

PERSONAS ALTAMENTE SENSIBLES:

CÓMO RECONOCER Y
ACOMPañAR A PACIENTES CON
ALTA SENSIBILIDAD

por Concha Tejada.



★ **HEREDÉ** EL RASGO DE MI PADRE

★ Yo lo descubrí a raíz de un
BURNOUT en mi negocio, que me
llevó a una gran crisis personal

★ Tuve que **ABRAZAR** mi AS y
**HACER CAMBIOS en mi vida, en
mis relaciones y negocio**

45 AÑOS SIENDO
PAS... Y yo sin saberlo



Mentora e **IMPULSORA**
para PAS emprendedoras

★ Mi padre ingresa en Son Espases muy deteriorado (insuficiencia renal) y se le retira el tratamiento de diálisis (FEB 23). Pasa a CP.

★ **INFORMAR al equipo médico de paliativos** de que **mi padre era PAS fue la CLAVE para poder acompañarlo** en sus últimos meses de vida **SIN AÑADIR SUFRIMIENTO a su enfermedad.**

POR ESO ESTOY HOY AQUÍ

“Tiene que haber otra manera de hacerlo”:

¿QUÉ ES UNA PAS?





Las PAS
tienen un
porqué.

- ★ RASGO del TEMPERAMENTO INNATO
- ★ Es HEREDITARIO (no se puede “corregir”)
- ★ El ENTORNO también influye +/-

4 PILARES (ELAINE & ARTHUR ARON)

1. PROCESAMIENTO PROFUNDO DE LA INFORMACIÓN
 2. ALTA EMOCIONALIDAD Y EMPATÍA
 3. CAPTACIÓN DE SUTILEZAS
 4. SOBRESTIMULACIÓN
-
- ★ SISTEMA NERVIOSO tiende a estresarse & desregularse (alerta)

**¿POR QUÉ ES
IMPORTANTE
RECONOCER
A UNA PAS?**





Reconocerlas puede
generar un cambio
sustancial en su vida
y en tu trabajo

- ★ Podremos conseguir que su tratamiento sea **más compasivo y amable** con su SN
- ★ Mayor ESTABILIDAD en el PACIENTE
- ★ Podremos acompañarlo con MEJORES HERRAMIENTAS de forma **más sencilla**
- ★ Podremos **entender mejor el proceso** por el que está pasando:
 - +Sobreestimulación
 - +Dolor (sensibilidad) /Resiliencia
 - +Procesamiento profundo (estress)
 - +Captación de detalles
- ★ Las PAS tienen una **alta respuesta** y muy **positiva** a soluciones adecuadas a su AS

**¿CÓMO
RECONOCER
A UN PAS?**





PAS en el entorno hospitalario

PUEDE SER PAS

- ★ QUEJAS DE DOLOR / RUIDOS / OLORES “excesivas”
- ★ Reactivo al TACTO (EMOCIONES)
- ★ Se fijan en los DETALLES / empatía con el personal
- ★ Forma de hablar MUY CORRECTA, PALABRAS ADECUADAS, buen uso del lenguaje
- ★ Tono de voz MODERADO (respetuoso). “NO MOLESTAR”
- ★ “BUEN AMBIENTE” en la HABITACIÓN
- ★ Queja o malestar de FIEBRE con pocas décimas
(TEST APASE <https://www.asociacionpas.org/test/>)



PAS en el entorno hospitalario

ESTO TAMBIÉN ES UNA PAS

- ★ PUEDEN SER MUY REACTIVAS si están SUFRIENDO MUCHO
- ★ POCO EMPÁTICAS si están muy SOBREENSTIMULADAS
- ★ GRAN CAMBIO con medidas que les devuelven la TRANQUILIDAD o el EQUILIBRIO
- ★ Enfermos con colon irritable, alergias, ansiedad, depresión, fibromialgias, enfermedades autoinmunes
- ★ ¿TE SIENTES IDENTIFICADA? Una PAS tiende a reconocer a otra.

