



### TEMA 3

## RECOMENDACIONES: MANEJO CLÍNICO DE LOS TRASTORNOS MENTALES, NEUROLÓGICOS Y POR USO DE SUSTANCIAS EN LAS EMERGENCIAS HUMANITARIAS GUÍA DE INTERVENCIÓN HUMANITARIA MHGAP (GIH-MHGAP)

de José Gerardo Saldívar Mendoza a todos los panelistas: 11:59 AM

¿Como se puede manejar la privacidad, cuando se tienen que agrupar a las personas por ser una situación de desastre que rebasa la capacidad para la atención personalizada?

- El objetivo de la atención brindada en emergencias, es brindar un apoyo práctico y atender en medida de lo posible, las necesidades que presente la persona en ese momento. No necesariamente se abordan los detalles del acontecimiento que ha causado la angustia en la persona, debido a que puede incluso resultar perjudicial. No se trata de ejercer presión para obtener información, como sus sentimientos y reacciones ante la situación. Por tal motivo, es posible proteger la privacidad de las personas, ya que no se requiere información íntima para brindar la atención de forma grupal.

de OMAR MALDONADO a todos los panelistas: 12:11 PM

¿Cómo se pueden preparar a los niños ante estas situaciones?

- Es importante mantener informados a niños, niñas y adolescentes de las situaciones de emergencia y cómo abordarlas. Mediante simulacros, los niños pueden estar mejor preparados, igualmente, como parte de estas acciones, será indispensable incluir actividades psicoeducativas respecto a las reacciones emocionales que se pueden presentar y cómo manejarlas. También, es importante promover la participación de los padres, madres y/o cuidadores primarios.



de Ana Laura Jiménez Hernández a todos los panelistas: 12:22 PM

Con respecto al suicidio ¿Se puede preguntar en una forma de broma para que la persona no lo sienta como ataque?

- Dado el estigma generalizado alrededor del suicidio, la mayoría de las personas que contemplan el suicidio no saben con quién hablar. Por tal motivo, antes de preguntar, es importante crear un ambiente de confianza a través de la escucha activa y la validación emocional. Puede emitir frases como *“Es natural que se sienta muy triste por lo que acaba de pasar. Ante este tipo situaciones, algunas personas pueden llegar a pensar en hacerse daño o atentar contra su vida. Dígame, ¿usted lo ha llegado a pensar?”*
- Las preguntas sobre autolesiones y/o suicidio NO provocan actos de autolesión. A menudo reducen la ansiedad asociada con los pensamientos o los actos de autolesión y ayudan a que la persona se sienta comprendida.

de BLANCA ESTELA HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ a todos los panelistas: 12:23 PM

Si una persona se identifica con problemas de suicidio ¿Cómo sé si puede tentar con terceros?

- Antes de preguntar en torno al suicidio u otra conducta de riesgo, es importante generar un ambiente de confianza que promueva la comunicación. Una vez identificado un posible riesgo de autolesión y suicidio, en primer lugar, es importante validar las emociones que podrían llevar a la persona a tener dichos riesgos. Posteriormente, podría preguntar si en algún momento ha pensado en lastimar a otras personas.

De OMAR MALDONADO a todos los panelistas: 12:30 PM

¿Cómo sería el tratamiento en una emergencia con una persona que ha perdido una extremidad, o que tiene una afectación fuerte en su cuerpo?



- Antes de considerar la posibilidad de brindar primeros auxilios psicológicos, es importante identificar a aquellas personas que requieran una atención de emergencia ya que su seguridad se encuentra en riesgo. Por ejemplo, personas con lesiones graves, que no pueden ocuparse de sí mismas o de sus hijos o con riesgo de hacerse daño a sí o a otros, deberán ser derivadas de inmediato a un servicio más especializado.

de Jehovany Cruz Rojas a todos los panelistas: 12:32 PM

En el plan escolar de gestión de riesgos de desastres solicitan acciones para antes, durante y después de un evento (por ejemplo sismo) para la brigada de apoyo emocional ¿Cuál sería un ejemplo de una actividad para esta brigada (antes, durante y después)?

- Las acciones antes, podrían incluir actividades psicoeducativas respecto a las emociones y estrategias de regulación emocional.
- Las acciones durante, incluirían seguir el protocolo establecido y recordar el modelo CASIC, normalizando las reacciones que pudiera presentar la persona, derivado del evento perturbador que acaba de vivir.
- Las acciones después del evento, deberán incluir el monitoreo de las reacciones y considerar la posible derivación a programas de atención psicológica, en caso de ser necesario.
- Adjuntamos un manual de la UNICEF, para el manejo del duelo en niños por si es de utilidad.

de Erubey Gutierrez a todos los panelistas: 12:44 PM

¿Cómo puedo apoyar a mis compañeros en situación de pérdida de un hijo o por enfermedad terminal?

