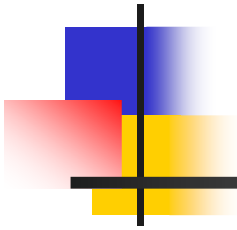


Acompañamiento en Desastre



Rvdo. Jorge Daniel Zijlstra Arduin

Lic. en Teología y Pastoral

Secretario Regional del Consejo Latinoamericano de Iglesias
CLAI Caribe y Gran Colombia

Acompañamiento en Desastres
Rvdo. Jorge D Zijlstra



Reacciones Naturales

- La mayoría de las reacciones a un desastre son modos *naturales* de adaptación ante un hecho *anormal* que resulta en incidente crítico.
- Las diversas reacciones ante lo inesperado pueden relacionarse a la calidad de información antes y después del desastre, así como a elementos de fortaleza o debilidad individual y social.



Reacciones Crónicas

- El que las reacciones de las personas expuestas a un desastre se tornen crónicas, puede relacionar a:
 - Enfoque inadecuado en la atención psicológica.
 - Insuficiente integración social y familiar.
 - Falta de reconocimiento como víctimas.
 - Información insuficiente o incorrecta.
 - Ausencia de rituales funerarios apropiados.



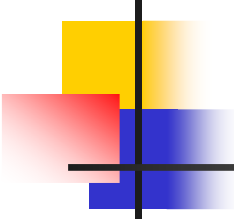
Intervención saludable

- Intervención saludable que favorece la recuperación de las víctimas. Previene la aparición de psicopatologías post-traumáticas:
 - Apoyo social y actitud adecuada de la sociedad ante las víctimas, en relación al modo (forma saludable) de tratar el tema.
 - Participación adecuada de los medios de comunicación.
 - Evitar la revictimización o victimización secundaria producida por la posible burocratización del proceso de peticiones de ayuda.



Fase más cercana o de post- impacto

- Primeros días o semanas tras el impacto dependiendo del tipo y magnitud de la catástrofe
- Necesidades:
 - Materiales (alimento, ropa, albergue, etc)
 - De información (trámites, recursos sociales, etc)
 - Psicoespirituales (apoyo psicológico y religioso)



Fase más cercana o de post-impacto Cont.

- La necesidad primaria es de recibir información exacta sobre lo que ha pasado y sobre lo que puede ocurrir.
- Es importante transmitir dos tipos de informaciones vitales:
 - Tipo de reacciones que pueden afectar a las víctimas.
 - Lugares donde obtener ayuda
- Este acercamiento ayuda a validar las emociones de los afectados y reduce la ansiedad o sensación de aislamiento.



Aspectos prácticos

- Alentar ventilación emocional y relatos de lo sucedido desde una perspectiva personal.
- Utilizar el personal de asistencia y medios de comunicación masiva (prensa, radio, televisión, páginas web, folletos y boletines parroquiales) para informar a la población afectada sobre las reacciones y posibles ayudas.



Aspectos prácticos

- Comienzo inmediato de una línea de ayuda de emergencia de 24 horas, por varios meses de duración.
- Sesiones grupales y/o debriefing con los afectados; tanto víctimas como trabajadores de emergencias involucrados en la atención del desastre.
- Establecer espacios para ayudas prácticas específicas: búsqueda de personas, trámites funerarios, ayudas médicas, subsidios, albergues, etc. según sea el caso.



Fase de asimilación

Corresponde a las primeras semanas o meses tras el impacto, dependiendo del tipo y de la magnitud de la catástrofe.

- **Necesidades:**

- Integración del grupo de víctimas del desastre y estimulación de autoayuda.
- Reconocimiento del impacto psicológico del desastre en los trabajadores de emergencias.
- Reconocimiento del impacto en las familias de víctimas y trabajadores.



Necesidades:

- Atención psicosocial
- Posibilidad de acceso a diferentes intervenciones terapéuticas para las personas con mayores dificultades para afrontar el trauma.
- Prevención de futuros casos.
- Seguimiento psicoespiritual a víctimas y trabajadores
- Red de recursos de ayuda
- Asesoramiento personal y grupal



Necesidades: (Continuación)

- Servicios de asesoramiento enfocados en infancia y familia.
- Servicios de asesoría jurídica.
- Educación comunitaria en colegios e instituciones.
- Apoyo a las iniciativas de auto ayuda.
- línea de ayuda 24 horas con duración de por lo menos varios meses



Reacciones emocionales más comunes ante un desastre

- Sentir que la vida está fuera de control
- Desconfianza
- Problemas de sueño o pesadillas
- Tristeza
- Baja actividad sexual
- Minimización del incidente crítico
- Coraje/irritabilidad
- Problemas de memoria y concentración



Reacciones emocionales (Cont.)

- Somatización
- Culpa del sobreviviente
- Aumento del uso de sustancias
- Aislamiento social
- Adormecimiento emocional
- Sentirse fuera de control
- Temor a volverse o estar “loco”
- Duda de su mismo
- Excitabilidad, grandiosidad
- Pronostico de lo fatídico.



