

DECÁLOGO

PARA EL PROFESIONAL
QUE CUIDA DE LA SALUD MENTAL
DE UNA POBLACIÓN EN SITUACIONES DE EMERGENCIA



Decálogo para el profesional que cuida de la salud mental de una población en situaciones de emergencia

La psicología de emergencias y desastres se encarga del estudio del comportamiento y las reacciones de individuos o grupos en las diferentes fases de una situación de emergencia o desastre. Los psicólogos de emergencias hacen parte de las acciones de preparación, respuesta y recuperación, y dichas acciones deben realizarse de manera articulada con los diferentes organismos y dentro de la estructura general liderada en Colombia por la Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres (UNGRD).

Según el Cuerpo Oficial de Bomberos-Bogotá (2022), El rol del psicólogo de urgencia en situaciones de emergencia y desastre, es activo y empático. Mantendrá un rol de acompañante, de contención. Es promotor de catarsis. Es pedagogo, orientador, coordinador y organizador, mediador y negociador. (p. 8)

Dichos profesionales realizan intervención terapéutica individual y grupal para la población afectada, intervención comunitaria orientada a la recuperación de las redes y soporte social, así como acciones de apoyo psicosocial de acuerdo con las necesidades identificadas en la comunidad afectada por la emergencia o el desastre. Además, integran los equipos de primera respuesta con programas de capacitación y contención, establecen programas de acompañamiento y cuidado emocional dirigidos a los equipos de primera respuesta y organismos de socorro.

Un psicólogo que se enfrenta a una situación de emergencia como la actual del Nevado del Ruiz, debe tener en cuenta las siguientes 10 recomendaciones para su mejor ejercicio profesional y ajuste personal:

1. Comprender la necesidad de la atención en Salud Mental Humanitaria en situaciones de Emergencia

Las emergencias pueden generarse por situaciones de conflictos armados, desastres naturales e industriales e incluyen una amplia gama de emergencias a nivel de salud mental (agudas y /o

Como las emergencias implican un desplazamiento masivo de personas, el sistema local puede ver disminuidas sus capacidades y recursos, pues no solo se refiere a la urgencia, en tiempo y en asistencia, sino también al uso adecuado de los medios asistenciales disponibles.



Es por esto que resulta necesario que los equipos de profesionales, tengan la capacidad para realizar el triage psicológico, que se convierte en un proceso dinámico de decisión que define la prioridad de asistencia a un paciente según su estado, pues al final es cuestión de adecuar la asistencia de emergencia, para que las personas reciban la asistencia adecuada, en el lugar adecuado y por los motivos adecuados.

2. Identificar los desafíos que surgen durante el cuidado de la Salud Mental en situaciones de Emergencia

Trabajar en una emergencia plantea desafíos para los profesionales en salud mental, tales como:



Un protocolo para priorizar, en situaciones de mayor urgencia, a quiénes se les debe asistir de manera inmediata.



Tiempo limitado para capacitar a los profesionales que atiendan las emergencias en salud mental.



Acceso limitado a especialistas (para capacitación, supervisión, tutoría, referencias o consultas).



Acceso limitado a medicamentos (en caso de necesitarlos) debido a la interrupción de la rutina habitual de la cadena de suministros.

3. Entrenar las habilidades de comunicación

En situaciones de emergencias resulta importante que el profesional sepa comunicar a las personas sobre la sintomatología que están experimentando, siempre intentando:



Utilizar un lenguaje sencillo y claro.



Hablar apropiadamente para la edad, el sexo, la cultura y el idioma de las personas.

4. Recordar siempre las habilidades básicas para hacer la atención



Es importante aclarar que según la OMS (2022), Los primeros auxilios psicológicos, que deben prestar personas que actúen en el terreno formados para ello, proporcionan apoyo afectivo y práctico en primera instancia a las personas que sufren malestar psíquico agudo debido a un acontecimiento reciente.



Ser amistoso, respetuoso y sin prejuicios en todo momento.



Responder con sensibilidad a la información privada y angustiada (p. ej., sobre agresión sexual, consumo de SPA o autolesiones).



