

## CÓMO PREPARARSE Y TRAJABAR EN LOS PEORES ESCENARIOS

Por Ignacio Jarero y Susana Uribe

Abril 23, 2017.

### **Introducción.**

Ir a la escena de un desastre es un gran servicio para aquellos que están sufriendo y necesitan ayuda. Sin embargo, este tipo de trabajo no es unilateral. Las desgarradoras narrativas de los supervivientes, lo que se observa, los olores, los sonidos y los sentimientos que asaltan todos los sentidos del auxiliador/a en salud mental pueden variar de incómodos a abrumadores. Y con esto en mente, ofrecemos las siguientes sugerencias que hemos encontrado útiles durante los muchos años de nuestro trabajo en campo al responder a los desastres naturales o causados por el hombre.

### **ANTES DEL DESPLIEGUE.**

Es importante prepararse antes de responder a un desastre. Estos son los tipos de temas importantes que debemos tener en cuenta:

- *Dejar Resueltos Asuntos Profesionales y Domésticos:* deje su casa y su oficina libre de asuntos sin resolver para poder concentrarse al 100% cuando esté en el sitio de trabajo de campo. Incluso las cosas simples como dejar en orden los pagos pendientes, las mascotas al cuidado de alguien de confianza, las citas de los pacientes canceladas y reprogramadas; y también la información de contacto para la familia y/o amigos en caso de que fuera necesario, son factores que nos permiten estar en el lugar de trabajo completamente presentes.
- *Comunicarse con las Organizaciones que Recibirán Nuestros Servicios:* jamás se debe de hacer un despliegue sin tener el visto bueno de la Organización local. Es fundamental tener comunicación previa (vía telefónica o por Skype) con las autoridades/organizaciones competentes, para coordinar tanto la logística (incluidas las medidas para garantizar su seguridad personal -en la medida de lo posible-) como el trabajo con las personas que atenderemos. Es fundamental comunicarse con las organizaciones que serán atendidas antes de desplegarse.
- *Familiarizarse con las Noticias Locales:* es de gran importancia reunir toda la información posible antes de salir a *cualquier intervención* que implique trabajo de campo, así como conocer las noticias transmitidas por los medios locales, incluyendo TV, periódicos, internet y radio con el fin de tener una comprensión más amplia de la situación.
- *Investigación:* la investigación es importante. Elija los instrumentos apropiados para su trabajo y asegúrese de tener copias de los que necesitará usar.

## **Preparación del equipo:**

### **1. Plan de Acción.**

- a. Tener una reunión de equipo para elaborar el plan de acción estratégico.

### **2. Preparación Física y Mental.**

- a. *Descanso:* preste atención a descansar lo suficiente en los días previos al despliegue. Un descanso adecuado nos permite alcanzar los niveles de energía necesarios para hacer frente a las muchas situaciones que encontraremos trabajando en los “peores escenarios”. Es muy importante mantener la atención y la concentración en todo momento, ya que uno está expuesto regularmente a situaciones de peligro real y amenazas del medio ambiente.
- b. *Nutrición Ligera y Balanceada:* evite el uso de estimulantes como el café en exceso, alcohol, tabaco, etc. Esto le permitirá estar enfocado/a mientras está en el sitio de trabajo. Cualquier malestar físico puede interferir con la eficiencia del trabajo que se quiere lograr. Preste atención especial a la ingesta de vitaminas y minerales que refuerzan el sistema nervioso central y el sistema inmunológico, tales como las Vitaminas C, E y B. Asegúrese de consultar con su médico para que no se auto-medique.
- c. *Ejercicio Moderado:* mientras que el ejercicio siempre es valioso, es vital estar físicamente descansado antes de hacer una intervención en “los peores escenarios”. Cualquier lesión o dolor físico distrae la atención requerida y necesaria en estos escenarios.