Reacciones en niño/as de edad preescolar

- Llanto
- Conducta regresiva (chuparse el dedo)
- Pérdida de control de esfínteres
- Temor a ser dejados solos
- Temor a extraños
- Irritabilidad
- Confusión
- Inmovilidad o paralizamiento



Reacciones en niños escolares

- Dolor de cabeza y quejas físicas
- Depresión
- Temor al estado atmosférico
- Confusión
- Problemas de concentración
- Ejecutoria pobre
- Peleas
- Aislamiento



Reacciones en adolescentes

- Dolor de cabeza y/o quejas somáticas
- Depresión
- Pobre ejecutoria
- Aislamiento
- Conducta agresiva
- Cambio de amistades, grupos o prácticas comunes



Técnicas de autoayuda

- Permite pensar y tener memorias de lo ocurrido
- Siempre que necesites habla de lo ocurrido
- No te sientas avergonzado por tu necesidad de hablar o pedir ayuda y apoyo
- Permite que todos (incluso los niños) participen de actividades de reconstrucción
- Comprende las conductas regresivas de tus hijos



Técnicas de autoayuda Cont.

- Mantén la vida en balance
 - Buena dieta
 - Descanso y ejercicio
 - Haz un balance entre trabajo y descanso
 - Evade proyectos mayores en tu vida (en este momento)
 - Mantén rutinas con la familia y con amistades



EL STRESS

- Respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de una persona que busca adaptarse y reajustarse a presiones (internas o externas)
- Se manifiesta a través de un Síndrome (conjunto de signos y síntomas que caracterizan alguna enfermedad o desorden biológico)



SINDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN

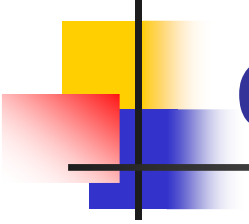
Manifiesta tres etapas: la de alarma, la de resistencia y la de agotamiento.

- Segregación de adrenalina (responsable del estado de máxima alerta)
- Liberación de las reservas de glucosa, ácidos grasos, etc.
- Aumento de presión cardíaca y tensión arterial
- Aumento de frecuencia respiratoria y tensión muscular
- Disminución del ritmo digestivo



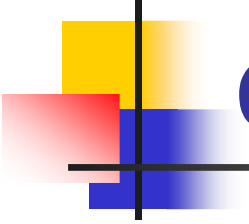
Síndrome General de Adaptación (Cont.)

- Cuanto mayor es la permanencia en estado de alerta se liberan al organismo corticoides que van a favorecer el aumento de los azúcares en la sangre y el colesterol y debilitarán las defensas inmunitarias.
- Se favorece la osteoporosis, la atrofia muscular y la retención de agua y sodio en el riñón
- Disminución significativa del desempeño y de la eficiencia y eficacia en el desempeño



Efectos físicos en los equipos de respuesta:

- Incremento de la respiración, presión y latidos sanguíneos.
- Malestar en la respiración
- Nauseas, diarreas. sudor frío y piel húmeda
- Oídos tapados, dolor de cabeza.



Efectos físicos en los equipos de respuesta (CONT.)

- Limitación del campo visual
- Sensación de debilidad
- Hormigueo en partes del cuerpo
- Dolor muscular
- Fatiga, vértigo.



Efectos cognitivos en los equipos de respuesta:

- **Problemas de memoria**
- **Desorientación y confusión mental**
- **Dificultades para el calculo y para actuar en forma lógica, solucionar problemas y/o tomar decisiones**
- **Dificultades de concentración, atención y memoria**
- **Pérdida de objetividad**
- **Pérdida de habilidades para conceptualizar alternativas y priorizar tareas.**



Efectos emocionales en los equipos de respuesta:

- Sentimiento de heroísmo e invulnerabilidad
- Ansiedad, temor
- Euforia y sentimiento de agradecimiento por estar vivo
- Fuerte identificación con las víctimas
- Sentimientos de culpa, cólera
- Irritabilidad e hiperactividad



Efectos emocionales (Cont.)

- Tristeza melancolía, pesar depresión, mal humor
- Sentimiento de aislamiento, abandono, extrañamiento
- Apatía, disminución del interés por actividades usuales
- Excesiva inquietud por la seguridad de otros.



Efectos conductuales en los equipos de respuesta:

- Inhabilidad para expresar sentimientos verbales y dificultad para comunicarse
- Hiperactividad sin un propósito específico
- Disminución en la eficiencia y/o eficacia en actividades
- Estallidos de cólera y períodos de llanto
- Aumento en uso de alcohol, tabaco u otras drogas
- Retraimiento social



Efectos en la etapa de desmovilización:

- Deseo de seguir trabajando
- Melancolía y depresión
- Inquietud, disgusto o aburrimiento ante el trabajo rutinario
- Sentimiento de extrañar el trabajo en el desastre
- Sentimientos de extrañar la familia



Efectos en la etapa de desmovilización (Cont.)

- Sentimientos de cólera y frustración
- Necesidad de hablar, contar y repetir vivencias del desastre
- Conflicto con compañeros que no estuvieron allí, sentimientos de superioridad
- Conflictos con la familia que puede sentir coraje por su ausencia prolongada.



Mitigación de stress en emergencias

- **Nutrición**
 - **Ingestión de vitaminas C y B (1,2,3,6) sales minerales (tales como magnesio, calcio y zinc)**
 - **Alimentos bajos en azúcares (falsa idea de que lo dulce da energías) En Cafeínas (pueden dar energía pero inhibe el sueño y el descanso necesario)**
 - **Baja en grasas**
 - **Porciones no tan abundantes de alimentos**