

Cómo recuperarse de las consecuencias emocionales de un desastre para profesionales

Como un profesional de atención de salud, puede esperar tener contacto con pacientes emocionalmente traumatizados durante las épocas de desastre. Además de atender a las lesiones físicas, usted puede ayudar proporcionando Primeros Auxilios Psicológicos PFA.

Prepárese ahora aprendiendo lo básico sobre PFA:

1) Al establecer contacto. Los sobrevivientes pueden buscarlo pidiendo ayuda. En otros casos usted puede ser el que inicie el contacto. Antes de hacer preguntas sobre la condición mental del paciente, pregúnteles si le permiten ayudarlos. Podría decir algo así:

"Estoy viendo a todos los afectados por el desastre. Quizá yo pueda ayudar. ¿Está bien si le hago unas preguntas?"

2) Al reunir información. En algunas situaciones, podría haber muchas víctimas. Reúna información rápidamente para dar prioridad a las necesidades. Algunos sobrevivientes podrían estar renuentes a hablar. Tenga cuidado de no poner presión sobre los detalles del trauma. Otros pueden estar ansiosos de hablar extensamente. Déjeles saber que se les dará una oportunidad después de que usted haya verificado el estado de los demás. Entérese si alguno de los sobrevivientes:

- Experimentaron la muerte de un ser querido
- Se separaron de un miembro de la familia

- Fueron testigos de muerte o de lesiones severas
- Perdieron una casa
- Están experimentando angustia emocional severa
- Tienen una condición preexistente de salud mental
- Tienen un historial de abuso de alcohol o drogas

Si alguno de los sobrevivientes está teniendo pensamientos de querer hacer daño a sí mismos o a otros, consiga ayuda inmediata de un profesional de salud mental.

3) Técnicas para la estabilización. La mayoría de los sobrevivientes se calmarán sin ninguna intervención, pero algunos pueden tener reacciones que interfieran con su habilidad de función. Busque los signos que indiquen que alguien está abrumado y que necesita estabilización:

- Agitación o pánico extremo
- Desorientación
- Una mirada vacía o perdida
- Falta de respuesta al estímulo
- Llanto incontrolable
- El hiperventilar
- El sacudirse, temblar o mecerse

En vez de tratar de convencer a una persona afligida que se calme, averigüe cuál es el problema. Muéstrole que a usted le importa y que está dispuesto a escuchar. El expresar las emociones a una persona comprensiva puede reducir el estrés considerablemente.

Esté consciente de que los sentimientos pueden presentarse y desaparecer como en ondas. Sugiera técnicas para aliviar el estrés como respirar profundamente, caminar o "grounding". Grounding [tocar tierra] es un ejercicio que se utiliza para quitar la atención de nuestros pensamientos internos y ponerla en el medio ambiente externo. Es así como funciona:

- Busque un lugar placentero. Siéntese cómodamente sin cruzar los brazos y las piernas
- Respire hacia adentro y hacia fuera despacio y profundamente.
- Mire alrededor y nombre cinco objetos que no causen angustia que pueda usted ver, por ejemplo: Veo un árbol, veo nubes, veo pájaros, veo una ardilla, veo gente caminando.
- Respire hacia dentro y hacia afuera despacio y profundamente.
- Luego, nombre cinco sonidos que no sean angustiantes que pueda escuchar: niños jugando, mujeres hablando, el viento en los árboles...
- Respire hacia adentro y hacia fuera despacio y profundamente.
- Ahora nombre cinco cosas que no sean angustiantes que puede sentir: Siento la banca en la que estoy sentada, siento los dedos de mis pies adentro de mis zapatos, siento el sol en mi cara...

- Respire hacia adentro y hacia fuera despacio y profundamente.

Después de ayudar a un sobreviviente a calmarse, ofrezca recomendarlo con un consejero de crisis profesional. Para localizar los servicios en su área, contacte a la Entidad de Salud Mental Local más cercana:
<http://webds.dshs.state.tx.us/mhservices/default.asp?strMHA=1>

Si un paciente no se puede estabilizar, contacte a un profesional de salud mental. Quizá sean necesarios los medicamentos tranquilizantes.

4) Proporcione asistencia práctica.

