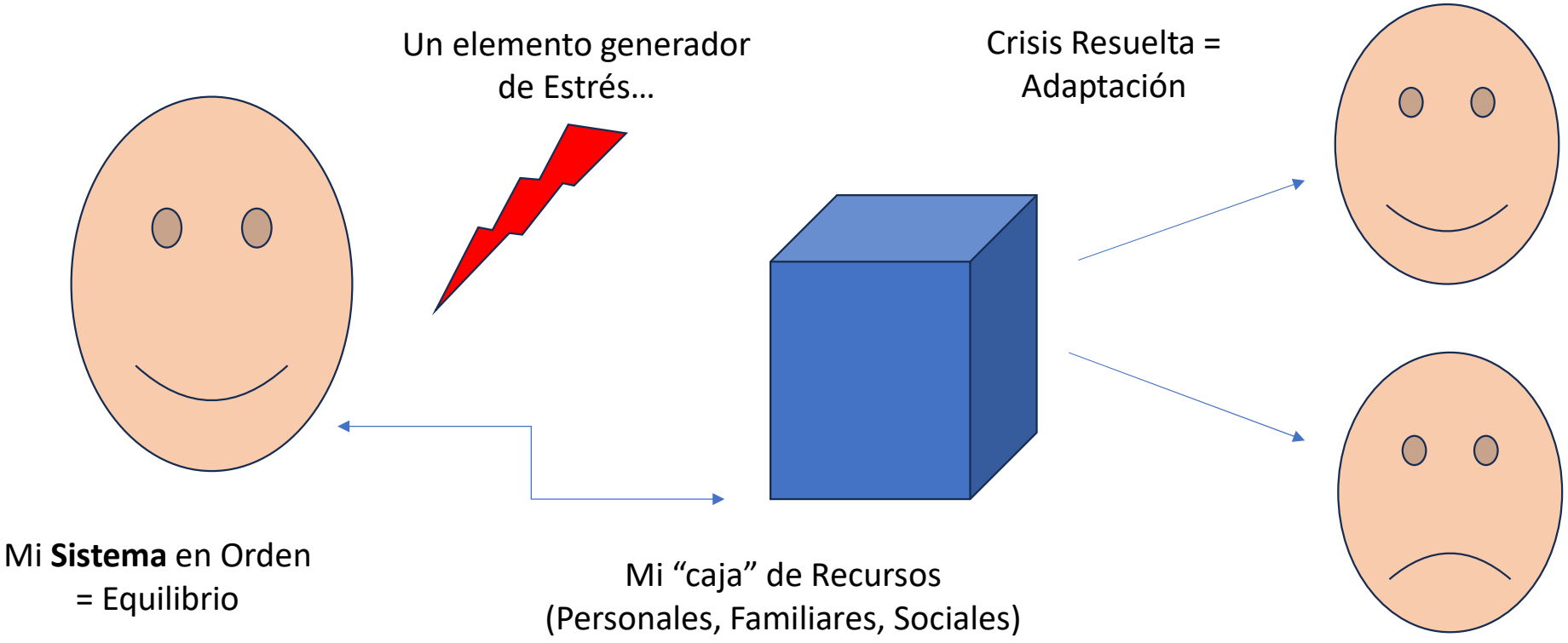
(Formación de la Pareja, Nacimiento del Primer hijo, Lanzamiento de los hijos y un nido vacio)…

Crisis NO Normativas… Las del día a día,

(El trabajo, los amigos, la seguridad, la política, la salud)…

Gabriel Smilkstein… uno de los padres de la MF

Y las Personas y Las Familias, Resolvemos CRISIS todos los días, a lo largo de nuestros Ciclos de Vida, Personales y Familiares…



Y los Medicos de Familia, siempre vivimos de Afán…, por eso, ya desde al menos 1988, algunos estudiosos expertos, nos propusieron…