### **3. Preparación Espiritual.**

- a. *Rituales:* los rituales personales, religiosos y/o espirituales que le ayudan a mantenerse estable y arraigado/a son esenciales para su bienestar en este tipo de situaciones. Actividades como: rituales religiosos, cantar, orar, leer algo inspirador, encender una vela, etc. pueden ser útiles o incluso esenciales.

## **Artículos Prácticos Necesarios:**

### **Artículos esenciales:**

SIEMPRE traiga consigo lo siguiente cuando realice un despliegue en una situación de “los peores escenarios”.

- a. *Alimentos:* barras energéticas/barras de proteína.
- b. *Ropa:* fácil de lavar, ropa apropiada para el área y zapatos cómodos.  
*Nota:* es preferible que las mujeres sean conservadoras en su ropa, así como usar prendas de ropa sueltas, discreta y evitar el uso de joyería (mínimo y discreto).
- c. *Productos de cuidado personal:* jabón, pasta de dientes, cepillo de dientes, toalla, bloqueador solar, etc.

- d. *Artículos médicos:* es de gran ayuda contar con un botiquín de primeros auxilios que contenga los medicamentos necesarios para el uso personal, como los siguientes:
- i. Antihistamínicos: para cualquier tipo de alergia al medio ambiente o picadura de insectos.
  - ii. Antiácidos: a veces el alimento accesible no es compatible con nuestra dieta regular.
  - iii. Analgésicos: en caso de dolores musculares, dolor de dientes, dolores de cabeza, etc.
  - iv. Medicamentos antidiarreicos: los cambios en la dieta pueden afectar el sistema digestivo.
  - v. Antibióticos: llevar consigo antibióticos de amplio espectro ya que estos son generalmente difíciles de encontrar sin receta médica y en los “peores escenarios” aún más.
  - vi. Medicamentos antipiréticos: para reducir la fiebre.
  - vii. Medicamentos anti-inflamatorios: para la reducción de cualquier inflamación.
  - viii. Laxante: para tratar el estreñimiento ocasional y restaurar la regularidad intestinal.
  - ix. Medicamentos regulares: empacar suficiente cantidad de los medicamentos que usted usa regularmente para asegurarse de que tiene lo necesario en caso de que tenga que permanecer más tiempo de lo previsto en la zona.
  - x. Todas las vacunas recomendadas por la OMS para trabajar en el área afectada.
- Nota:** estos medicamentos deben ser recetados con supervisión médica. Esta precaución es muy recomendable cuando existe la amenaza de una inminente epidemia o alerta de infección debido al desastre.

**Maleta de Mano Pequeña (fácil para transportar con rapidez).**

1. Maleta de Mano Pequeña: previo a un despliegue, es útil tener una pequeña maleta de mano con los siguientes artículos:
  - a. Pasaporte
  - b. Alimentos (barras de proteína)
  - c. Cantimplora o botella de agua: en caso de situaciones de emergencia como permanecer dentro de un vehículo por mucho tiempo en carretera y sin posibilidad de encontrar un baño, los varones pueden usar la cantimplora para orinar.
  - d. Productos de cuidado personal
  - e. Linterna
  - f. Baterías
  - g. Artículos médicos (por lo menos para dos días).

2. Usos de la Maleta de mano:

- a. Después de un terremoto, las réplicas son comunes. Se recomienda dormir con ropa ligera, con la maleta de mano y la linterna cerca de usted para que pueda evacuar rápidamente en caso de ser necesario.

**Nota:** es muy útil tener un ejercicio de simulacro de evacuación.

- b. Después de cualquier tipo de desastre, podría haber una crisis política y es posible que tenga que evacuar en cualquier momento de la noche o del día para su propia protección. A pesar de que pueda dejar su equipaje en el hotel o en el refugio. Mantenga **siempre** su maleta de mano con usted, incluso al ir al baño.

