



Guía de apoyo ante desastres naturales

Fundación Amanoz, Agosto 2023

Amanoz Acompaña

Fundación Amanoz quien contribuye al bienestar emocional y afectivo de las personas mayores con diferentes programas de acompañamiento, favoreciendo la integración, la autoestima y la participación social, tiene una especial preocupación frente a la situación climática que se está viviendo a lo largo de Chile especialmente las regiones de O'Higgins, Maule, Ñuble y Biobío por lo que ha preparado esta guía con recomendaciones e información local de utilidad para nuestros voluntarios, las personas mayores, sus familias y la comunidad de la Región de Maule.

Introducción

Actualmente, el mundo se enfrenta a desastres a una escala sin precedentes. Se considera desastre cualquier emergencia que sobrepase las capacidades de respuesta local, obligando a solicitar apoyo externo.

Aunque hoy se sabe que la mayoría de los afectados por un desastre no desarrollará trastornos de salud mental, un grupo significativo si lo hará y dentro de las consecuencias psicológicas más frecuentes podemos mencionar: trastorno por estrés agudo, trastorno por estrés postraumático, depresión mayor, aumento del consumo de alcohol y drogas, otros trastornos de ansiedad. Del grupo de personas que manifiesta alguna sintomatología, un gran porcentaje lo hace de forma transitoria (Figueroa, Marín & González, 2010).

Desde Fundación Amanoz, creemos que es tarea de todos/as tratar de promover en nuestro hogar, en la familia, con los vecinos y en nuestros barrios, redes de solidaridad entre y hacia las personas mayores, especialmente en momentos de crisis.

Primeros Auxilios Psicológicos

Las Recomendaciones Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son una herramienta de apoyo pensada en acompañar a aquellas personas que se encuentran en un escenario de crisis y que tienen el objetivo de recuperar el equilibrio emocional, junto con prevenir la aparición de secuelas psicológicas.

Proporcionar Primera Ayuda Psicológica de manera responsable según la Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional, 2012 significa:

1. Respetar la seguridad, la dignidad y los derechos.
2. Adaptar lo que hace para tener en cuenta la cultura de las personas.
3. Percatarse de otras medidas de respuesta ante la emergencia.
4. Cuidar de sí mismo.

Prepararse:

- » Infórmese sobre el evento crítico.
- » Infórmese sobre los servicios y sistemas de apoyo disponibles.
- » Infórmese sobre los aspectos de seguridad.

Acciones principales para los primeros auxilios psicológicos

OBSERVAR:

- » Comprobar la seguridad.
- » Comprobar si hay personas con necesidades básicas urgentes.
- » Comprobar si hay personas con reacciones de angustia profunda.

ESCUCHAR:

- » Acérquese a las personas que puedan necesitar ayuda.
- » Pregúntele a las personas sobre sus necesidades y preocupaciones.
- » Escuche a las personas y ayúdelas a que se calmen.

CONECTAR:

- » Ayude a atender las necesidades básicas de las personas y a que tengan la posibilidad de acceder a los servicios.
- » Ayude a las personas a hacer frente a sus problemas.
- » Proporcione información.
- » Conecte a las personas con sus seres queridos y el apoyo social disponible.

Para finalizar, promueva estrategias de respuesta positiva ante el estrés. Puede ayudarse con la siguiente tabla, la cual es de utilidad para conocer las reacciones normales frente al estrés o a experiencias traumáticas recientes, al pasar las semanas los síntomas deberían disminuir, si no es así, se recomienda buscar apoyo profesional (Cortés y Figueroa, 2011).

