

# INQUIETUDES PSICOSOCIALES DESPUÉS DE UN DESASTRE NATURAL

## *Consejos para proveedores de atención médica*

Los proveedores de salud adoptan numerosos roles en los desastres naturales: cuidar, liderar, consolar y dar información. Los desastres naturales desplazan a miles de personas, destruyen hogares y pertenencias y cobran muchas vidas. Aun después de disiparse la fuerza del desastre, se sentirán sus repercusiones durante un período considerable.

Al movilizarse para prestar auxilio, los proveedores

Los proveedores de salud adoptan numerosos roles en los desastres naturales: cuidar, liderar, consolar y dar información.

de salud deben tener presente las pérdidas sufridas por la población que asistirán. Es esencial entrevistar con sensibilidad, y este es el primer paso para evaluar necesidades específicas. Esta hoja de datos contiene información para los

proveedores de salud después de un desastre natural, y se enfoca especialmente en ciertos problemas afrontados por aquellos que brindan apoyo en el período posterior al desastre.

Los servicios y las necesidades básicas, como agua, alimentos, electricidad y saneamiento, se han interrumpido. Puede llevar tiempo restablecerlos, dependiendo del alcance del daño y el acceso a las áreas afectadas. Ante la posible propagación de enfermedades e infecciones, surge la necesidad de vigilar e instituir medidas de salud pública. Los proveedores desempeñan una función integral al abogar por el restablecimiento de los servicios básicos como necesidades de salud pública.

Es posible que las personas con enfermedades no tengan acceso a sus medicamentos normales. La evacuación y la relocalización pueden interrumpir la disponibilidad de medicamentos y exacerbar condiciones de salud mental o médicas continuas. Además, las personas que habitualmente consumen alcohol, tabaco o drogas ilegales pueden sufrir otras dificultades por la falta de ellos.

Los Primeros Auxilios Psicológicos es un método fundamentado en evidencias para asistir a las poblaciones a sobrellevar y afrontar las repercusiones del desastre. Su objetivo es reducir las respuestas emocionales y físicas inmediatamente después de un desastre.

### **Principios:**

- Promover la seguridad (ayudar a la gente a satisfacer las necesidades básicas de alimentos y albergue, crear un 'ambiente de recuperación' que incluya exposición

limitada a las noticias y otros medios de información sobre el desastre y aconsejar a las personas relocalizadas a regresar solo cuando su área se considere segura)

- Promover la calma (dar información precisa sobre el desastre y las gestiones de recuperación)
- Promover la conexión (ayudar a reunificar las familias y amigos y establecer un sentido de normalidad para los niños reforzando el vínculo entre padres e hijos, reunificándolos con amigos, restableciendo en lo posible la escuela y otros entornos seguros)
- Promover la autoeficacia (ofrecer sugerencias prácticas y recomendaciones que impulsen a la gente a ayudarse a sí misma)
- Promover la esperanza (dirigir a las personas a los servicios disponibles y recordarles (si Ud. lo sabe) que pronto llegará más asistencia).

Muchas de las personas que han sufrido personalmente un desastre natural perdieron seres queridos, mascotas, trabajos y pertenencias. La angustia causada por esas pérdidas comúnmente se manifiesta en dificultades para dormir, incredulidad, pesadillas, sentimientos de tristeza y ansiedad. En la mayoría de las personas esos síntomas disminuyen con el tiempo y no requieren tratamiento formal. Un pequeño subconjunto de personas seguirá teniendo dificultades y puede presentar depresión,

ansiedad, altercados más frecuentes con seres queridos, síntomas médicos sin explicación y mayor consumo de tabaco y alcohol. Si los proveedores de salud identifican esos problemas, es posible que se necesite una evaluación e intervención más formalizada.

Los proveedores deben tener presente el impacto del desastre en ellos mismos y sus colegas profesionales. Las

situaciones de gran exigencia y el deseo de hacer más por el prójimo crean en los proveedores el riesgo de desgaste mental, fatiga y menos efectividad.

Los proveedores no son inmunes y deben atender sus propias necesidades además de las de aquellos a su alrededor.