5. Procedimiento de valoración: CASIC

Uno de los objetivos de la intervención en crisis es ayudar a la persona a recuperar el funcionamiento que tenía antes de la crisis y el Perfil CASIC, propuesto por Slaikeu (1988) ha sido el más utilizado y según Álvarez et al (2020) se ha convertido en una orientación importante para lograr este objetivo, es importante que en la intervención se evalúen 5 subsistemas que se manifiestan al momento de la crisis: Conductual, Afectivo, Somático, Interpersonal (p. 40).



Aspecto Conductual: Patrones de trabajo, juego, pasatiempos, ejercicios, hábitos alimentarios, conducta sexual, hábitos de sueño, uso de drogas, tendencias suicidas u homicidas, etc.



Aspecto Afectivo: Sentimientos como ansiedad, cólera, alegría, depresión, y ver si los afectos son adecuados a las circunstancias de vida. Averiguar también si los sentimientos se expresan u ocultan.



Aspecto Somático: Funcionamiento físico general, salud, tics, dolores de cabeza, malestares estomacales o de otro tipo, estado de relajamiento o tensión, sensibilidad de la audición, tacto, etc.



Aspecto Interpersonal: Relaciones con la familia, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, dificultades y fortalezas en los vínculos, estilo en la resolución de conflictos con los demás (asertivo, agresivo, introvertido) y modo interpersonal básico (compatible, suspicaz, manipulador, sumiso, etc.).



Aspecto Cognoscitivo: Sueños actuales diurnos o nocturnos, imágenes mentales del pasado o el futuro, propósitos en la vida y razones de su validez; creencias religiosas, filosofía de vida; delirios, alucinaciones, diálogo interno irracional, racionalizaciones, ideación paranoide y actitud general hacia la vida (positiva o negativa).

6. Realizar una evaluación inicial teniendo en cuenta el diagnóstico diferencial

La evaluación clínica implica la identificación del trastorno Mental, Neuropsicológico o del desarrollo y del consumo de sustancias psicoactivas, cuyos síntomas hayan sido exacerbados por la situación de emergencia; del mismo modo, ayuda a que la persona tenga una mejor comprensión de sus síntomas en el momento de la emergencia.



En situaciones de emergencia, será necesario que el profesional tenga claridad entre los diferentes posibles diagnósticos que pueden o no, presentarse durante la situación de emergencia. Implica explorar el motivo de consulta, posible uso de SPA, pensamientos suicidas, síntomas de estrés, sistemas de apoyo social, acceso a servicios de salud y medicamentos. Es necesario entonces realizar un diagnóstico diferencial entre depresión, autolesión, intento de suicidio, psicosis, epilepsia, trastornos del desarrollo, trastornos de la conducta, demencia, trastornos por uso de alcohol, trastornos por uso de sustancias psicoactivas, estrés agudo, estrés postraumático y duelo (por pérdida de un ser querido o cosas materiales significativas durante la emergencia) entre otros.

7. Pensar siempre que toda intervención inicial va dirigida a reducir los síntomas de estrés

En principio, para ofrecer una información que permita a las personas transitar por la situación de emergencia, se necesita explorar los posibles factores estresantes y la disponibilidad de apoyo con la que puede contar la persona, teniendo siempre en mente que el estrés a menudo empeora las condiciones de algún trastorno mental existente.

Lo segundo, es conocer y ser experto en ejercicios de relajación, en especial de la técnica de respiración.

8. Fortalecer los sistemas de apoyo social

Trabajar para fortalecer los sistemas de apoyo puede ayudar a disminuir muchos de los efectos adversos del estrés.

Ayude a la persona a identificar personas de apoyo y de confianza, familiares, amigos o miembros de la comunidad, que vivan en sectores no afectados por la emergencia y pensar cómo pueden involucrarse en ayudar.

Con el consentimiento de la persona, derivarla con otras personas que puedan ayudar de manera más efectiva a conectar con los recursos adecuados que la persona necesite, tales como:

-  Servicios sociales o de protección
-  Refugios, alimentos y artículos no alimentarios
-  Centros comunitarios, grupos de autoayuda y apoyo

Al hacer una remisión, proporcionar direcciones claras, horas de funcionamiento, número de teléfono y si es posible para que se sienta más segura, proporcione a la persona una breve nota de referencia.