**¿ES BENEFICIOSO O
CONTRAPRODUCENTE
PARA EL PAS?**





BENEFICIOSO

(REGULA AL PAS)

- ★ ATENDER SUS NECESIDADES como PAS
- ★ PERO NO DESEAN llamar la atención (pocos dirán que son PAS)
- ★ Facilitar un AMBIENTE de BAJA ESTIMULACIÓN SENSORIAL (luces, ruidos)
- ★ Facilitar SU DESCANSO
- ★ Tiempo a solas
- ★ PERSONAS “VITAMINA”



CONTRA- PRODUCTENTE

(DESREGULA A LA PAS)

- ★ IGNORAR sus quejas SENSITIVAS o decirle que exagera
- ★ MENTIRLE (Se percatan de mucho)
- ★ Dosis MUY ALTAS de medicamentos
- ★ Medicamentos muy AGRESIVOS
- ★ Tejidos muy ÁSPEROS
- ★ Interrupciones en su DESCANSO
- ★ Mucha gente (estímulos) a su alrededor tiempo prolongado

¿Qué gestos pueden generar la diferencia
en el acompañamiento de
pacientes con necesidades
de atención paliativa que
además son PAS,
en domicilio y hospital?





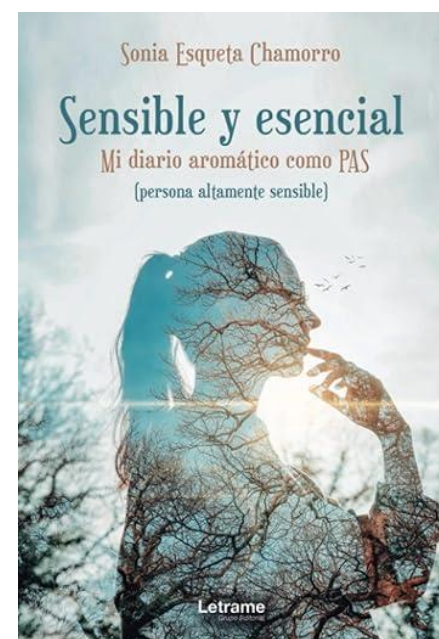
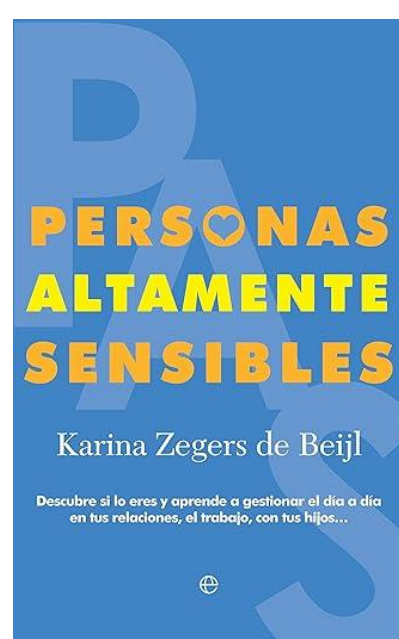
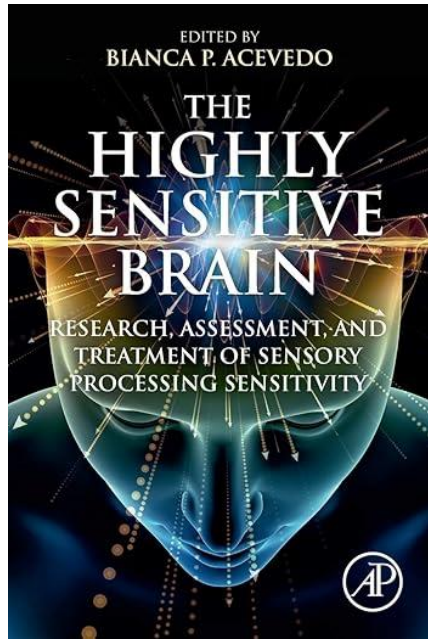
GESTOS ALTAMENTE EFICACES PARA EL PAS