## DURANTE LA INTERVENCIÓN.

Existe un diferente conjunto de necesidades personales que son esenciales para su bienestar, mientras que usted se encuentra en este tipo de situaciones difíciles y abrumadoras. Cuidar de sí mismo es fundamental para cuidar a los demás. Si usted no está tratando con sus propios asuntos personales, estos distraerán su atención y lo alejarán de la gente y las tareas que usted debe de llevar a cabo.

- **Práctica Espiritual:** es útil que usted se involucre en una práctica espiritual, por la mañana antes de comenzar el día, ya que le ayudará a concentrarse en la actividad requerida para que no pierda de vista su objetivo.

**Nota:** al reconocer algo más grande que nuestros propios egos como Dios, algo Divino, un Ser Supremo, etc., preparamos el escenario para llevar a cabo nuestra misión de aliviar el sufrimiento humano. Le pedimos a Dios apoyo y protección, así como el apoyo y protección para aquellos que amamos. De esta manera, dejamos de preocuparnos por nuestros seres queridos durante el día y podemos centrarnos en nuestros objetivos.

- **Nutrición:**

**Comida:** es importante hacer tres comidas cada día, deben incluir más proteínas que carbohidratos y al menos dos snacks/colaciones (barras energéticas) entre comidas.

**Agua:** la hidratación abundante con agua pura es muy importante, ya que usted puede estar absorto en su trabajo y no se da cuenta de que tiene sed. Como resultado de este fenómeno, es recomendable que beba agua cada hora, incluso si no tiene sed. Debe tener un monitor de autocuidados que sea cualquier miembro del equipo, que usted elija para que lo apoye en su cuidado, especialmente si usted tiene problemas médicos. Por ejemplo, uno de nuestros autores recuerda haber sido informado durante la respuesta del año 2010 en Haití, “Dr. Nacho, ¡beba agua!”.

- **Revisión del Plan de Trabajo:** revise el plan de trabajo y modifíquelo, si es necesario. El trabajo de campo requiere flexibilidad mientras participa en tareas, dando como resultado un mejor y más eficiente desempeño.
- **Investigación:** revise con el personal y los voluntarios el sitio dónde se implementará la investigación.
- **Descanso durante el trabajo:** recomendamos tomar 10 minutos de descanso cada hora de trabajo. Podemos tomar /agua/ir al baño/caminar un poco.

**Nota:** tenga cuidado de ir al aire libre si está en refugios. Ver el Apéndice.

- **Almuerzo del mediodía:** durante las comidas, NO hablamos de sesiones o trabajo, nos dedicamos sólo a pensamientos agradables y damos nuestra completa atención al valor nutritivo de nuestra comida. Es importante comer más proteína que carbohidratos para asegurar nuestra resistencia para el trabajo que tiene que ser hecho.

**Nota:** esta recomendación es parte de nuestro autocuidado, ya que es importante cuidar de nosotros mismos para cuidar de los demás.

- **Siestas reparadoras:** después del almuerzo, si la situación lo permite, SIEMPRE tomar una siesta reparadora o descansar (por ejemplo, dar un paseo, meditar o cualquier actividad que sea relajante para usted). Una breve siesta de 30 minutos ayuda a su digestión, aclara su mente y recarga su energía.
- **“Debriefing” del equipo:** es esencial hacer una reunión al final de cada jornada laboral. De esta manera, es posible resolver cualquier duda o preocupación que se pueda tener, arreglar cualquier problema del trabajo o entre los miembros del equipo. Durante esta reunión se revisa el plan de trabajo para el día siguiente.