Formas Efectivas y Eficientes de Intervención para la Persona en Crisis…

“The Fifteen Minute Hour Therapeutic Talk in Primary Care”… Drs. Stuart y Lieberman… = BATHE

“The Fifteen Minute Hour. Efficient and Effective Patient Centered consultation Skills”

La Terapia Breve en la consulta del Medico Familiar..
Luego de 3 décadas de investigación y con la Certeza estadística que, MF = Psi…

La propuesta para los Medicos Familiares del Reino Unido (General Practitioners) es el uso de las siguientes herramientas:

BATHE
SOB – NO
3 Steps Problem Solving
Un Diario

Primera Consulta

Controles y Tarea en casa

La Terapia Breve en la consulta del Medico Familiar..
Luego de 3 décadas de investigación y con la Certeza estadística que, MF = Psy…

Cuándo SI…

- Para Determinar el porque de la consulta medica
- Para establecer un rapport rápido
- Para identificar si existe ansiedad, depression o estrés situacional
- Para buscar factores psicosociales precipitantes de síntomas organicos
- Para ayudar a las personas a identificar la relación entre sus síntomas físicos y las respuestas emocionales a las circunstancias de sus vidas
- Para manejar revelaciones insospechadas durante la entrevista
- Para darle estructura a una sesión de consejería breve durante la consulta

La Terapia Breve en la consulta del Medico Familiar..
Luego de 3 décadas de investigación y con la Certeza estadística que, MF = Psy…

Cuándo NO…

- Cuando la persona tiene un dolor severo o, su vida esta en real peligro…
- Cuando se percibe Resistencia por parte de la persona (hostilidad)
- Cuando la persona esta deprimida con ideación suicida, o es víctima de abuso físico o sexual
- Cuando la persona esta bajo el influjo de substancias psicoativas,
- Cuando la persona esta en un estado psicótico
- Cuando la persona presenta un trastorno de personalidad, particularmente una personalidad “borderline”
- Cuando la persona presenta trastornos del Desarrollo intelectual

Que es el BATHE

Es una técnica de Intervención Breve, que usa estos 5 pasos, 4 preguntas y una habilidad:

- **B**: ackground (Contexto – Situación, como esta mi vida ahora)
- **A**: affect (Que tanto me afecta –me hace sufrir- este contexto o situación)
- **T**: rouble (Que es lo que mas me incomoda de este contexto o situación)
- **H**: andling (Como estoy manejando esta situación)
- **E**: mpathy (Construyo un puente empático para la próxima session)

Que es el BATHE

- **B**: What is going in your life… Que esta pasando en tu vida?
- **A**: What do you feel about that… Que sientes al respecto?
- **T**: What troubles the most about it…Que es lo que MAS te molesta de esta situacion?
- **H**: How are you handling that…Como estas manejando esta situación?
- **E**: That most be very difficult for you…Eso ha de ser muy dificil para usted

Que es el SOB - NO

Es una herramienta de intervención breve, fundamentada en estos 5 pasos:

- S: trenghts (Identificar las fortalezas, cualidades y logros = promueve la resiliciencia)
- O: ptions (Identificar Opciones para elegir, el Poder de elegir)
- B: ehaviour (Identificar Nuevos comportamientos ventajosos)
- NO: ormalizing Reactions (Genera una respuesta intelectual y objetiva por parte del medico que mejora el Puente empatico)

Que es el 3 Steps Problem Solving

Es una herramienta de Intervención super - breve, fundamentada en estas tres preguntas:

1. What are you feeling (Que es lo que usted siente…)

2. What do you want (Que es lo que usted realmente desea…)

3. What can you do about it (Que puede usted hacer o controlar…)

La Receta de Cocina para Mario

Primero…Mario, RECUERDA estas 3 cosas…

La Receta de Cocina para Mario

Mario, RECUERDA que tu ya tienes (Recursos en la caja de herramientas):

1. **Habilidades Clínicas..** Entrevistas bien, recoges datos, sabes comunicarte, recibes transferencia, entregas contratransferencia…
2. **Habilidades Relacionales..** Sabes ganarte la confianza de los pacientes, trabajas para ellos en continuidad…
3. **Influencia sobre el paciente**… la Bata blanca, (ahora la piyama quirúrgica supongo) el fonendoscopio, tu diploma!, la tarjeta profesional, el prestigio social, tu prestigio personal, etc. Etc.

