

FCOMCI y MSF ofrecen recomendaciones y pautas a profesionales sanitarios para abordar la salud mental en situaciones de catástrofes como la DANA

- La Fundación para la Cooperación Internacional de la Organización Médica Colegial (FCOMCI) y Médicos Sin Fronteras (MSF) ofrecieron este martes un ‘webinar’ conjunto, ‘Claves para la intervención en salud ante situaciones de catástrofe’, para dotar al personal sanitario de las herramientas en salud mental necesarias para ayudar a aquellas personas afectadas por la DANA

La Dra. Rosa Arroyo, vicepresidenta segunda de la [OMC](#) y de [FCOMCI](#), moderó este encuentro, que contó con la participación de la Dra. Cristina Carreño, psiquiatra y referente de salud mental de MSF, y Ariadna Pérez, psicóloga y responsable de actividades de salud mental de MSF.

La vicepresidenta segunda de la OMC, antes de dar paso a las expertas de MSF, matizó el objetivo de esta jornada: “Hemos pensado que una manera de **ser útiles para los profesionales sanitarios que están en terreno es ofrecer esta formación básica y transversal en aspectos psicológicos**”.

Por su parte, la Dra. Carreño explicó el impacto que tienen las catástrofes de esta magnitud a nivel comunitario, familiar e individual, como serían las pérdidas económicas, la pérdida de familiares o diversas sintomatologías relacionadas con el trauma, entre otros.

En cuanto a las intervenciones que se pueden realizar, la psiquiatra incidió en la necesidad de fomentar las muestras de solidaridad, la apertura de colegios o la normalización de “reacciones normales de los individuos ante situaciones anormales”.

Además, la referente de salud mental de MSF resumió en cinco principios básicos la forma en la que deben intervenir los profesionales sanitarios: Ayudar a recuperar la sensación de seguridad; promover la calma; promover la autoeficacia y la eficacia colectiva; generar conexiones y vínculos; y promover esperanza. “Para llevar a cabo estos pasos en las consultas, todos podemos hacer primeros auxilios psicológicos (PAP). Debemos no patologizar, mantener una actitud abierta, de escucha, normalizar (sin dejar de validar la importancia del problema) y dar información certera.

Por último, la Dra. Carreño aclaró algunas manifestaciones en salud mental que podrían servir de alerta: Emociones ambivalentes y fluctuantes; culpa, vergüenza o rabia; pensamientos negativos intrusivos; aislamiento o reducción de la cohesión familia. Para ello, la experta reflejó algunas recomendaciones: “El cuidado con el lenguaje que utilizamos, permitir que los familiares reconozcan sus propias capacidades para continuar o promover el contacto con otras personas en situación similar son algunas herramientas que nos ayudarán a abordar estas relaciones de la forma adecuada.

Intervenciones psicológicas en catástrofes en función de las edades

Sobre el impacto que estas catástrofes tienen en los más jóvenes, Ariadna Pérez explicó algunos de los síntomas más comunes, como la culpa, la tristeza o el aislamiento, entre otros, que normalmente desaparecen entre los primeros tres o seis meses. “Cuando estos síntomas pasan esta temporalidad o se agravan, es importante recomendar apoyo de un especialista”.

Así, la psicóloga de MSF indicó recomendaciones concretas adaptadas a las diferentes franjas de edad en los más jóvenes. “Para los más pequeños, entre cero y tres años, es recomendable dar mensajes cortos, usar un lenguaje simple, mantenerse cerca de ellos, mantener rutinas diarias y no solicitar no llorar, no tener miedo”, señaló.

Para los niños con edades comprendidas entre los tres y los seis años, “capaces de percibir la relación causa-efecto de una situación”, Ariadna resaltó la importancia de preguntarle cómo se sienten, responder a sus preguntas con ejemplos de la vida diaria, dar instrucciones claras sobre acciones para protegerse o evitar los silencios en su presencia, entre otras indicaciones.

En el trato con los jóvenes de siete a 11 años, “conscientes de sus propias emociones y las de otros”, la experta de MSF recomienda mantener conversaciones de forma regular para actualizar la información que tienen y resolver sus dudas, mostrar interés en sus preocupaciones, evitar entrar en detalles innecesarios y preocupaciones.

[Acceda a la grabación completa \(+1300 visualizaciones\)](#)

Madrid, 14 de noviembre de 2024