

*Recomendaciones
para la actuación
en situaciones de Desastre*

Recomendaciones a los Medios de Comunicación, a las Autoridades y a la Población en General

Cuando ocurre un desastre, todos los habitantes del país somos víctimas, primarias o secundarias. Por lo tanto todos estamos afectados y todos actuamos nuestros miedos, pues esta emoción es la respuesta más frecuente ante una situación de desastre.

Nuestros miedos pueden hacer que causemos daño, aún cuando actuemos con la mejor intención.

El desastre que vivimos en diciembre del 99, movilizó miedo en toda la población y el voluntariado deseoso de ayudar se volcó a los lugares en donde hacía falta e hizo lo que creyó que debía hacer y lo hizo con amor. Sin embargo nuestros miedos nos acompañaron y quisimos proteger a los niños, los llenamos de juguetes, de payasos, de comida, de fiestas porque teníamos miedo de que ellos tuvieran miedo. Pero su miedo no era nuestra culpa, y no podíamos evitarlo, solo lo reprimimos... lo enmascaramos.

Pero los niños tienen sentimientos y pensamientos y no podemos continuar creyendo que sólo necesitan distracción para sentirse bien.

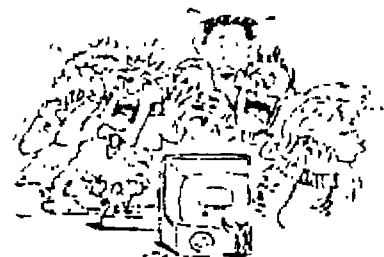
Debemos ayudarlos a expresar sus sentimientos y pensamientos, valorando sus necesidades en los términos en que ellos las planteen y para ello tenemos que escucharlos y facilitarles por diversos medios la elaboración en términos saludables, del dolor y del temor que el suceso les produjo.

A los medios de Comunicación

El deseo de dar cumplimiento cabal a sus funciones de transmitir información veraz, inmediata y desde el lugar de los acontecimientos puede en oportunidades, y si no se toman precauciones, provocar respuestas indeseadas en la población, dando origen a reacciones de pánico o de negación.

También puede impactar emocionalmente (y esto lo vivieron personalmente los reporteros) e impedir la actuación adecuada.

Consideramos importante valorar que en la ocurrencia de hechos públicos existen situaciones privadas que no deben ser ventiladas ni exploradas ante un micrófono. El dolor humano por las pérdidas afectivas es uno de ellos. La insistencia por obtener y transmitir reportes verbales de detalles dolorosos no parece resultar productivo para nadie.



Recomendaciones para la actuación del personal de Salud Mental ante una Situación de Desastre.

- ♦ Ponerse en contacto con sus inmediatos superiores tan pronto como le sea posible a los fines de recibir instrucciones. Contactar a compañeros. Presentarse en sus lugares de trabajo.
- ♦ Procurar obtener información oficial en torno a la situación acontecida y sus consecuencias.
- ♦ No presentarse todos en el lugar del desastre. El personal de salud mental no debe involucrarse en los aspectos operativos, pues además de que puede lesionarse es posible que se impacte emocionalmente y con ello inhabilitarse para la ayuda. Además de ello, la necesidad de ayuda psicológica no siempre es la primera en todas las víctimas. Es necesario esperar la oportunidad apropiada para actuar ya que de hacerlo precozmente, puede producirse rechazo y hacer fracasar el esfuerzo.
- ♦ Deben proporcionarse asistencia de urgencia no sólo a las víctimas primarias sino también, a los sobrevivientes, a los observadores afectados, y al personal de urgencias y salvamento. A estos últimos, no es recomendable abordarlos en la escena del desastre.
- ♦ El equipo de Salud Mental debe apegarse a las reglas impuestas por las autoridades y cumplir las que enseña a los demás. Comida apropiada, descanso y tiempo lejos de la escena.

Fuente: Asociación Mexicana para Ayuda Mental en Crisis
(Modificada por C. RSM)

Recomendaciones para la actuación del personal de Atención Primaria.

Cuando la primera intervención es realizada por personal de salud resulta fundamental que éste inicie su intervención con una completa y detallada evaluación que tienda a :

- Establecer una relación que tranquilice al paciente reconociendo la gravedad del evento traumático, si es apropiado se pueden ofrecer condolencias, y se debe brindar el trato social acostumbrado.
- Se debe evaluar el estado físico de la persona y de cualquier otra víctima. Se deben satisfacer las necesidades humanas básicas como alimento, albergue y seguridad.
- Es importante realizar una rápida revisión del estado mental del paciente para determinar si puede manejarse con seguridad con el apoyo disponible en el momento.

El funcionario de Atención Primaria en Salud, debe seguir las siguientes indicaciones:

- 1) Mantener la calma, la empatía y una actitud de esperanza, lo cual puede tener un efecto poderoso en el paciente que acaba de sufrir un evento traumático.
- 2) Transmitir al paciente toda la información que se conozca sobre el evento Traumático. El conocer los hechos puede ayudar al paciente a organizar sus sentimientos caóticos y confusos.
- 3) Tolerar los sentimientos al paciente y ayudarlo a ubicarlos en el contexto apropiado. Puede serle de gran ayuda y apoyo, el conocer que los sentimientos de miedo, desamparo, impotencia, culpa, vergüenza y rabia, que esta experimentando son una respuesta esperada ante el evento traumático. El ó la paciente debe ser tranquilizado y reasegurado de que "no se está volviendo loco".
- 4) Informe al paciente acerca de las respuestas más comunes ó frecuentes que aparecen después de un trauma, lo cual puede servir de gran ayuda al hacerles sentir que tienen mayor control sobre esta experiencia. Los pacientes deben ser informados de que ellos pueden presentar insomnio, pesadillas, memorias intrusivas, e irritabilidad en los primeros meses después del trauma, pero luego estos síntomas van disminuyendo poco a poco hasta desaparecer.
- 5) Eduque al paciente sobre las respuestas no saludables no adaptativas al trauma. El abuso en el consumo de alcohol y otras sustancias se presentan con frecuencia como un intento de los pacientes para controlar la angustia y los recuerdos ó ideas intrusivas.

FUENTE: STERN THEODORE, HERMAN JOHN, SLAVIN PETER, MGH GUIDE TO PSYCHIATRY IN PRIMARY CARE MCGRAW HILL E E U U, 1998

Recomendaciones generales para ayudar a un niño después de un evento traumático (para padres, maestros y cuidadores)

- Expréseles su amor abrácelos, tóquelos, mímelos. Sea tolerante con sus cambios.
- Acompáñelos en sus actividades vea TV con ellos, léales cuentos, participe en sus juegos, acompáñelos hasta que se duerman.
- Permítales hablarle de lo que sintieron, de sus miedos. Acepte sus preguntas y respóndalas sincera y directamente.
- Cuentele como se sintió Ud. (pero no descargue en él sus miedos.)
- No desvalore sus pérdidas (un juguete , una mascota, una cobija) ni subestime su tristeza.
- Anímelos a que expresen por medio del juego, del dibujo o de otras formas lo que sienten sobre el desastre. No pretenda distraerlos y que no sientan.
- Mantenga las rutinas familiares y en particular las de él: hora de baño, hora de siesta, hora de comida, hora de merienda, hora de estudio etc).
- Incorporelos a las actividades que la familia y la comunidad realizan para la recuperación.
- No les mienta. Hable sobre la muerte y su carácter permanente. No les diga que los muertos están con Dios en el cielo, porque podrían desear acompañarlos.

Fuente: Asociación Mexicana para la ayuda mental en crisis