La Receta de Cocina para Mario

Mario, RECUERDA que:

1. Existe una Relación entre Lo Físico y lo Psicológico – Mental (Bio – Psico Social - Espiritual)
2. *Las Crisis, Generalmente se Resuelven entre 4 y 6 semanas (aun sin tu ayuda)*
3. Los Mecanismos de adaptación durante la Crisis, pueden ser Diferentes a los que uso a diario… Y un poco de ayuda externa hace la crisis mas llevadera
4. Que las Crisis son Internas o Externas…

La Receta de Cocina para Mario

Mario, RECUERDA que los Objetivos de la Terapia Breve (Intervención durante la Crisis) son:

1. Prevenir Consecuencias Indeseables (dolorosas, que hacen sufrir)
2. Facilitar que la persona vuelva al nivel Previo a la Crisis (Eso es el Apoyo)
3. Facilitar que se Identifique un REPERTORIO AUMENTADO de recursos comportamentales (Behavioral repertoire)
4. Facilitar el Aumento de la Autoestima (Promover la Resiliencia)

La Receta de Cocina para Mario

Mario, RECUERDA que la visita Inicial lleva:

BATHE

SOB – NO

3 Steps Solving Problems

La Receta de Cocina para Mario

En la Visita Inicial:

- **BATHE**

Porque esta intervención me permite (Como paciente):

1. Contar mi historia (hacer Katarsis)…
2. Exteriorizar mis sentimientos, lo que siento…
3. Identificar lo Central de mi – mis problemas…
4. Realizar una lluvia de ideas acerca de mis recursos y las posibilidades de mejora, intervención o control…
5. Identificar mis comportamientos DESTRUCTIVOS para evitarlos

La Receta de Cocina para Mario

En la Visita Inicial:

- **SOB - NO**

Porque esta intervención me permite:

1. **Identificar mis Fortalezas,** Éxitos Previos, Poder, Capacidad, Posibilidad de control y promueve mi Resiliencia (spring back into shape)…
2. **Identificar alternativas** para el manejo de las situaciones y priorizarlas al tiempo que les doy jerarquía…
3. **Identificar** además de mis comportamientos DESTRUCTIVOS, **NUEVOS comportamientos POSITIVOS** o mas adecuados, para reforzarme en su uso…
4. Identificar la importancia de **TOMARME un TIEMPO** para reflexionar… (Time Out como a los niños)…
5. **Identificar** MAS CLARAMENTE **lo que Realmente Deseo…**
6. **Identificar** mis **comportamientos DESTRUCTIVOS para evitarlos**

La Receta de Cocina para Mario

En la Visita Inicial:

- **3 Steps Problem Solving**

Porque esta intervención me permite:

1. Identificar mis Sentimientos… lo que siento, lo que me duele o me molesta…
2. Identificar mis PRIORIDADES … lo que realmente DESEO…
3. Identificar QUE PUEDO CONTROLAR…

La Receta de Cocina para Mario

Estas son ejemplo de Como Podrías Hacerlo…

Si te interesa míralas después…

Como quien dice…

Al iniciar la consulta, en forma de pregunta abierta… se comienza con el BATHE, sin que el paciente se de cuenta que YO voy siguiendo mis pasos:

B

Bueno Mario, cuentame por favor, como estas, que esta pasando en tu vida, que hay de nuevo en ella…

A veces Mario se abre… y hasta llora y a veces se queda silencioso… ambas valen…

Como quien dice…

- Y pasamos tan pronto como sea possible al… **A**…

- Y entonces Mario, eso que me has contado, como te esta afectando, como te sientes frente a eso…