9. Formación permanente

Las emergencias no avisan, por esto es necesario que el profesional en salud mental, se mantenga en formación permanente, por ej. MhGap, Problem Management plus (PM+) Primeros Auxilios Psicológicos, Protocolos de atención a víctimas de violencia sexual, Atención a víctimas por agentes químicos. Por otro lado, formaciones técnicas relacionadas con emergencias y desastres como cursos en Sistema Comando de Incidentes, primeros auxilios o primer respondiente, Evaluación de Daños y Análisis de Necesidades (EDAN).

En la actualidad se cuenta con acceso a recursos virtuales de capacitación, como los brindados a través del campus virtual de la OPS, entre los cuales podemos resaltar:

- Protección y promoción de los derechos humanos en la respuesta en salud mental y apoyo psicosocial en emergencias
<https://www.campusvirtualsp.org/es/curso/proteccion-y-promocion-de-los-derechos-humanos-en-la-respuesta-en-salud-mental-y-apoyo>
- Curso Virtual - mhGAP Humanitario
<https://www.campusvirtualsp.org/es/curso/curso-virtual-mhgap-humanitario-2020>
- Primera ayuda psicológica (PAP) en el manejo de emergencias (COVID-19)
<https://www.campusvirtualsp.org/es/curso/primera-ayuda-psicologica-pap-en-el-manejo-de-emergencias-2020>

10. Recordar las buenas prácticas para la atención en Salud Mental en situaciones de Emergencia.

En toda situación de emergencias, el Center for the study of Traumatic Stress [CSTS] (2020, p. 2) recomienda en primer lugar que el profesional cuide de sí mismo, ya que no se es invulnerable a experimentar estrés emocional durante las situaciones de emergencia, por lo que es importante: hidratarse, comer, practicar estrategias para reducir el estrés, automonitorear nuestras reacciones al estrés.

Cuando el profesional realice una atención que busque el cuidado de la salud mental, es muy importante que tenga en cuenta los siguientes principios:

-  Actuar de forma organizada, con calma y amabilidad, esto les ofrece una sensación de tranquilidad y confianza.
-  Mantener una postura de cercanía, respeto y apertura, sin resultar invasor.
-  Asegurar siempre la confidencialidad de lo que converse y acuerde en el momento de la intervención.
-  Asegurar el consentimiento informado y consultar cada acción que piense realizar con la persona y sus familiares cuidadores (en caso de presentar algún tipo de trastorno mental, del desarrollo o de consumo de SPA).

-  Por difícil que sea la situación, tener muy claro hasta donde llegan sus competencias y el rol en la intervención.
-  Si fuese necesario, remitir a las personas que lo necesiten a centros y/o profesionales adicionales.
-  Si está trabajando con otros profesionales y/o voluntarios, se respetuoso y atenerse a las indicaciones de la coordinación.
-  Tener en cuenta el auto cuidado y estar atento a sus propias necesidades físicas y emocionales.

REFERENCIAS

-  Álvarez, J., Andrade, C., Vieyra, V., Esquivias, H., Merlin, I., Neria, R., Bezanilla, J.M. (2020) Manual operativo del Curso Emergente para la Brigada de Atención Psicoemocional y Psicosocial a distancia durante la pandemia de la COVID- 19 en México.
https://inprf.gob.mx/ensenanzanew/archivos/2020/manual_brigadas_2020.pdf
-  Center for the study of Traumatic Stress [CSTS] (2020) Taking care of patients during the coronavirus outbreak: A guide for Psychiatrist.
https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Taking_Care_of_Patients_During_Coronavirus_Outbreak_A_Guide_for_Psychiatrists_03_03_2020.pdf
-  Cuerpo Oficial de Bomberos-Bogotá (2022). Guía de Psicología de la Emergencia, GT-GA01.
<https://www.bomberosbogota.gov.co/sites/default/files/documentos/GT-GA01%20Guia%20de%20Psicolog%C3%ADa%20de%20la%20Emergencia.docx>
-  Organización Mundial de la Salud (2022) La salud mental en las situaciones de emergencia.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>

**Autor: Campo Psicología de Emergencias y Desastres
del Colegio Colombiano de Psicólogos – Colpsic.**