

Salud mental e impacto psicosocial de las inundaciones

Las inundaciones son los desastres naturales más frecuentes a nivel mundial. Se prevé que éstos aumenten en frecuencia e intensidad debido al cambio climático. El desplazamiento de las personas a las grandes urbes y ciudades agrava este riesgo. Infraestructuras tales como edificios, caminos y espacios asfaltados en las áreas urbanas impiden que las precipitaciones y las crecidas fluviales o costeras se infiltren en el suelo, aumentando así el riesgo de inundaciones. Los sistemas de desagüeros, cloacas, represas escasas y en mal estado, agravan el riesgo de inundaciones. Las personas, las familias, las redes sociales y las comunidades pueden hacer frente y adaptarse a estos desastres siempre que reciban el apoyo y los servicios adecuados. La mayoría de las personas se recuperan con el apoyo de la familia, los amigos y sus comunidades, las que a menudo encuentran sus propias soluciones para hacer frente a este tipo de crisis. Otras requerirán de un apoyo mental y psicosocial comunitario más exhaustivo, y una pequeña proporción (incluyendo aquellas personas con trastornos mentales previos) necesitará derivación para una atención y tratamiento en salud mental más especializados. Las necesidades en salud mental y psicosociales tienden a aparecer mucho después de que haya pasado la amenaza inicial. Resulta esencial mantener los servicios y el apoyo tras las catástrofes, durante todo el tiempo que las evaluaciones de seguimiento reflejen dicha necesidad.

Reacciones y necesidades psicosociales tras las inundaciones

Emociones y reacciones comunes de los supervivientes en la fase inicial de recuperación

- *Desplazamiento*: puede ser temporal a un refugio de emergencia o una reubicación permanente.
- *Desorientación*: las inundaciones hacen que lugares que antes fueran familiares parezcan desconocidos.
- *Alienación*: del entorno familiar, otras personas desplazadas, de la respuesta de emergencia.
- *Pérdidas múltiples*: hogar, recuerdos, sensación de pertenencia, seres queridos, medios de vida.

Necesidades de información de los supervivientes en la fase inicial de recuperación

- De qué tipo de ayuda se dispone.
- A quién dirigirse para solicitar ayuda y cómo obtenerla.
- Entender por qué el paquete de ayuda de cada persona puede ser diferente del de su vecino.
- Qué hacer si no se está satisfecho con la ayuda recibida y dónde presentar una queja.
- Cómo va progresando la ayuda, cómo se está distribuyendo el dinero; y qué problemas se están experimentando en otras zonas.
- Qué recursos tienen las familias y comunidades, para que sigan aprovechándolos.

Emociones y reacciones comunes de los supervivientes a largo plazo

- Duelo por la pérdida del entorno, tal como lo conocían
- Aceptación de la pérdida y esfuerzo por volver a alcanzar la normalidad.
- Establecer vínculos con el nuevo lugar, los nuevos vecinos y amigos, y las estructuras sociales.
- Participar en ritos del antiguo lugar y en aquellos del nuevo entorno. Ambos son esenciales para el proceso de reconstrucción y sanación psicológica.
- Cambios en el entorno físico (sentido del lugar) para satisfacer las necesidades de niños, mujeres, adolescentes, ancianos y otros colectivos con necesidades adicionales.

Necesidades de los supervivientes a largo plazo

- Identificar con precisión factores personales, sociales y culturales que promuevan una recuperación natural.
- Evaluación participativa, como mapeos, lluvias de ideas y priorización de necesidades.
- Supervivientes y comunidades que aprovechan sus fortalezas y solidaridad común para

desarrollar sus propias capacidades y habilidades para hacer frente a la situación.

- Implicación de la comunidad en la planificación, participación y ejecución de múltiples proyectos.