Reacciones emocionales	Reacciones físicas
-Estado de shock -Terror -Irritabilidad -Sentimiento de culpa (hacia sí mismo y hacia otros) -Rabia -Dolor o tristeza -Embotamiento emocional	-Fatiga, cansancio -Insomnio -Taquicardia o palpitaciones -Sobresaltos -Exaltación -Incremento de dolores físicos -Reducción de la respuesta inmune -Dolores de cabeza

<ul style="list-style-type: none"> -Sentimientos de impotencia -Pérdida del disfrute derivado de actividades familiares -Dificultad para sentir alegría -Dificultad para experimentar sentimientos de amor y cariño por otros 	<ul style="list-style-type: none"> -Perturbaciones gastrointestinales -Reducción del apetito -Reducción del deseo sexual -Vulnerabilidad a la enfermedad.
---	---

Reacciones cognitivas	Reacciones interpersonales
<ul style="list-style-type: none"> -Dificultades para concentrarse -Dificultades para tomar decisiones - Dificultades de memoria -Incredulidad Confusión -Pesadillas -Autoestima decaída -Noción de autoeficacia disminuida - Pensamientos culposos -Pensamientos o recuerdos intrusivos sobre el trauma Preocupación -Disociación (ej. visión túnel, estado crepuscular de conciencia, sensación de irrealidad, dificultades para recordar, sensación de separación del cuerpo, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> -Incremento en conflictos interpersonales - Retraimiento social -Reducción en las relaciones íntimas - Alienación -Dificultades en el desempeño laboral o escolar Reducción de la satisfacción -Desconfianza -Externalización de la culpa -Externalización de la vulnerabilidad - Sensación de abandono o rechazo -Sobreprotección.

El lenguaje corporal es una herramienta fundamental para transmitir comprensión y empatía. Utilizar las posturas, los gestos y el contacto visual son parte esencial.

Lo que <i>debe</i> hacer o decir	Lo que <i>NO</i> debe hacer o decir
Hágale entender al afectado que está escuchándolo. Resuma las causas del sentimiento utilizando el estilo del relato y considerando las palabras referidas por el afectado (parfrasear). Asienta con la cabeza o diga: “mmmm, claro, sí” o “usted me dijo que...”	No se distraiga. No mire el reloj, ni mire insistentemente hacia otro lado. No mire el celular. No se apresure a dar una solución si la persona quiere ser escuchada.
Tenga paciencia con el relato, sin preguntar por detalles que la persona no ha referido. Tolerar los espacios de silencio, la pena o el llanto. No se precipite a decir algo inapropiado “por hacer algo”. Controle el furor curandis.	No juzgue lo que la persona hizo o no hizo, sintió o no sintió: “Usted no debió haber hecho eso” “No debería sentirse así”
Si es señalado, pregunte por la situación de	No cuente la historia de otra persona o la

<p>otras personas si es el caso. Por ejemplo, ¿y se encuentra bien su hija?</p>	<p>suya propia.</p>
<p>Permanezca cerca a la persona, sentado a su lado y mirando al rostro. Sólo toque a la persona en actitud de apoyo si está confiado en que será bien recibido por ésta. Puede preguntarle si le incomoda.</p>	<p>No toque a la persona si no está seguro de que sea bien recibido.</p>
<p>Utilice la técnica refleja, adoptando posturalmente una actitud similar a la del afectado, que le comunique que usted está en la misma "sintonía afectiva". Hágale saber que comprende su sufrimiento y que entiende que se puede estar sintiendo muy mal, sin ser autorreferente. "Esto debe ser difícil para usted..."</p>	<p>No minimice ni dé falsas esperanzas: "puedo asegurarle que usted va a salir adelante" "afortunadamente no fue para tanto" "ahora tiene un angelito que lo cuida" "Dios sabe por qué hace las cosas" "todo pasa por algo"</p>

IMPORTANTE: Hay que diferenciar los sentimientos normales de alarma y los síntomas de estrés, ansiedad y pánico que son anormales. En términos generales, si experimenta síntomas persistentes, frecuentes e intensos que le imposibilitan seguir llevando su vida en forma corriente, y esto está afectando sus relaciones, su nivel de bienestar, su quehacer cotidiano y su salud, le recomendamos que busque ayuda profesional. Usted podría estar presentando un cuadro de ansiedad o estrés que requiere ayuda especializada para su manejo y mejoría.