#### *Cuidado Emocional Durante el Debriefing:*

1. **Pasar la película:** durante el Debriefing, cada miembro del equipo pasa una película mental de las actividades del día, mientras hace el Abrazo de Mariposa, para facilitar el Sistema de Procesamiento de la Información a Estados Adaptativos (SPIA) procesar cualquier información perturbadora.
2. **Triage (evaluación):** después del ejercicio de “pasar la película”, el/la líder del equipo pregunta a cada miembro acerca de su estado físico y emocional, con el fin de evaluar si es necesario hacer algo adicional para apoyar el bienestar de los miembros. Es tarea del/la líder, informar al resto del equipo sobre su estado físico y emocional.
3. **Ritual de cambio de roles:** al final del Debriefing, cada participante agradece en silencio a su parte (estado del ego), que es el auxiliador/profesional de la salud mental, y le permitimos descansar.

- **Atención en el Aquí y el Ahora:** cuando volvemos al hotel/hospedaje, generalmente, antes de cenar, tomamos tiempo para reírnos, caminar, distraernos con cosas simples, observar la puesta del sol, contemplar la naturaleza, beber té, etc. Esta práctica nos permite centrarnos en el aquí y el ahora, mantener el equilibrio entre nuestro ser y nuestro hacer.
- **Cena:** las cenas son ligeras, nutritivas y libres de trabajo. NO hable de pacientes, situaciones dolorosas, estresantes o cualquier evento difícil del día.
- **Rituales para antes de dormir:** cuando regrese a su habitación, las siguientes prácticas le serán de utilidad:

*El Ritual de la Ducha:* este ritual nos relaja y nos hace sentir frescos. Se recomienda usar jabones con aromas relajantes, como lavanda.

*Práctica Espiritual Personal:* las prácticas espirituales le recuerdan que usted es más que su propio cuerpo y su psique.

*Nota:* cuando nos rendimos a lo que es más grande que nuestros propios egos, con un ritual que nos permite conectar con lo divino (a través de la meditación, la oración, el baile sagrado o cualquier otro ritual significativo) se nos recuerda nuestro lugar en el universo.

*Evite mirar la Televisión:* antes de dormir, es útil tener cuidado y protegerse de programas o noticias preocupantes. Si no puede evitar la televisión, es preferible elegir una selección cómica, pacífica y/o significativa.

- **Descanso:** este es un trabajo sumamente agotador y es importante descansar por lo menos 8 horas.

## **DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN.**

Cuando complete su participación con la intervención, es importante que continúe cuidando de sí mismo/a.

- **Tiempo libre:** en su camino de regreso a casa, es útil tomar (al menos) un día de descanso, dedicado a hacer cosas agradables para usted, como hacer ejercicio, bailar, ir al cine, ver a familiares y amigos, escuchar música, etc.

- **Auto-Cuidado Emocional:** es importante recordar que después de haber estado expuesto a este tipo de trabajo, la subida de adrenalina disminuye y esto puede conducir a sentimientos de tristeza, depresión e ira. Usted puede sentirse reacio a volver a su vida cotidiana, que no es tan emocionante como estar en el campo del desastre. Esto es perfectamente normal. Con esto en mente, es importante que vuelva a involucrarse en sus actividades diarias poco a poco. Es importante que usted se involucre en prácticas que ayudan a la liberación de endorfinas, tales como actividades cardiovasculares, prácticas espirituales, etc.
- **Investigación:** el análisis de los resultados de los instrumentos aplicados y la redacción de los documentos correspondientes deben hacerse lo antes posible, justo después de la intervención, de modo que no se omita ninguna información después de volver a la normalidad.
  - **Chequeo Post-Intervención:** el chequeo del equipo después de la intervención es muy importante. Algunas veces, sensaciones, emociones y pensamientos perturbadores se presentan en los días que siguen a nuestro regreso a casa. En esta reunión, es útil invitar a un colega de salud mental entrenado en Terapia EMDR que no fue parte de la intervención, para evaluar a los miembros del equipo y su bienestar. Si un miembro o miembros está teniendo dificultad, el uso del Protocolo de Terapia EMDR para Incidentes Críticos Recientes y Estrés Traumático Continuo (EMDR-PRECI) es recomendado.
  - **Síntomas Mal-adaptativos:** a pesar del profundo gozo y gratitud que se puede experimentar después de formar parte de un equipo que respondió a una intervención en desastre, podría suceder -especialmente en un desastre causado por el hombre- que sus creencias acerca de lo que es, o debería ser la vida, sean fuertemente desafiadas por lo que vivió. Usted puede terminar sintiendo que sus esfuerzos no valieron para nada y que su vida no tiene sentido, etc. Esto puede convertirse en una crisis existencial. Si eso ocurre, es útil buscar el un consejero secular o religioso para ayudarle a sentirse escuchado y visto en sus sentimientos de aislamiento y desesperación.