Factores de estrés secundarios

Las inundaciones suponen un serio factor de estrés, pero a menudo, los factores secundarios son más duros de afrontar. Estos factores estresantes secundarios incluyen la carga financiera que supone reconstruir la vivienda, el realojamiento, la incertidumbre sobre el futuro, el temor a otra inundación, la gestión de tener que tratar con constructoras, aseguradoras y autoridades, la falta de ayuda prometida o necesaria y el impacto negativo que las inundaciones tienen en los matrimonios, las relaciones familiares y las amistades, así como la capacidad para desempeñarse en el trabajo o el colegio. Las personas, familias, redes sociales y comunidades sienten el mayor impacto emocional cuando el agua se ha ido y a menudo persiste durante meses y años. Las personas suelen experimentar más angustia y problemas de salud justo cuando parecen haberse adaptado al nuevo entorno; es algo natural. Durante esta fase son importantes las ceremonias de transición, los actos conmemorativos y la celebración de los logros obtenidos a lo largo de la misma.

Pérdida del sentido de pertenencia y de los espacios comunitarios

El sentido de pertenencia a un lugar es una experiencia subjetiva que las personas, familias, redes sociales y comunidades tienen del lugar que habitan, incluyendo significados, creencias, símbolos, recuerdos, valores y sentimientos. La pérdida del lugar implica una pérdida de seguridad en las normas y redes existentes, así como una pérdida de confianza en la sociedad civil, que se supone debe proteger y facilitar las acciones colaborativas entre los ciudadanos y las instituciones.

Las inundaciones destruyen o dañan la mayor parte de lo que tocan. En concreto, las crecidas repentinas arrasan con bienes, infraestructuras y, a veces, también con las personas. Las inundaciones empapan las viviendas y todo lo que hay en ellas, como ropa, álbumes de fotos, suelos, paredes, muebles, juguetes, jardines, coches y utensilios de cocina. El agua está sucia y huele mal. Cuando las aguas remiten, dejan sedimentos o lodo tras su paso. El agua puede haberse mezclado con aguas negras, no es potable y es peligrosa. Si las casas permanecen mojadas, aunque sea por poco tiempo, aparece moho, lo que puede causar alergias. Las personas afectadas por las inundaciones a menudo tienen que realojarse durante meses en otro lugar mientras sus hogares se secan y reacondicionan. Las inundaciones también dañan o destruyen áreas comunes como lugares de rezo, colegios, espacios comunitarios, parques, así como otras áreas recreativas o comerciales. Éstos son los lugares a los que la gente suele acudir para reunirse, dialogar o buscar apoyo.

El daño o destrucción de hogares y espacios comunes debido a las inundaciones causa dolor físico, psicológico y social entre las personas, familias, redes sociales y comunidades. Las personas experimentan el duelo por la pérdida de un lugar de forma similar al duelo por una muerte, se trata de una profunda pérdida. Además, perder un lugar implica perder aquella base necesaria para sobrellevar la situación, descansar o sentirse seguro. Tras la pérdida deben esforzarse por restablecer su hogar y medios de vida, así como ocuparse de las tareas diarias que llevaban a cabo antes de las inundaciones.

Recuperación psicosocial después de las inundaciones

El factor más importante para que una persona se recupere debidamente de una crisis es contar con una red cercana y estable de familiares, amigos y comunidad. Pero situaciones de crisis tales como una inundación pueden poner a prueba estas redes. Las familias pueden verse separadas temporalmente y las comunidades afectadas mientras dura la reconstrucción, e incluso puede que haya personas que se muden para siempre. Los efectos psicosociales de las inundaciones perduran en el tiempo, por lo que si no se les presta la atención adecuada pueden complicar la recuperación, la reconstrucción y causar daños duraderos en las personas, las familias y comunidades afectadas.

Para más recursos sobre SMAP post inundaciones: [Key Actions for Psychosocial Support in Flooding: Creating resilience in urban areas](#) and [Psychosocial Support in Flooding: Toolbox](#)