Mostrar apoyo, comentado que estará ahí para escucharles y adicionalmente, es importante, recomendarles la búsqueda de apoyo psicológico para el cuidado de su salud emocional.

De Oliver Antonio Hernandez a todos los panelistas: 12:48 PM



¿Cuál sería la manera correcta de no invalidar los sentimientos de las personas, pero hacerle ver un panorama realista y no extrapolar las cosas?

Se pueden brindar frases de apoyo como:

- *“Tal vez no hay palabras suficientes para poder aliviar lo que siente, pero yo estaré aquí en este momento por si hay algo en lo que pueda apoyarle”*
- *“Escucho que se siente enojada/o por el rumbo que tomaron las cosas, es comprensible sentirse de esta manera”*
- *“Veo que te duele lo que ocurrió, y es esperado que en este momento no veas el sentido de varias situaciones. Dime, ¿te gustaría platicarme más al respecto?”*

Evite frases como:

- *“Ya no estés triste, las cosas pasan por algo”*
- *“Estando triste solamente te lastimas o no lo dejas descansar”*
- *“Tienes que ser fuerte, ya no llores”*
- *“Ánimo, ya no pienses en eso”*
- *“Todo estará bien”*

de Marco Antonio Cruz Luna a todos los panelistas: 12:50 PM

En el caso de personas que trabajan con nosotros de manera cercana y muchas veces ya pasamos muchos hábitos o acciones como comunes, ¿cómo podemos darnos cuenta de una afectación emocional?

Algunos de los elementos que nos pueden apoyar a identificar son:

- Si recientemente ha pasado algún evento particular que podría afectar su estado emocional (pérdida de empleo, económica, ruptura de pareja, duelo, diagnóstico de alguna enfermedad crónica, problemas familiares, etc).
- Poca energía, fatiga, problemas del sueño



- Aumento o pérdida de peso
- Pérdida de interés o motivación por hacer actividades que antes disfrutaba
- Ausentismo laboral
- Aislamiento
- Cambio en el rendimiento laboral

Es importante recordar que podemos acercarnos a nuestros compañeros y brindarles un acompañamiento y escucha. Adicionalmente, podemos recomendarles la búsqueda de apoyo psicológico para el cuidado de su salud emocional.

de Jorge Mendez a todos los panelistas: 1:08 PM

En la profesionalización para atender a las personas en crisis, se toma en cuenta, o se tienen estudios respecto a las distintas respuestas de crisis de cada persona en relación a su eneatiipo?

- Durante las siguientes 24 horas posteriores al evento, el 86% de los individuos presentará algún tipo de reacción en una o varias esferas del CASIC. C (Conductual), A (Afectivo), S (Somático), I (Interpersonal), C (Cognoscitivo). Por ejemplo:
  - Conductual
    - Respuestas exageradas de sobresalto.
    - Cambio en hábitos alimenticios.
    - Consumo de sustancias.
    - Aislamiento.
    - Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba
  - Afectivo
    - Irritabilidad.



- Miedo, ansiedad, tristeza, etc.
- Aplanamiento afectivo.
- Sentimientos de ser rebasado por la situación.
- Temor a la oscuridad
- Somático
  - Temblores
  - Aumento en la frecuencia cardiaca
  - Dificultad para respirar
  - Rigidez muscular
  - Debilidad y fatiga
  - Dolores de cabeza
  - Insomnio
  - Hipervigilia
- Interpersonal
  - Agredir a otros
  - Evitar lugares, conversaciones, actividades.
  - Conflictos familiares, laborales.
  - Desconfianza ante extraños.
- Cognitivo
  - Desorientación, no recordar lo que ocurrió, etc.
  - Dificultad para concentrarse
  - Recuerdos y/o sueños recurrentes sobre el evento



- Flashbacks
- Aunque todo el mundo resulta afectado de una manera u otra en estas circunstancias, hay una amplia gama de reacciones y sentimientos que cada persona puede tener. Mucha gente puede sentirse abrumada, confundida o muy insegura acerca de lo que está sucediendo. Puede tener mucho miedo o encontrarse muy ansiosa, o insensible e indiferente. Algunas personas experimentan reacciones leves, mientras que otras pueden reaccionar de forma más grave. Esto depende de muchos factores, por ejemplo:
  - » la naturaleza y gravedad del / de los acontecimientos que experimentan;
  - » su experiencia con acontecimientos angustiantes anteriores;
  - » el apoyo de otras personas en su vida;
  - » su salud física;
  - » su historia personal y familiar de problemas de salud mental;
  - » su cultura y tradiciones; y
  - » su edad (por ejemplo, los niños de diferentes edades reaccionan de distinta manera).