Ejercicio de respiración abdominal:

- 1º Tome la posición acostado boca arriba o sentado con las rodillas flexionadas y los hombros, el cuello y la cabeza relajados.
 - 2º Coloque una mano en la parte superior del pecho y la otra sobre el abdomen para poder percibir el movimiento del diafragma al respirar.
 - 3º Aspire lentamente por la nariz (3 TIEMPOS); la mano que está en el abdomen debe subir y la que está sobre el pecho debe permanecer quieta.
No es necesario inspirar mucho aire, sino intentar que éste llegue hasta lo más profundo de los pulmones
 - 4º Exhale lentamente (6 a 8 TIEMPOS), por la boca, la mano que está sobre el abdomen debe recuperar la posición inicial y la mano en el pecho permanecer quieta.
 - 5º Haga una pausa antes de la siguiente inspiración.
- Es conveniente realizar estos ejercicios de 5 a 10 minutos 2 a 3 veces al día y gradualmente aumentar el tiempo.

Personas mayores en situaciones de emergencias

Investigaciones recientes resaltan el importante papel que las personas mayores juegan en emergencias y las contribuciones sociales y económicas que hacen. Reducir la vulnerabilidad de las personas mayores no significa primariamente crear servicios especiales para ellas. Se trata de asegurar que tengan acceso igualitario a servicios vitales.

“En esta guía se consideran recomendaciones emitidas por el servicio de Salud del Maule”

- **Cuídate del frío extremo**
- **Al aire libre, ten presente:**
 - Evita permanecer expuesto a las bajas temperaturas.
 - Ten precaución y permanece atento al estado de las veredas y aceras para evitar accidentes por caídas.
 - Si ves a alguien en situación de calle comunícate con el fono Código Azul 800 104 777 del Ministerio del Desarrollo Social o contacta a tu municipio.
- **Protégete del frío al interior de tu hogar con las siguientes recomendaciones:**
 - Mantén la misma temperatura al interior.
 - Ventila las habitaciones para renovar el aire.
 - Si usas estufas a combustión, no las dejes encendidas más de 4 horas continuas y no te duermas con ellas encendidas.
 - Vigila la temperatura de las habitaciones de niños pequeños y personas mayores durante la noche y madrugada, ellos pierden calor corporal más rápido que los adultos.
- **Frente a situaciones de frío extremo, en el que la temperatura está por debajo de los 0°C, recuerda:**
 - Las heladas se producen generalmente durante la madrugada o en horas de la mañana.
 - Viste adecuadamente con ropa de abrigo. Utiliza calzado cerrado y mantén tus manos, cuello y cabeza protegidos.
 - Bebe líquidos calientes para mantener tu temperatura corporal.
 - Evita cambios bruscos de temperatura.
 - No expongas al frío a niños, personas mayores y enfermos crónicos.

En las noches frías, se activa el **Código Azul en la Región del Maule.
Activa la alerta que abriga en www.codigoazul.gob.cl o llama al 800 104 777 opción 0**

¿Cómo apoyar a niñas, niños y personas mayores en situación de emergencia?

- La contención emocional, es fundamental para el abordaje de situaciones de desajuste emocional. Es importante estar presentes y apoyar en estas situaciones.
- Escuchar lo que los niños, niñas y/o personas mayores sienten, sus emociones son válidas y es importante conversar sobre lo que ocurre alrededor. Observa cómo se siente y qué expresa.
- Hay que brindar un soporte afectivo, dar calma y explicar lo que está ocurriendo con palabras simples, pertinentes sin entregar detalles alarmantes.
- Realicen actividades donde puedan expresar lo que sienten, por ejemplo, con niños y niñas: juegos, dibujos, lectura, conversaciones. Con personas mayores, conversaciones, lectura, escritura, otras actividades significativas.
- También, es muy importante la contención entre adultos. Cuidar a quienes cuidan y a quienes están sufriendo por una emergencia.
- Manténganse informados sobre los servicios y redes comunitarias que les permitan conseguir ayuda o respaldo en estos momentos.

