



Red de Sociedades Científicas Médicas Venezolanas

www.rscmv.org.ve

Comisión de Epidemiología
Comisión de Educación Médica Continua

Alerta Epidemiológica N° 201

20-8-2011



Protección Civil y la Gestión de Emergencias. Un asunto importante, olvidado

I. Editorial

www.rscmv.org.ve La idea generalizada que se tiene sobre protección civil es que, en el mejor de los casos, es un grupo más de asistencia que complementa y apoya las actividades de los otros grupos. Esta percepción errada está lejos de la realidad y no precisa la naturaleza de la protección civil.

En los últimos años la expresión protección civil la hemos escuchado con relativa frecuencia, principalmente con motivo de los desastres ocurridos en Venezuela y otros países, en los que los cuerpos de auxilio realizan labores de rescate y asistencia a la población. Se escuchan en los medios frases como ésta: integrantes de protección civil llegaron al lugar de los hechos.

Como aproximación acertada al tema, se puede decir que **la protección civil es un espacio integrador de acciones que se deben desarrollar antes, durante y después de cualquier fenómeno perturbador, preferentemente antes, con el propósito de prevenir los desastres y, si esto no es posible, cuando menos minimizar sus efectos. Todos podemos hacer protección civil si estamos debidamente preparados.**

Los sismos ocurridos y los deslaves ocurridos en Venezuela y otros países, además de sus trágicas consecuencias, evidenciaron la falta de mecanismos de respuesta social a este tipo de emergencias. El reclamo social, fue la falta de una infraestructura eficiente para enfrentar desastres. La gente se sintió desorganizada, desprotegida, desprevenida, totalmente expuesta y vulnerable a los efectos de los desastres.

La memoria social tiene muy presente la impotencia y el dolor que causaron los deslaves de Vargas y más recientemente las inundaciones y deslaves de finales de 2010, cuyas víctimas aun padecen la carencia de viviendas definitivas. Se hizo evidente la necesidad de que la sociedad sea capaz de aminorar los efectos devastadores de esas furias desatadas a través de acciones organizadas que garanticen servicios básicos, agua, alimentos, electricidad, seguridad, transporte y comunicaciones e información.

Las modernas sociedades han incorporado a su organización estructuras para la prevención, mitigación, auxilio y recuperación ante los desastres, en el ámbito mundial a través de convenios que buscan aprovechar las experiencias que las sociedades tuvieron con los desastres del pasado.

Por lo anterior en 2010, **la RSCMV se propuso mediante la Comisión de Epidemiología** colaborar con la población y con los equipos profesionales que participaron en los diversos desastres, mediante la divulgación de información para todo público y la elaboración de orientaciones básicas en el sector salud, cuidados generales y atención a damnificados, agua potable y alimentos seguros, como nuestra colaboración para fortalecer el trabajo coordinado de múltiples instituciones que permitiera presentar guías

y recomendaciones de carácter preventivo, para contribuir a la gestión del riesgo de desastres, **fomentar en la ciudadanía una cultura de autocuidado**, para que si se llegara a presentar algún fenómeno que desencadenara un desastre, seámos oportunos y expeditos realizando acciones más eficientes y participar en las labores de reconstrucción y vuelta a la normalidad, acciones que vinculan la Gestión de Emergencias en la meta de garantizar y proveer la Seguridad Ciudadana.

La gestión de emergencias no puede limitarse a unos lineamientos generales que se desempolvan de un archivo cuando se presenta la crisis, sino debe formar parte de un plan articulado que abarque a funcionarios municipales, estatales y nacionales, con programas de preparación, respuesta, mitigación y recuperación puestos en marcha mucho tiempo antes que se presente un desastre con la activa participación y entrenamiento de la sociedad. Es crucial trabajar en conjunto con los grupos voluntarios y brigadistas para lograr los objetivos, y también debe proveerse al público y a los medios de comunicación información exacta y oportuna relacionada con programas y asuntos de gestión de emergencias; entre ellos, tradicionalmente la respuesta a desastres ha incluido la provisión de refugio, alimentos, ropa y servicios médicos. No obstante, una serie de crisis han demostrado la necesidad y la importancia de enfocar muchos otros aspectos que forman parte de la vida de la sociedad, de sus actividades y servicios fundamentales. Entre estos enfoques está el Apoyo Psicológico tanto para las víctimas como para trabajadores y voluntarios. Por lo anterior, es necesario prepararnos para las crisis, con acciones que permitan de primera instancia, mitigar el trauma psicológico derivado del incidente crítico y proveer herramientas para desarrollar los autocuidados que la población y el personal asistencial debe conocer para preservar su vida y su salud física y mental. Especialmente las orientaciones están dirigidas a los más vulnerables: niños, madres, ancianos y discapacitados.

Ahora el reto que tenemos, es concretar una gestión de preparativos de emergencias encaminada a la seguridad humana dentro en las condiciones actuales de nuestra sociedad, en nuestros hogares, en nuestros sitios de trabajo, procurando una sola visión integral aprendida de las experiencias exitosas y también de los errores cometidos en el pasado.

