



## NOTA DE ORIENTACIÓN: IMPLICACIONES DE LAS EPIDEMIAS EN EL APOYO PSICOSOCIAL Y DE SALUD MENTAL

Febrero 2024

ELABORADA POR

Shona Whitton, Asesora SMAPS

Augustin Lambert, Becario de SMAPS en emergencias

*Este documento proporciona una visión general de las consecuencias psicosociales de las epidemias y describe consideraciones clave para la programación de SMAPS (Salud Mental y Apoyo Psicosocial).*

Esta nota de orientación está destinada a miembros de la Cruz Roja y la Media Luna Roja que pueden estar respondiendo a epidemias en su país o en su región. Incluye orientación sobre:

- respuestas y comportamientos frecuentes en las epidemias
- integración de consideraciones de SMAPS en respuestas sanitarias, y
- enlaces a materiales relevantes disponibles.

### HECHOS SOBRE LAS EPIDEMIAS

Durante las emergencias sanitarias, es frecuente que haya desinformación y rumores. Es importante que los voluntarios y el personal tengan información clara, relevante y precisa sobre la enfermedad y las respuestas locales. Se debe proporcionar a los voluntarios y al personal información regular, actualizada y factual para compartir con las personas a las que apoyan en su trabajo.

### REACCIONES Y COMPORTAMIENTOS FRECUENTES EN EPIDEMIAS

Es esperable que muchas personas estén asustadas por la enfermedad que ha causado la crisis sanitaria. Esta es una respuesta que ayuda porque alerta a la gente para hacer cambios de conducta que pueden ser necesarios para proteger su salud. Algunas de las reacciones frecuentes incluyen:

- miedo a estar enfermos, y a la forma en que uno muere
- miedo a síntomas y enfermedades que se tratan con facilidad
- miedo a enfermar y morir que puede hacer que la gente no se acerque a los trabajadores o instalaciones sanitarias.
- miedo a perder sus medios de subsistencia, a no poder trabajar durante el aislamiento, y a ser despedidos porque el empleador teme la contaminación, etc.
- sentimientos de indefensión y tristeza por estar aislados.
- desconfianza y rabia hacia las personas asociadas a la enfermedad.

Las conductas que son frecuentes en las emergencias sanitarias incluyen:

- estigmatización y miedo a los pacientes, trabajadores sanitarios y cuidadores
- rechazar el acercamiento de voluntarios y trabajadores médicos; amenazarlos verbal o físicamente.

**Red Cross Red Crescent Movement MHPSS Hub**

**Address:** Hejrevej 30 st., 2400 Copenhagen NV, Denmark

**T** +45 35 25 92 00 | **E** [mhpsshub@rodekors.dk](mailto:mhpsshub@rodekors.dk) | **W** [mhpsshub.org](http://mhpsshub.org)



- Negativa a cuidar de menores no acompañados o separados, por miedo a la contaminación
- Creencia de que la oración es lo único que puede salvar a la gente.

Algunos de estos temores y reacciones surgen de peligros realistas, pero muchas reacciones y comportamientos son producto de la falta de información precisa, los rumores y la desinformación. Es importante corregir las ideas erróneas, al tiempo que reconocer que los sentimientos y las conductas posteriores son muy reales, incluso aunque los supuestos subyacentes sean falsos.

### ***ESTRESORES ESPECÍFICOS PARA INTERVINIENTES***

Las emergencias siempre son estresantes, pero hay estresores específicos particulares de las epidemias que afectan tanto a la población como a los intervintentes. Los estresores incluyen:

- Riesgo de ser contaminado y contaminar a sus seres queridos y a otros
- Estrictas medidas de bioseguridad:
  - Carga física de los equipos de protección
  - Aislamiento físico y observancia de una política de no contacto
  - Requerimiento de conciencia y vigilancia constantes
  - Seguimiento de procedimientos estrictos que dejan fuera la espontaneidad
- Tensión entre las prioridades de salud pública y los deseos de los pacientes
- Estigmatización de los que trabajan con pacientes enfermos
- Consecuencias del brote en comunidades y familias: deterioro de las redes sociales, las dinámicas y economías locales, rechazo de las comunidades a los pacientes que sobreviven, posible ira y agresión contra las estructuras sanitarias y gubernamentales, el personal y los voluntarios etc.