Cuando los sobrevivientes consiguen ayuda para las necesidades inmediatas, tienden a ser más optimistas sobre la recuperación futura. Por lo tanto, el proporcionar asistencia práctica se deberá considerar como un componente esencial de PFA. Usted puede ayudar al:

- Proporcionar tratamiento para una condición médica preexistente o relacionada o al desastre.
- Proporcionar o encontrar información sobre alimento, refugio y ropa.
- Localizar fuentes de ayuda como FEMA, la Cruz Roja Americana, agencias locales de socorro en desastres y otras.
- Discutir un plan de acción para darle prioridad a las necesidades tales como,
 - reparar la propiedad dañada
 - encontrar centros de cuidado infantil

- atender a los miembros de la familia de edad avanzada
- hacer los arreglos funerarios para los seres queridos fallecidos

5) Cómo entablar la conexión de los sobrevivientes con los apoyos sociales.

Con frecuencia después de los desastres, las personas se desconectan de la red social que les proporciona un sentido de formar parte de la sociedad. Quizá no sea posible mantener un contacto normal con los amigos y vecinos, los compañeros de clase, las comunidades de fe u otras redes sociales.

Usted puede ayudar a los sobrevivientes a encontrar un sentido de comunidad al:

- Mantenerlos en contacto con las relaciones principales por medio del teléfono, correo electrónico y cartas.
- Conectar a los sobrevivientes con apoyos espirituales conocidos tales como las iglesias, las sinagogas u otras comunidades de fe.
- Encontrar compañía para las personas de edad avanzada.
- Encontrar compañeros de juego para los niños.
- Conectar a los sobrevivientes con otros quienes disfrutaban actividades o aficiones similares.
- Animar a los sobrevivientes a ayudar a otros sobrevivientes compañeros de adversidad. El sentirse útil le da a las personas un sentido de propósito. Algunos sobrevivientes pueden ofrecer voluntariado en refugios, centros de donación o instalaciones para cuidado infantil aún por tiempo limitado.

- Al conectar a los sobrevivientes que tienen historial de abuso de alcohol o drogas con los centros de tratamiento o grupos de apoyo como Alcohólicos Anónimo y Narcóticos Anónimos.

6) Cómo enseñar aptitudes para la adaptación.

Es normal experimentar reacciones fuertes a los eventos anormales como los desastres. Muchos sobrevivientes - o sus seres queridos - van a notar cambios en su manera de pensar, sentir o comportar. Ayude a sus pacientes a enfrentar el estrés al ofrecer las siguientes sugerencias:

- No se aíse. Procure y mantenga las conexiones con los compañeros de adversidad sobrevivientes, los amigos, los compañeros de trabajo y otros.
- Hable con los demás de lo que siente y de lo que ha experimentado.
- Utilice los servicios de consejería de crisis que seguido se encuentran disponibles sin costo después de un desastre. Para localizar los servicios de su área, contacte a la Entidad de Salud Mental Local más cercana: <http://webds.dshs.state.tx.us/mhservices/default.asp?strMHA=1>
- Acepte que la recuperación no será fácil ni en corto tiempo.
- Ponga metas y fechas realistas de tiempo.
- No trabaje más de la cuenta. Tome tiempo de descanso de las reparaciones para estar con su familia. Y haga tiempo para relajarse o para un pasatiempo favorito.
- Entre en acción siempre que sea posible pero acepte que muchas cosas van más allá de su control.

- Ponga atención a su salud física ya que el estrés prolongado puede hacerse sentir en su cuerpo. Lleve una buena dieta, duerma lo suficiente y haga ejercicio.
- No consuma alcohol o drogas para hacerle frente al estrés. A la larga, estos pueden causar problemas peores. Información sobre prevención y tratamiento la puede encontrar en Servicios para el Abuso de Sustancias en el sitio Web de DSHS:
<http://www.dshs.state.tx.us/sa/default.shtm>

Cuando las víctimas de un desastre reciben Ayuda Primaria Psicológica temprana, aumentan la probabilidad de recuperarse satisfactoriamente. También es útil el PFA semanas y meses después de un evento cuando el nivel de estrés tiende a aumentar.

Para conocer más sobre el PFA, visite el sitio Web de DSHS Servicios de Salud Mental durante Desastres que incluye enlaces a entrenamientos recomendados:
www.dshs.state.tx.us/compred/dmh/pfa.shtm