Con este objetivo, iniciamos con este número la divulgación de una serie de documentos y guías de **autocuidados en situaciones de desastre para contribuir con la educación de los ciudadanos y fortalecer la consciencia sobre el tema.**

Puedes descargar el archivo completo de la primera Guía, dedicada al tema **Recomendaciones para el autocuidado en trabajadores de la salud en situaciones de desastre**, en versión .pdf anexa o de nuestro portal electrónico de la RSCMV: www.rscmv.org.ve

Comisiones de Epidemiología y

Educación Continua

José Félix Oletta L.

Ana C. Carvajal

Saúl O. Peña

II. Recomendaciones para el autocuidado en trabajadores de la salud en situaciones de desastre

Esta guía está dirigida a los trabajadores de la Salud que realizan tareas en las instituciones de asistencia y en la comunidad, en el cuidado y atención de las personas, en situaciones de desastre masivo. Los factores de riesgo relacionados a la salud mental en estas circunstancias pueden ser controladas mediante acciones específicas de autocuidado y prevención básica en salud mental.

Lea y siga las siguientes recomendaciones:

I. Precauciones Básicas de salud mental

- El trabajo con personas afectadas por un desastre expone al trabajador de salud, por el papel que usted desempeña en la sociedad, a tener que conducir una serie de quejas y reacciones violentas producto de estrés. Mantenga la calma, provea información y evite respuestas que puedan empeorar la situación de las personas que tienen miedo y no controlan sus emociones. Responda sin gritar y pausadamente. Si la situación escapa de su control, solicite ayuda.
- Sea tolerante con las personas a las cuales atiende, pacientes, familiares y acompañantes. Usted seguramente está mejor preparado para la resolución de conflictos, mantenga una actitud conciliadora, evite confrontaciones, controle los ánimos y situaciones conflictivas innecesarias.
- Recuerde que las expectativas de las personas a las cuales atiende suelen ser muy altas y usted puede sentirse abrumado y decepcionado por no poder solucionar sus problemas. Informe claramente cuáles son sus posibilidades para generar soluciones y ayudas, considerando los recursos disponibles, tanto humanos, materiales, técnicos y capacidad de resolución.
- El sufrimiento humano es una característica inherente a los trabajadores de la salud que atienden a otras personas, trate de compartir experiencias, controlar la situación, compartir y ponerse en el lugar de otro sin sobre involucrarse. Recuerde que todas las personas tienen fortalezas y debilidades, también recursos para salir adelante. Si identifica casos complejos alerte a su Jefe o Coordinador, o a los organismos o instituciones correspondientes.
- Todo el mundo procesa sus emociones de manera diferente, por lo que no se obligue a contar sus experiencias si no se siente listo para hacerlo. Tómese su tiempo y recuerde compartirlas ya sea a sus compañeros de trabajo o a sus seres queridos.

- Contribuya a difundir la información y comunicados oficiales acerca del desastre, para neutralizar los rumores de pasillo sin fundamento. La desinformación eleva los niveles de estrés, el miedo y el malestar general ante la situación.
- Evite frustrarse ante situaciones sobre las cuales no tiene ningún control, como la cadena de mando, la falta de recursos humanos, falla de insumos o infraestructura. Enfóquese en aquellos problemas que usted puede resolver y vea qué cambios puede hacer para mejorar las condiciones de su trabajo.
- El tiempo disponible para dedicarlo a las personas que usted atiende es siempre escaso, debido a la sobredemanda o a la atención de casos complejos que requieren mayor atención. Esto es normal, dada la magnitud de la contingencia, intente controlar su ansiedad para avanzar, mantenga un equilibrio entre los servicios que presta y el tiempo asignado a sus tareas.
- Si existen servicios de salud mental a su disposición, úselos. Existen líneas de ayuda psicológica consúltelas, por ej. Red de **Apoyo Psicológico** de la UCV: **LINEA 800-PSICO (800.77426)**. INAMUJER: **0800 - mujeres / 0800 – 6853737**. La ayuda profesional le facilitará el trabajo en situaciones de emergencia.
- Recuerde que independientemente que su labor sea o no reconocida, su ayuda es fundamental y está contribuyendo en forma muy significativa a aliviar el dolor, el miedo, el sufrimiento e incertidumbre de las personas.

II. Reacciones naturales a una situación de desastre

- Es normal que usted sienta posterior a un desastre, uno o más de los siguientes síntomas psicológicos o físicos: dolores de estómago, cólicos abdominales, diarrea, acidez, dolores de cabeza, o dificultad para conciliar el sueño. Miedo, frustración, tristeza, angustia, ganas de llorar, irritabilidad, apatía y sentir desesperanza y que sus emociones se salen de control.
- Informe a su supervisor en caso que estos síntomas se mantengan en el tiempo o se agudicen. Consulte a un médico. Evite por todos los medios auto medicarse.

