

PANICO Y PARALISIS

El pánico y la histeria vienen por el desconocimiento de los hechos y por la pérdida de control sobre sí mismos. Imagine que usted está haciendo cola en un banco. El cliente de al frente suyo saca una pistola y grita ¡todo el mundo quieto!. Lo más prudente que hay que hacer en este caso, es precisamente eso, quedarse quieto. Pero, ¿qué pasa si al ver la pistola, usted se descontrola y se



cae?. A pesar de estar usted tendido en el suelo, ya piensa en correr o atrapar al bandido.

De las tres reacciones, desmayarse es el mejor recurso. Corriendo o tratando de atrapar al bandido, puede conseguir un tiro, dependiendo de la reacción psicológica del pistolero. Igualmente, cuando se produce un incendio en el comedor, en cuanto usted se percata, sale y corre en busca de ayuda.

Podríamos ponernos histéricos, llegar a ser insensibles al dolor y comportarnos irritables o perder temporalmente la habilidad de actuar serenamente.

En muchos casos, estas reacciones pasan rápidamente, pero ésta y otras más intensas pueden ocasionalmente ser los inicios de un período de shock.

Un clima emocional estable es esencial para estos casos. Mantenga su serenidad y ayudará a otros a mantener la de ellos. Trate de confortarlos, sin hacerles sentir que usted siente piedad por ellos; además trate de encargarles tareas simples, preferiblemente como parte de un esfuerzo comunitario.

Nuestro desaliento puede afectar a otros. En una crisis nosotros debemos convencernos a nosotros mismos de que no se trata de una ficción sino que es la realidad.

Los estudios de desastres demuestran que la gente responde bien si ella conoce lo que está haciendo; si ella tiene algún propósito o si es organizada.

Tenga en mente que cuando un desastre se hace presente, se debe analizar con calma la situación, luego de lo cual trate de tomar una acción razonable para protegerse

y, si es posible, proteger a la gente que se encuentra a su alrededor.

El primer pensamiento luego de un desastre, usualmente es por los miembros de su familia (es natural). Mucha gente no hace nada hasta que no esté segura con su familia. Solo entonces va a cumplir con sus deberes profesionales y cívicos como parte de una comunidad.

Cada persona es un problema al mismo tiempo y las distinciones sociales tienden a evaporarse. El resultado de esta clase de cooperación es un dar y recibir, lo cual ayuda a compensar la desmoralización de la gente y la tensión.

En una situación de emergencia, valore los hechos, mantenga serena su cabeza, piense en los demás y actúe calmada y directamente. Usted tiene y puede tener mucho coraje para enfrentar un desastre. En caso de que usted haga lo correcto, cada cosa dependerá de su conocimiento y de su reacción psicológica.

**DOS CABEZAS PIENSAN MEJOR
QUE UNA EN CUALQUIER
DESASTRE EL CONTACTO
HUMANO ES VITAL EN UNA
EMERGENCIA**

EL PANICO Y SU PSICOLOGIA

La responsabilidad del sector salud en los desastres es grande; se orienta a la defensa de la vida y salud de las personas.

Para cumplir sus tareas, se realizan las siguientes acciones: Primeros auxilios y atención médico-quirúrgica; evacuación de heridos y enfermos; refuerzo de hospitales para evacuados; reposición de atención médica habitual; vigilancia epidemiológica y saneamiento ambiental básico; protección de la salud mental de la población afectada; y, evaluación de acciones y reajustes de planes.

Los problemas emocionales y psicológicos derivados de un desastre persistente por un tiempo prolongado parecen tener fundamento en la teoría de "Dos Desastres" de Erijson. Los sobrevivientes de una situación de desastre sufren tanto el trauma psicológico ocasionado por el desastre mismo, como por las alteraciones causadas de la desorganización social que también el es fruto del desastre.

1. Efectos Inmediatos:

TEMOR. Se manifiesta por disturbios psíquicos, y alteraciones orgánicas (taquicardia, temblores, sudores, relajación de esfínteres). Estos síntomas se pueden presentar como una reacción natural ante una catástrofe.

Los individuos reaccionan favorablemente cuando han sido condicionados en forma adecuada, con entrena-

miento y simulacros de desastre, evitando así muertes innecesarias.

Algunas veces se presentan reacciones inapropiadas como el PANICO, es decir huida descontrolada o actividad sin sentido con atropellamiento, a veces fatales que aumentan el peligro para tales individuos y grupos humanos (estado contagioso).

Suele existir la idea que una campaña para advertir a la población de un peligro inminente puede llevar a una reacción de pánico.

A menos de existir ciertas condiciones, el pánico rara vez se presenta en un desastre.

El pánico se produce cuando existe un peligro grave e inminente, vías de escape escasas o inadecuadas y ausencia de un líder que proporcione suficiente información.

A veces se presentan estados de confusión y reacciones neuróticas: parálisis, sordera, ceguera, llanto o griterío, amnesia, reacciones represivas o hiperactivas que pueden ceder con la actitud sensible e interesada del personal adiestrado, con la realización de tareas sencillas, acordes con sus actividades habituales o a la asignación de tareas manuales (vigilancia, ayuda para la alimentación, etc.)

Otras veces se aprecia CONDUCTA ANTISOCIAL: robos, violaciones, cobro de tarifas exorbitantes por prestación de servicios esenciales, etc.