- ★ **CATÉTER** PARA EL SUERO (ALTERNATIVA)
- ★ LUCES **SUAVES** O LUZ NATURAL
- ★ **TEJIDOS** SUAVES
- ★ POCOS **RUIDOS**, SUSTOS, VISITAS, GRITOS
- ★ **BUENA CALIDAD DEL SUEÑO** (muy importante para una PAS)
- ★ **HABITACIÓN INDIVIDUAL** (tiempo a solas)
- ★ CREAR **RUTINAS** (disminuye el estress)
- ★ **RESPECTO DE LAS NECESIDADES BÁSICAS** (++)IMPORTANTES)
- ★ **TEMPERATURA** AGRADABLE SIN CAMBIOS
- ★ MEDIADORES para la **TRANQUILIDAD DEL PACIENTE**



LOS
“CUIDADOS INVISIBLES”
SON
TIERRA AMABLE
PARA UN PAS

- ★ **“¿QUÉ NECESITAS?”** (Puede que una PAS no se queje por no molestar o porque le han llamado exagerada toda su vida)
- ★ **CONTAR CON ÉL**, INFORMARLE para evitar “rumiación” en exceso.
- ★ **CUIDAR CON LA PALABRA:** Palabras amables, constructivas, empáticas
- ★ **ESENCIAS que calmen** (LA AROMATERAPIA es MUY EFECTIVA con el paciente altamente sensible).
- ★ Contacto con LA **NATURALEZA** (vistas / animales)
- ★ **MÚSICA** (cambia su estado de ánimo)
- ★ Actividad **creativa** (si es posible)



BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA:

- ★ Bianca Acevedo
- ★ Karina Zegers
- ★ María Moraño
- ★ Sonia Esqueta

PÁGINAS WEB:

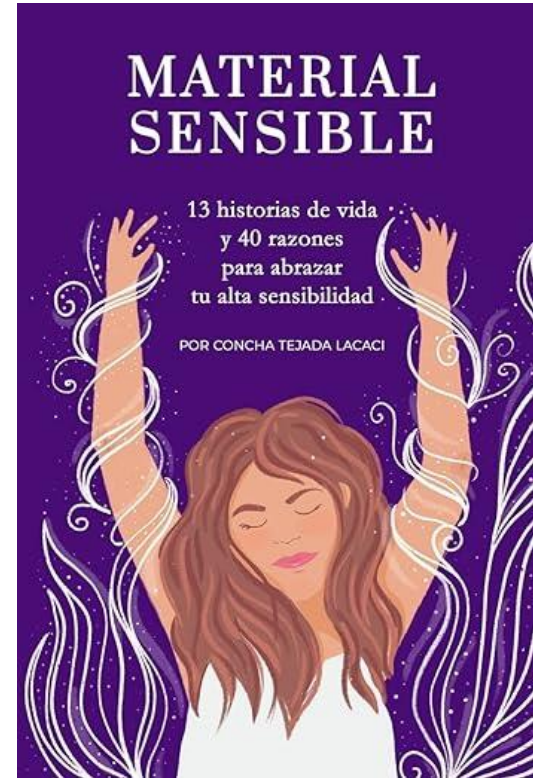
- ★ APASE: <https://www.asociacionpas.org/>
- ★ PAS ESPAÑA: <https://pasespana.org/>
- ★ ARTÍCULOS CEREBRO AS: <https://cuidado-psicologico.es/cerebro-altamente-sensible/>

Gracias a Catalina Rosselló,
Melania Zapata y Carmen Moreno
por la oportunidad y apoyo.

GRACIAS A TI POR TU ATENCIÓN.

♥ GRACIAS, **PAPÁ.**

¿Tenéis preguntas?



CONCHATEJADAPROJECT.COM
conchatejadaproject@gmail.com