III. Recomendaciones para aliviar el estrés

- Renueve sus energías compartiendo positivamente con sus compañeros de trabajo. Intente darse unos minutos para conversar sobre temas triviales.
- Intente compartir sus experiencias al final del día con sus compañeros de trabajo. Esto le ayudará a comprender y a solucionar situaciones pasadas, presentes y futuras. No intente afrontar solo la situación.
- Mantenga una actitud positiva ante la adversidad por difícil que parezca. Recuerde sus fortalezas y experiencias y que existen diversos recursos dispuestos para ayudarlo a superar la crisis.
- Recuerde descansar. Tome pequeños descansos de 10 minutos a 15 minutos cada 2 horas durante la jornada laboral. El agotamiento por estrés puede hacerle cometer errores y además provocarle daños a su salud.

- Intente dentro de lo posible alimentarse adecuadamente, ya que esto lo mantendrá en condiciones para responder en mejor manera a los requerimientos de la jornada laboral.
- Consuma suficiente líquido durante la jornada. Prefiera agua en vez de refrescos y el café.
- La recuperación paulatina de rutinas normales de la vida diaria, lo hará sentir mejor y recuperará su calidad de vida.
- Consuma su almuerzo sentado, o en un sitio limpio y en la medida de lo posible, alejado del lugar de trabajo que le permita desconectarse de su trabajo.
- Si su trabajo no implica esfuerzo físico, intente realizar algún tipo de actividad física, como caminar o realizar ejercicios de estiramiento.
- Respete sus turnos. Tome como mínimo un día de descanso completo a la semana. No exceda un máximo de 12 horas de jornada de trabajo. Si bien la situación en su lugar de trabajo puede ser caótica, el agotamiento acumulado le puede causar daños a su salud.
- Intente dosificar sus rutinas laborales. En la medida de lo posible, alterne tareas de gran estrés y tareas de bajo estrés.
- Preste atención a su entorno durante la jornada laboral. Los compañeros que se encuentren agotados, con altos niveles de estrés o simplemente distraídos pueden aumentar el riesgo de accidentes y errores o no percibir el peligro fuera de su campo de visión.
- Sea tolerante y asertivo con sus compañeros. Ellos también fueron afectados por la catástrofe y su forma de reaccionar ante el estrés puede ser diferente a la suya. Las discusiones necesarias en situaciones de crisis no contribuyen a la convivencia general.
- Valore el trabajo propio y el de sus compañeros en torno a la catástrofe. Estimule el trabajo en equipo. Brindarle reconocimiento ayuda a darle significado a su labor y entrega.
- Recomienda a tus compañeros la lectura de las anteriores sugerencias, promueve su discusión y siéntete libre de hacer propuestas. Así contribuyes a lograr una mayor dignidad en la labor que desempeñas.

Fuentes consultadas:

Gobierno de Chile. Recomendaciones para trabajadores y trabajadoras asistenciales en situaciones de desastres. Red de Expertos en Riesgo Psico-social laboral . Coordinación Departamento de Salud Ocupacional. Instituto de Salud Pública.2010.

Baloaian I, Chia E. Cornejo C. Paverini C. Intervención Psico-social en situaciones de emergencia y desastres. Guía para el primer poyo psicológico. Comisión Técnica de Apoyo Psicológico en situaciones de emergencia y desastres. ONEMI. Universidad Católica de Chile.. Centro del Buen Trato. Colegio de Psicólogos de Chile. A.G. 2007.

Aulagnier M., Verger P., Rouillon F. (2004) Efficiency of psychological debriefing in preventing post-traumatic stress disorders. Rev Epidemiol Sante Publique. Feb: 52 (1) :67-79,

Bisson, JI.,McFarlane, C. y Rose, S. (2000) Desahogo psicológico. En, E. B. Foa, TM. Keane y MJ. Friedman,.(Eds.)Tratamiento del estrés postraumático (57-79) Barcelona: Ariel Psicología (2003)

Carlier, I. y Gersons, B. (2000) Brief prevention programs after trauma. En: JM. Violanti, D. Paton y C. Dunning (Eds.) Posttraumatic Stress Intervention: Challenges, Issues and Perspectives (65-80) Illinois, Springfield: Charles C. Thomas. Publisher LTD

Condori, L; Palacios, A & Ego-Aguirre, V. (2002). Impacto Psicológico en el trabajo en Emergencias y Desastres en Equipos de Primera Respuesta, Sociedad Peruana de Psicología de Emergencias y Desastres. Perú.

Fernández Millán, J.M. (2005) Apoyo Psicológico en Situaciones de Emergencia, Edit. Psicología Pirámide.

Gutiérrez, L. (2002) La Presencia de Psicólogos ya se considera como un Recurso Humano más en una Gestión Eficaz de la Catástrofe, en Revista Protección Civil, Dirección General de Protección Civil de España, N° 14, Diciembre. España.

Gutiérrez, L. (2000) El Papel del Psicólogo en los Desastres, en Conferencia Virtual sobre Teoría y Práctica de las Ciencias Sociales en Situaciones de Riesgos Catastróficos, Tema IV Psicología aplicada a la Gestión de Riesgos y Catástrofes, Dirección General de Protección Civil de España y Centro Europeo de Investigación Social de Situaciones de Emergencia - CEISE. España.

--

Ana Carvajal