### ***INTEGRACIÓN DE CONSIDERACIONES SMAPS EN LAS RESPUESTAS SANITARIAS***

Donde sea posible, las actividades de SMAPS deben integrarse en las respuestas a emergencias sanitarias. Las actividades serán diferentes dependiendo del contexto, el tipo de enfermedad y el impacto de la epidemia. Las evaluaciones y seguimientos en marcha informarán de qué actividades de SMAPS son las más apropiadas en un momento dado. A continuación, se esbozan acciones mínimas recomendadas para la integración de consideraciones SMAPS en las respuestas sanitarias.

Acciones mínimas para los equipos sanitarios y de emergencia:

- Incluya mensajes clave relativos al impacto de las epidemias en la salud y bienestar mental.
- Asegúrese de que se informa a los trabajadores de primera línea con mensajes de concienciación sobre la enfermedad que está causando la emergencia sanitaria de forma que puedan proporcionar información correcta a la comunidad. Esto puede aumentar la calma, promover una sensación de seguridad y confianza en los intervintentes en la epidemia y su eficacia.



- Asegurar el acceso a los cuidados de las personas con problemas de salud mental.
- Formar a los trabajadores de primera línea y a los líderes comunitarios en habilidades básicas de apoyo psicosocial.
- Añadir preguntas de evaluación de SMAPS a las evaluaciones en marcha.

Acciones mínimas para los equipos SMAPS:

- Promover la integración de actividades SMAPS y para el acceso de personas con problemas de salud mental a los cuidados.
- Apoyar a los equipos sanitarios y de emergencias en integrar mensajes clave sobre el impacto de los brotes en la salud y el bienestar mental.
- Apoyar a los equipos sanitarios y de emergencias en integrar preguntas sobre evaluaciones de SMAPS en las evaluaciones en marcha.
- Apoyar a los equipos sanitarios y de emergencias en el análisis de resultados de las evaluaciones y en la planificación de actividades, cuando sea necesario.
- Apoyar a los equipos sanitarios y de emergencias a desarrollar, adaptar y distribuir materiales de información, educación y comunicación claros, relevantes y precisos que incluyan información tanto sobre salud mental como física.
- Con su función de recursos humanos, asegurarse de que se están implementando actividades de apoyo al personal y a los voluntarios y, de no ser así, promover que su departamento de recursos humanos implemente apoyos al personal y a los voluntarios incluyendo apoyo entre compañeros.
- Formación básica en primeros auxilios psicológicos y comunicación de apoyo a los voluntarios y trabajadores sanitarios y comunitarios.

### **CONSIDERACIONES SOBRE COMUNICACIONES**

Es extremadamente importante comunicarse en un tono de apoyo cuando se visita y se habla con personas afectadas por brotes epidémicos, pues pueden estar asustados y desconfiados. El personal y los voluntarios deben estar bien informados sobre la enfermedad, de modo que tengan confianza en los mensajes que transmiten, y deben estar bien entrenados en primeros auxilios psicológicos, comunicación de apoyo y escucha activa.

Todas las crisis son personales, y las reacciones varían en función de las experiencias previas, y lo que una persona afectada diga puede cambiar en función de lo que está experimentando por dentro. Reconocer esas experiencias puede aliviar la ansiedad acumulada, dar oportunidad a establecer una relación de apoyo, y permitir a las personas comenzar a ayudarse a sí mismos.

Al interactuar, tenga en cuenta y reconozca las necesidades de cada persona y cada grupo:

- Edad, ya que los niños necesitan que se les expliquen las cosas en un lenguaje más sencillo.
- género, por ejemplo, puede ser que las mujeres prefieran hablar con mujeres, y los hombres con hombres.
- cultura, por ejemplo, algunos grupos pueden preferir no mantener contacto visual.



- religion, por ejemplo, cuándo las personas necesitan rezar, o qué pueden comer.
- necesidades y discapacidades que puedan requerir asistencia.