Recomendaciones para consumo seguro de agua

Si dispone de agua no potable para consumir o lavar alimentos y utensilios de cocina:

- Hiérvala al menos 1 minuto, déjela enfriar y almacénela.
- Si no puede hervirla, agregue 5 gotas de cloro (envasado y sin aroma) por cada litro de agua y déjela reposar 30 minutos.

Para las familias afectadas por sistema frontal de agosto 2023

Medidas de ayudas tempranas, Fuente: Gobierno de Chile, 2023

- Bono de recuperación, a partir de la afectación de vivienda y/o enseres (con aplicación de Ficha Básica de Emergencia, FIBE).
- Bolsillo electrónico de emergencia de hasta 50 UF (con aplicación de FIBE) para la compra de materiales de construcción, destinado para viviendas con daños leves.
- Medidas de ayudas tempranas:
 - Ayuda humanitaria para municipios.
 - Entrega de viviendas de emergencia.
 - Entrega de forraje y alimentación apícola.
 - Recuperación de canales de regadío.
 - Bono de ayuda a agricultores.
 - Bono recuperación productiva para empresas formales.
 - Recuperar el 70% de la conectividad y los sistemas sanitarios rurales en 30 días.
 - Alivios tributarios y bancarios.

Servicios y redes de apoyo:

- Superintendencia de Electricidad y Combustibles +56 2 2712 7000
- Superintendencia de Servicios Sanitarios 800 381 800
- Carabineros 133
- Bomberos 132
- Ambulancia SAMU 131
- PDI 134
- Fono Drogas y Alcohol 1412
- Salud Responde 600 360 7777
- Fono Mayor: 800 4000 35
- Fono orientación y ayuda para víctimas de violencia intrafamiliar: 1455
- Fono intoxicación (CITUC) 226353800
- Programa apoyo víctimas (víctimas de delitos violentos) 600 818 1000
- línea libre (apoyo psicológico dirigido a niñas, niños y jóvenes) 1515
- WhatsApp Mujer +569 9700 7000
- No estás solo, no estas sola, Servicio de atención telefónica gratuita 24/7 para personas en crisis de salud mental relacionada al suicidio *4141
- WhatsApp de Apoyo Emocional +569 3710 0023
- **Talca**, teléfono de emergencia +569 9327 9265
- **Rauco**, teléfonos de emergencia 75 2 564531 o +56934469479
- **Maule**, departamento social, +569 9 6157 3224
- **Talca**, casa del adulto mayor +56 71 263 5583
- **San Clemente**, Of. Adulto mayor 968447097

Bibliografía

Cortés, P., Figueroa, R. (2011). *Manual ABCDE para la aplicación de primeros auxilios psicológicos en crisis individuales y colectivas* (1ª edición).

Figueroa, R., Marín, H., González, M. (2010). Apoyo psicológico en desastres: Propuesta de un modelo de atención basado en revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Revista médica de Chile*, 138(2), 143-151. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872010000200001>

Gobierno de Chile. 24 agosto 2023. *Conoce las ayudas tempranas para los afectados por el sistema frontal de agosto*. Gobierno de Chile. <https://www.gob.cl/noticias/conoce-las-ayudas-tempranas-para-los-afectados-por-el-sistema-frontal-de-agosto/>

Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional (2012). *Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo*. OMS: Ginebra.

Servicio de Salud Maule. [servicio_salud_maule]. 22 agosto 2023. *Ante situaciones de emergencia como el #SistemaFrontal que afecta a la zona centro sur del país, es muy importante la #SaludMental de todas y todos*. Instagram https://www.instagram.com/p/CwQVx3dub4F/?img_index=4

Servicio de Salud Maule. [servicio_salud_maule]. 27 agosto 2023. *Ante eventuales cortes de agua te recomendamos*. Instagram <https://www.instagram.com/p/Cwc9ZO3uywQ/>

Servicio de Salud Maule. [servicio_salud_maule]. 24 agosto 2023. *Durante este #SistemaFrontal cuidate del frío extremo siguiendo estos consejos*. Instagram https://www.instagram.com/p/CwU-oN-OKdJ/?img_index=1