

Apoyo psicosocial en emergencias y desastres

Guía para equipos de respuesta



Apoyo psicosocial en emergencias y desastres

Guía para equipos de respuesta



Área de Preparativos para Situaciones de
Emergencia y Socorro en Casos de Desastre

Panamá • junio 2010

II. Primeras acciones de la respuesta

Las primeras 72 horas

► ¿Qué se necesita saber?

- ▶ Las medidas y decisiones que se tomen en las primeras 72 horas en una situación de emergencia sientan las bases para una respuesta eficaz durante las semanas siguientes. La responsabilidad principal de la respuesta ante una crisis le corresponde a las autoridades del país.

► ¿Qué hay que hacer?¹

- ▶ Realizar una visita al lugar de la emergencia para llevar a cabo una evaluación preliminar. Verificar de inmediato la naturaleza y el alcance de la situación de emergencia mediante consultas con el personal, los funcionarios del gobierno, otras agencias u organizaciones locales, la población y los medios de comunicación y coordinar las evaluaciones de daños y análisis de necesidades iniciales de salud mental (EDAN-SM).
- ▶ Establecer contacto con todo el personal de salud mental y apoyo psicosocial a su alcance y verificar su disponibilidad, en caso necesario, solicitar personal adicional.
- ▶ Consultar el plan de preparación y respuesta en salud mental y apoyo psicosocial, adaptarlo a la situación y establecer un mecanismo de coordinación permanente.
- ▶ Diseñar intervenciones sobre la base de una información suficiente y fijar un calendario de actividades.
- ▶ Establecer un sistema para compartir los resultados y mejorar la práctica.

Evaluación de daños y análisis de necesidades en salud mental y comunitaria

► ¿Qué se necesita saber?

- ▶ La evaluación rápida de la situación de salud mental después de un desastre o emergencia es parte de la evaluación de daños y análisis de necesidades de salud y debe facilitar las acciones prioritarias e inmediatas que se requieran en este campo. Le ayuda a:

¹ Basado en la Guía IASC sobre salud mental y apoyo psicosocial , matriz de intervención , punto 2. Diagnóstico de la situación, pág 24.

- Describir el impacto humano del evento adverso, destacando los aspectos culturales, las coyunturas políticas y las formas de organización social existentes en la población afectada.
- Identificar la problemática de salud mental, incluidas la morbilidad y la mortalidad.
- Evaluar las necesidades psicosociales prioritarias de la población afectada.
- Describir la forma de respuesta institucional (planes y servicios de salud mental existentes) y de la población, así como la eficacia de los mecanismos de afrontamiento.
- Hacer recomendaciones para la acción.

► Para la EDAN en salud mental se toman como referencia los primeros 30 días.

► Hay tres etapas en el proceso de evaluación:

Inicial: se efectúa en las primeras 72 horas posteriores al evento. La evaluación inicial es comunitaria, la comunidad participa en la primera respuesta a través de organizaciones comunitarias, grupos de socorro y salvamento o trabajadores de la salud del nivel primario. Esta información servirá de base para el análisis posterior especializado.

Intermedia: registra la evolución de la situación de la salud mental en forma continua durante las primeras 4 semanas.

Final: se lleva a cabo al finalizar la etapa intermedia.

Las dos últimas etapas (la evaluación intermedia y la final) requieren la participación del personal de salud mental y apoyo psicosocial, que debe ampliar y complementar la evaluación inicial comunitaria.



Recuerde:

Al realizar la EDAN-SM se pueden detectar personas en albergues o refugios y grupos de población desplazada, por lo que se requiere establecer mecanismos de intervención empleando criterios participativos que involucren a todos y todas, con el objetivo de organizar y fortalecer la estructura social comunitaria.

III. Esferas de actuación y apoyo psicosocial

► ¿Qué se necesita saber?

- Salud mental y apoyo psicosocial (SMAPS) es una expresión compuesta que se utiliza en ésta guía para describir cualquier tipo de acción y apoyo, cuyo propósito sea proteger o promover el bienestar psicosocial u ofrecer tratamiento a trastornos de la conducta.

► ¿Qué hay que hacer?

- Asuma que las respuestas emocionales son normales ante una situación anormalmente abrumadora.
- Integre componentes de ayuda humanitaria e intervenciones sociales (alimentación, educación, vivienda, trabajo, etc.) haciendo posible la reconstrucción de la cotidianidad y el desarrollo de nuevos proyectos de vida.
- Comprometa la participación activa de la comunidad, autoridades y grupos intersectoriales.
- Identifique e intervenga a tiempo las reacciones psicológicas para lograr una pronta recuperación. A continuación se presentan modelos de respuestas e intervenciones psicosociales que se pueden aplicar entre las 72 horas y los 3 meses.

Fase	Respuestas psicológicas	Intervenciones psicosociales
Primeras 72 horas	<ul style="list-style-type: none">• Crisis emocionales.• Entumecimiento psíquico: se ven asustadas, apáticas, confundidas.• Excitación aumentada o “parálisis” por el temor.• Ansiedad difusa.• Deseo-temor de conocer la realidad.• Dificultad para aceptar la dependencia y la situación crítica en la que se encuentra.• Inestabilidad afectiva con variaciones extremas.• Ocasionalmente, estado de confusión aguda.	<ul style="list-style-type: none">• Evaluación de daños y análisis de necesidades en salud mental.• Socorro y protección.• Satisfacción de las necesidades básicas más inmediatas.• Primera ayuda psicológica.