**Nota:** esto es diferente a una memoria traumática causada por la intervención. Se trata más de lo que sucede cuando experimentas, de manera desesperanzadora, la conciencia de la naturaleza humana y sus limitaciones.

## **Apéndice.**

### **Medidas de Protección para los/las Auxiliadores/as de Salud Mental en Refugios y Comunidades.**

Después de los desastres, es frecuente que en los refugios y comunidades se generalice la violencia doméstica, la promiscuidad, el acoso sexual y el abuso de niñas y mujeres jóvenes e incluso la violación de hombres y mujeres auxiliares.

La Asociación Mexicana para Ayuda Mental en Crisis (AMAMECRISIS) ha desarrollado estas importantes medidas para contrarrestar los comportamientos descritos anteriormente:

- ***La Seguridad es Primero:***

1. Siempre evalúe los riesgos potenciales en los albergues o comunidades donde trabajará y vivirá. Prestemos atención al lugar donde estaremos trabajando y/o viviendo, para determinar si existe el riesgo de algún ataque. Por ejemplo: guerra entre pandillas. Siempre tratar de quedarnos en lugares proporcionados por el gobierno y protegidos por los militares o la policía
2. No viaje o permanezca solo en albergues o comunidades,
3. Contactar a personas en los refugios y en las comunidades que son responsables de proveer protección.
4. Si no hay personas designadas para proveer protección, es importante nunca ponerse en peligro. Su seguridad es primordial. Busque lugares para quedarse con seguridad, incluso cuando se trate de pasar de un lugar a otro.

- ***Viajes:***

1. Siempre viaje y permanezca en grupos pequeños de por lo menos tres personas.
2. Incluya siempre a hombres y mujeres en estos grupos.
3. En caso de que usted deba viajar solo, debe contactar a una familia en la comunidad para que pueda ser aceptado como parte de la familia y tener un lugar donde ser contactado/a.

- ***Arreglos para dormir:***

1. Si viaja con un grupo, asegúrese de tener su propio lugar para quedarse, como una tienda de campaña.
2. Dormir juntos o de una manera que nadie pueda ser atacado sin que los demás puedan notarlo.
3. Siempre vaya con alguien cuando se aventure fuera, incluso cuando va al baño o a tomar una ducha.

**Resumen.**

El trabajo de campo es una de las experiencias más gratificantes que podemos tener como auxiliares. Sin embargo, es un trabajo muy estresante que incluso podría llevarnos a desarrollar Estrés Traumático Secundario.

Cuando trabajamos en este tipo de situaciones, podemos absorber los sentimientos y el sufrimiento de las víctimas que tratamos. El Estrés Traumático Secundario tiene el potencial de disolver, destruir y arruinar nuestras carreras y nuestras vidas. Como adultos, somos responsables de nosotros mismos por lo que es de vital importancia que entendamos ese principio, siempre y cuando queramos seguir haciendo el trabajo que amamos.

Las ideas presentadas en este artículo están destinadas a ayudar a las y los auxiliares a ser más eficaces en su trabajo. Presentan una manera clara y fácil de organizar, prevenir e inocular contra algunas de las eventualidades que pueden tener lugar en una intervención después de un desastre. También es una humilde guía que compartimos con ustedes con el objetivo de ofrecerle el regalo de nuestra experiencia.

FIN