



MINISTERIO DE SALUD
SUBSECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
DIVISIÓN DE PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES
Departamento de Salud Mental.

Sugerencias sobre la información que puede entregarse a la comunidad en situaciones de emergencias y desastres¹.

La respuesta a situaciones de estrés colectivo: entre todos podemos cuidar de nosotros mismos, de nuestra familia y nuestra comunidad.

Los desastres naturales o causados por la mano del hombre ponen a prueba nuestras defensas incluso si se les observa por TV. Ejemplos de ellos son los terremotos o erupciones, los actos de guerra o terroristas, etc.

Si nos tocan más de cerca, puede llegar a afectarnos, incluso intensamente, con ansiedad y temores, porque nos preocupamos de nuestra propia seguridad, la de quienes queremos y de la comunidad.

Eventos tipo emergencias o desastres también pueden traer a nuestra memoria, recuerdos y sentimientos penosos que hemos experimentado en el pasado (la muerte de un ser querido, un accidente o una enfermedad grave, un experiencia violenta).

Ante esto, es importante saber que:

- Las personas, de toda edad son en su mayoría, fuertes y resilientes y se recuperan dentro de un breve período de tiempo.
- Todos tienen conocimientos y experiencias que pueden serles útiles para ayudar a sus propias familias y a sus comunidades, ante el estrés que sucede en situaciones de emergencia o catástrofe.
- Confirmar a las personas acerca de su seguridad y explicar las medidas que se están tomando para protegerlas, es una medida importante para ayudar a que ellas mismas enfrenten la situación.
- La actitud y respuesta emocional de los padres, el personal de auxilio y cuidadores y de los líderes de la comunidad, tienen una gran influencia sobre la capacidad para reponerse y recuperarse de los niños y de las personas en general.

¹ Extraído y adaptado desde Health Canadá.

1. Sentimientos y reacciones ante emergencias y desastres.

a) Reacciones físicas esperables de observar en la población:

Cefaleas, dolor de espaldas, dolor de estómago, tensión en cuello y hombros, falta de energía, cansancio, pérdida de apetito o tendencia a comer más, fumar más, beber más alcohol, diarreas, dificultad para quedarse dormido.

b) Reacciones emocionales corrientes de observar en la población afectada:

Sentimientos de tristeza, rabia, culpa, desamparo, confusión, desaliento, estar preocupado y ansioso por el futuro, temor de que se repita un evento similar. **Estos sentimientos pueden ir y venir y aparecer cuando menos se les espera.**

c) Reacciones del pensamiento:

Dificultad para concentrarse, dejar de pensar en los acontecimientos, vacíos de memoria de las cosas del día a día. Recuerdos de otros eventos penosos del pasado.

d) Disminución del propio sentimiento de seguridad.

Dificultad para dejar la casa o dejar a los seres queridos. Tendencia a sobreproteger a los niños. Temores que antes no existían, a viajar, etc.

| |
|--|
| TODAS ESTAS REACCIONES SON NORMALES FRENTE AL ESTRÉS. |
|--|

- Algunos pueden sentir las más intensas que otros, pero todos las tienen.
- Así, en esto no estamos solos.
- Los eventos estresantes e incluso las crisis, son parte de la vida.
- Nuestra experiencia de vida nos ha provisto de fortalezas y habilidades para atravesar nuestros sentimientos y reacciones desagradables.
- La familia y las amistades pueden ayudar.

2. Consejos simples para ayudarse a sí mismos y a los demás en situaciones de emergencias o desastres.

- Haga altos o “cambio y fuera” en la audición de noticias y en el pensar y conversar sobre los acontecimientos generadores de la emergencia o desastre.
- Tome tiempo para relajarse y hacer ejercicios. Esto le ayudará para disminuir el estrés y la tensión, permanecer más alerta, comer y dormir mejor, y volver a los deberes.
- Converse con amistades, familiares, compañeros, profesores o líderes de su confianza en la comunidad. Converse acerca de sus pensamientos, sentimientos y reacciones.

- Aliente a otros y deje que lo animen. Ello nos hace sentirnos más acompañados y alivia nuestras reacciones a estos eventos. No deje de conversar también sobre los hechos normales de la vida también. No deje que los desastres se adueñen de cada conversación.
- Algunos pueden estar muy afectados con la situación. Otros menos. La paciencia y comprensión con unos y otros es la mejor manera de ayudar.
- Tenga precaución con tomar decisiones mayores si Ud está muy afectado. Es preferible postergarlas hasta estar más sereno.
- Regrese a sus rutinas diarias. Haga cosas que le produzcan satisfacción como una manera de restaurar un sentimiento de control y seguridad.
- Aliméntese sano. Ponga atención a lo que come.
- Permanezca físicamente activo.
- No use alcohol para ahogar sus sentimientos. Ello puede llevarlo a problemas más serios y hacer más difícil la vuelta a la vida normal.
- Tome medidas para tener buenas noches de sueño.

3. Cuidemos de nuestras familias

- Entregue seguridad, confirme, a los miembros de la familia que puedan estar preocupados acerca de la seguridad y sobre el futuro.
- Tómese tiempo para hablar sobre lo que está pasando. Relájense juntos. Por ejemplo, vayan al cine o cenar. Eso no es una forma de evasión.
- Todos tienen necesidad de ser escuchados y comprendidos.
- Visite a familiares y amistades.
- Cuidemos nuestros niños y adolescentes.

4. Cuidemos de nuestros ancianos.

- Visitémoslos: padres, familiares, amistades, vecinos.
- Conversemos de sus sentimientos
- Incluyámoslos en las actividades sociales y recreativas.
- Asegurémolos que estaremos disponibles si desean conversar o necesitan ayuda.

5. Cuidemos de nuestra comunidad.

- Tomando parte de las reuniones informativas acerca de la situación de emergencia o desastre.
- Asistiendo a vigiliias, actos conmemorativos y religiosos.
- En caso de guerra o severas diferencias sociales o políticas, no permita que ello envenene la convivencia de la comunidad local. Cuando la gente está asustada o enojada, a menudo desean culpar o castigar a alguien.
- Ayude a cualquier grupo que Ud. piense que es correcto, aceptable y comprensible.

6. Cuándo pedir ayuda en un centro de salud o a un profesional de salud:

Cuando alguien:

- No puede retomar las actividades normales.
- Hay sentimientos intensos y persistentes de desamparo.
- Se experimentan pensamientos de herir o agredir, sea a sí mismos o a otros.
- Se esté consumiendo alcohol o drogas en exceso.