A veces Mario se abre… y hasta llora y a veces se queda silencioso… ambas valen…

Como quien dice…

- Y pasamos tan pronto como sea possible al… **T**

- Y entonces Mario, de eso que me has contado, y que te afecta tanto, que tantos problemas podria estar causandote… que es lo que mas te incomoda…

A veces Mario se abre… y otras no…ambas valen…

Como quien dice…

- Y pasamos tan pronto como sea possible al… **H**

- Y entonces Mario, Como estas manejando esta situacion?… (es functional?, ese comportamiento es destructivo?)…
- Y, como crees que Podrias manejarlo mejor…

A veces Mario se abre… y otras no…ambas valen…

Como quien dice…

Y pasamos tan pronto como sea possible al… **E**

Caramba Mario, esta crisis debe ser muy fuerte y dificil para ti… pero recuerda, que aqui estoy para ayudarte a trabajar contigo en el como superarla… (y asi lo enlisto para la proxima session)…

Recuerda que existen la empatia Objetiva y laempatia Afectiva… la una es “de palabra” y la otra “de corazon”… Ojala, uses la de corazon…

Como quien dice…

Y pasamos tan pronto como sea possible al… **S**

Pero bueno Mario, para manejar esta crisis es muy importante que trabajemos en Identificar tus:

Fortalezas, los Logros en tu vida, las cosas que Te Salen Bien, las cosas que Puedes controlar…

Cuentame pues…

Como quien dice…

Y pasamos tan pronto como sea possible al… **O**

Es decir Mario que, con esa fortalezas que has identificado, que OPCIONES consideras posibles para manejar esta crisis…

Cuéntame pues…

Como quien dice…

Y pasamos tan pronto como sea possible al… **B**

Entonces Mario, con esas Opciones que has identificado, que

Comportamientos DIFERENTES a los que te han hecho sufrir durante esta crisis, crees que podrías Adoptar con el fin de protegerte de ese sufrimiento…

Como quien dice…

Y pasamos tan pronto como sea possible al… **NO**

Es muy importante Mario, que entiendas que cualquiera que este pasando por una situación como la tuya, se sentiría al menos tan mal como tu…

Y pues No tienes que sentirte ni bien ni conforme con lo que te está pasando…

Pero pues, ni modo, te toca enfrentarlo con inteligencia y con nuestra ayuda por supuesto…

Como quien dice…

Y pasamos al 3 Steps Problem solving…

Ahora Mario y antes de terminar, cerremos esta sesión con este momento para aclarar:

Recuerda, como te estas sintiendo??

Recuerda, QUE es lo realmente DESEAS??

Recuerda, lo que Realmente Puedes Manejar es??

La Receta de Cocina para Mario

Mario, RECUERDA que para las Próximas sesiones y para el Trabajo en casa…

El Trabajo en Casa

1. Trabaja en tu lista de Opciones (identificando la mayor cantidad posible y dandoles Prioridad y Posibilidad de llevarlas a cabo)…

2. Trabaja en la Clarificacion de **TUS OBJETIVOS PRIORITARIOS** durante esta crisis…

3. Lleva tu DIARIO (Al final del dia, anota lo que sentiste cada dia, y como lo manejaste y el resultado que conseguiste)

4. Trata cada día de implementar una **NUEVA** estrategia, un **NUEVO** comportamiento, y anótalo en tu diario…

5. Hazte cada dia las 3 preguntas (3 steps problem solving)…

Recuerda: Como te estas sintiendo??
Recuerda: QUE es lo realmente DESEAS??
Recuerda: Lo que Realmente Puedes Manejar es??

Y para cerrar la sesión…

1. Una Gran sonrisa,
2. La mano al hombro,
3. Los ojos a los ojos (como dicen las profesoras de kinder por aquí… one, two three, your eyes on me…),
4. La reafirmación que estamos contigo en esta crisis y

5. La AGENDA para la próxima cita, trayendo la tarea en el diario…