Fase	Respuestas psicológicas	Intervenciones psicosociales
Primer mes	<ul style="list-style-type: none"> • Aflicción, miedo y nerviosismo. • Tristeza. • Duelo. • Equivalentes somáticos (síntomas orgánicos variados). • Preocupación exagerada, irritabilidad, inquietud motora, alteración en conductas cotidianas, pérdida del sueño y apetito. • Problemas en las relaciones interpersonales y en el desempeño laboral. 	<ul style="list-style-type: none"> • Continuación de la evaluación de daños y análisis de necesidades en salud mental. • Ayuda humanitaria. • Facilitar las condiciones para que las personas de la comunidad se movilicen y tengan control sobre la respuesta a la emergencia en todos los sectores. • Enfocar el uso de recursos locales y apoyo de la comunidad. • Detección de individuos y grupos en riesgo, y de casos con psicopatología. • Intervenciones psicosociales individuales y grupales facilitando las condiciones para prácticas apropiadas, tomando en cuenta la cultura local. • Atención de casos con trastornos psíquicos.
2 a 3 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad que se va reduciendo. • Tristeza que persiste por más tiempo. • Tristeza o ansiedad no muy aparentes, pero con manifestaciones encubiertas, como agresividad creciente (intrafamiliar, auto agresividad) y conductas evasivas (consumo de alcohol o de psicoactivos). • Desmoralización ante las dificultades de adaptación o si se demoran las ayudas prometidas. • Ira creciente que se acentúa si hay discriminación, victimización o impunidad. • Síntomas somáticos que persisten. • Ocasionalmente, síntomas de estrés postraumático. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo de la red social. • Acompañamiento y apoyo emocional a los más vulnerables y maltratados. • Intervención psicológica individual. • Manejo de grupos (en especial, grupos de ayuda emocional).
A partir de los 3 meses ¹	<ul style="list-style-type: none"> • Duelos patológicos. • Conductas que indican riesgo de suicidio. • Somatizaciones tardías². • Cuadro de síntomas de estrés postraumático³. <p>Esté alerta si los sobrevivientes presentan los siguientes síntomas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reviven repetidamente el trauma, a manera de recuerdos o pesadillas. 2. Muestran grave disminución del interés por lo que está pasando, aislamiento y afecto empobrecido (como "congelado"). 3. Excesiva respuesta a estímulos. 4. Trastornos del sueño. 5. Dificultad para concentrarse. 6. Sentimientos de culpa: por haber sobrevivido, por no haber evitado algo. 7. Evasión de actividades, lugares o personas que recuerdan el evento traumático. 8. Aumento de los síntomas cuando está en circunstancias que simbolizan el evento traumático o que se parecen al mismo. 	<p>Remita a tratamiento especializado si el cuadro no mejora o afecta notoriamente la vida cotidiana.</p>

(1) Se debe esperar una reducción progresiva de las manifestaciones anteriores. Algunos problemas o trastornos pueden mantenerse pasados los 3 meses, por lo que requerirán de atención especializada por parte del sistema sanitario local.

(2) Hoy se reconoce que estos no aparecen tan frecuentemente como se creía. Lo usual es que personas que han sobrevivido a situaciones de violencia o situaciones catastróficas experimenten solo algunos síntomas de aquellos que se han incluido tradicionalmente en el trastorno de estrés postraumático.

(3) Fatiga crónica, inhabilidad para trabajar, apatía, dificultad para pensar claramente, síntomas gastrointestinales vagos.

IV. Primeros auxilios psicológicos

► ¿Qué se necesita saber?

- ▶ Los primeros auxilios psicológicos son la primera ayuda que se brinda a las personas que se encuentran afectadas ante una emergencia, crisis o desastre. Se brindan cuando las dolencias de la persona no obedecen a los daños físicos sino a las emociones de ese momento, tales como: miedo, tristeza, angustia, llanto y dolor.
- ▶ Las personas que brindan primeros auxilios psicológicos no necesitan ser profesionales en el campo de la salud mental. La técnica de primera ayuda es sencilla y práctica, pero requiere de un entrenamiento básico para su aplicación.
- ▶ Los objetivos de los primeros auxilios psicológicos son:
 - Proporcionar alivio al sufrimiento emocional de inmediato.
 - Reducir el riesgo de que las reacciones llamadas normales se transformen en algo más grave.
 - Ayudar a satisfacer las necesidades básicas y de supervivencia que padecen muchos de los que sobreviven a los desastres.
- ▶ La realidad de las circunstancias exige un enfoque breve, flexible, creativo y adaptable. Los componentes de los primeros auxilios psicológicos son:
 - Realizar contacto con las personas
 - Analizar el problema
 - Analizar las posibles soluciones
 - Ejecutar la acción concreta
 - Dar seguimiento
 - Estimulación
 - Ofrecer información

► ¿Qué hay que hacer?

- ▶ Lo primero es mantener una actitud de escucha abierta a lo que las personas manifiesten.
- ▶ Valore cuidadosamente las reacciones de las personas afectadas por el desastre e identifique con criterios claros a las que requieren una atención psicológica más urgente para ofrecerles un apoyo personalizado.