2. Efectos Crónicos:

Se presentan en sobrevivientes, meses o años después del desastre.

- a. Neurosis Post-Traumática: son trastornos psíquicos sin lesiones orgánicas (el paciente se siente alterado).
- b. Anestesia Psíquica: es equivalente a conservadurismo psicológico: estado destinado a controlar el comportamiento humano, ahorrando energías, reduciendo cualquier entusiasmo, ahogando actividades sociales y amorosas, dando por sentado, según el afectado, que el desastre va a volver a ocurrir y es preferible una vida sin esperanzas que una muerte segura.
- c. Pérdida del Sentido Comunitario: desmoralización, hasta gradual deterioro de las pautas morales imperantes: incremento de alcoholismo, abuso de drogas, robo y delincuencia juvenil y divorcios.

En los niños un “impedimento emotivo significativo” con sentido alterado de la realidad, un precoz concepto de la fragmentación y de la muerte y al contrario de muchos adultos una clara evidencia de esperanza y creatividad.

¿Qué hacer ante la posibilidad de estos trastornos especialmente el pánico?

Lo mejor es prevenirlo.

- Adopte una actitud mental sensible y flexible (empatía), se debe ayudar a manejar las emociones.
- Asegúrese que no se vean aislados (autoconservación).

- Ofrezca bebidas y comidas calientes, abrigo, descanso (necesidades). "Nada que sea inhumano, extraño ni repulsivo".
- Aliente a exponer el contenido efectivo de sus experiencias. Todos estamos hambrientos de que se nos escuche.
- Aproveche estados de sugestionabilidad para infundir aliento.
- Adopte el papel de líder alentando actividades constructivas. Es importante dar una objetivo para la seguridad y evitar el sentido de fracaso.
- Proveer información acertada y responsable
- Traslade los muy agitados a un centro de especializados (temor y pánico son contagiosos).

Por lo visto se impone la necesidad de desarrollar hábitos de autoconservación y cooperación, que benefician también a la comunidad.

El estado de la conducta o estado mental de las personas tiene mucho que ver con sus actividades y en todos los campos y por lo tanto también en la Defensa Civil. Con un control psicológico adecuado, la Defensa Civil podrá ser una actividad voluntaria, autosuficiente, capacitada y organizada.

**TODOS LOS ECUATORIANOS
SOMOS PARTE ACTIVA DE LA
DEFENSA CIVIL DEMOSTREMOSLO
CON HECHOS**

USO DE PESTICIDAS



NORMAS BASICAS

- 1.- Lea con cuidado las instrucciones detalladas en el rótulo del envase. Este es el primer paso para seleccionar debidamente el material para el cumplimiento de la tarea propuesta;
- 2.- Conserve los pesticidas líquidos o en polvo, fuera del alcance de los niños, animales domésticos o personas

- carentes de responsabilidad. Almacénelos fuera de la casa y bajo llave, como medida de máxima seguridad;
- 3.- Mantenga los pesticidas en sus envases originales y perfectamente cerrados;
 - 4.- Nunca fume, coma o ingiera líquidos mientras aplica los pesticidas;
 - 5.- Evite el contacto o inhalación de los pesticidas. Utilice siempre el equipo de protección personal prescrita;
 - 6.- Evite derramarlos y, si esto ocurre, tome acción inmediata secándose el vestuario contaminado y tome un baño completo;
 - 7.- Después de cada aplicación de pesticida, báñese y utilice un nuevo vestuario. Lave el vestuario después de cada uso;
 - 8.- Evite la contaminación de acuarios o fuentes de agua, cubra los alimentos o depósitos de agua cuando fumi-gue áreas donde pasta el ganado vacuno o aves de corral;
 - 9.- Mantenga equipo separado para uso de hervicidas de tipo hormonal, a fin de evitar daños accidentales a plantas susceptibles de sufrirlos por el uso del mismo equipo con otro tipo de hervicida; además suspenda la fumigación cuando las corrientes de viento puedan llevarlas a áreas no fijadas como metas de fumigación;
 - 10.- Enjuague varias veces los envases vacíos antes de desecharlos y deposítelos en el tanque de fumigación;
 - 11.- Siga las instrucciones de la etiqueta y en las mezclas y su aplicación para no provocar residuos que puedan causar daño a las plantas.

PLAN A SEGUIR EN CASO DE CONTAMINACION ACCIDENTAL

Ponga en conocimiento de su médico el tipo de pesticida que ha utilizado, a fin de que aquel pueda prestarle la debida atención en caso de contaminación accidental.

Si se presentan casos de contaminación, lleve de inmediato al paciente a un hospital o clínica. Proporcione al médico toda información posible.

Los pesticidas químicos modernos son desarrollados y probados bajo estrictas normas establecidas para proporcionar la máxima seguridad, tanto a los agricultores como a los consumidores de los productos agrícolas.

Como otro tipo de herramienta y equipo valioso, los pesticidas deben ser manejados y usados con máximo cuidado. De esta manera, la actitud del usuario es el factor clave en el ejercicio de los procedimientos de óptima seguridad.

**LOS PESTICIDAS LIQUIDOS O EN
POLVO SON HERRAMIENTAS MUY
EFECTIVAS PARA LA
AGRICULTURA PERO SI USTED
SIGUE ESTAS SIMPLES REGLAS
DE SEGURIDAD.**