Frases psicosociales clave que trasladan interés y empatía:

- Escucho sus preocupaciones ...
- Tiene derecho a estar (triste, enfadado ...) ....
- Oigo lo que me dice ...
- Oigo que está preocupado ...
- En esta situación, su reacción es la que cabe esperar ...
- Tal vez podamos hablar de posibles soluciones ...
- Lo que podemos ofrecerle es ...
- Estoy preocupado por usted ...
- Con su permiso, nos gustaría ...

### **COORDINACIÓN DE ACCIONES SMAPS Y EVALUACIONES SMAPS**

La programación efectiva de SMAPS requiere una estrecha **coordinación** entre todos los aspectos de la respuesta a la emergencia. Se recomienda que los equipos de SMAPS se aseguren de estar coordinados con las partes interesadas dentro de su Sociedad Nacional, así como con colaboradores externos. En las emergencias sanitarias, los colaboradores externos pueden ser diferentes de aquellos con los que se colabora en otros tipos de desastres. Durante la respuesta a una epidemia, es importante colaborar con equipos de comunicación, de forma que los mensajes públicos incluyan consideraciones de SMAPS.

En términos de **evaluación** SMAPS, es importante evaluar las necesidades para guiar la planificación de potenciales actividades de SMAPS. Las evaluaciones de SMAPS deben estar coordinadas. Esto puede incluir coordinación con otros departamentos dentro de la Sociedad Nacional, con Sociedades Nacionales asociadas, el IFRC, el ICRC y con colaboradores externos.

A continuación, se sugieren preguntas de evaluación que pueden utilizarse para determinar las necesidades y capacidades de SMAPS.

Para una evaluación rápida (normalmente de oficina):

- ¿Cómo han afectado las consecuencias del desastre a la capacidad de las comunidades para afrontar la post-emergencia (teniendo en cuenta el contexto pre-emergencia)?
  - ¿Cuáles eran los estresores y/o eventos traumáticos previos o existentes?
  - Existencia de pobreza, conflictos, riesgos climáticos, desigualdad, y discriminación, etc.
  - Nivel de autonomía de las comunidades.
- ¿Hay recursos de SMAPS suficientes y adecuados para afrontar la demanda de apoyo SMAPS?
  - ¿Se están aportando o se están planificando suficientes respuestas de SMAPS (por cualquier actor, a nivel nacional o internacional)?



- ¿Tiene la actual Sociedad Nacional la capacidad de responder a las necesidades de SMAPS?

Para la evaluación inicial:

- ¿Cuál es la severidad del impacto del desastre sobre la salud mental de las personas y su capacidad de afrontamiento?
  - Desde el evento, ¿qué cambios ha observado en usted mismo y en otros?
  - ¿Conoce a alguien que tenga o esté en riesgo de tener dificultades de salud mental o psicosociales y de cómo responder a ellas?
  - En la comunidad, ¿cómo se percibe la salud mental, las personas se apoyan unas a otras (¿cómo?) y qué recursos existen?

## MATERIALES RELEVANTES

Cuidado de personal y voluntarios

- [Caring for staff and volunteers](#) (video), IFRC Psychosocial Centre
- [Caring for Volunteers: A Psychosocial Support Toolkit](#), IFRC Psychosocial Centre
- [Guidelines for Caring for Staff and Volunteers in Crises](#), IFRC Psychosocial Centre

Integración de SMAPS

- [An engagement tool for introducing MHPSS](#), Working Group 1 of the MHPSS Roadmap
- [Key messages to support the integration of MHPSS across 4 specific sectors](#), Working Group 1 of the MHPSS Roadmap

Apoyo psicosocial básico y Primeros Auxilios Psicológicos

- [Mapping of basic psychosocial support courses](#), Working Group 1 of the MHPSS Roadmap
- [A Short Introduction to Psychological First Aid](#), IFRC Psychosocial Centre

Psicoeducación

- [Psychological Coping during a Disease Outbreak For families, friends, colleagues of those in quarantine or self-isolation](#), Hong Kong Red Cross and Japanese Red Cross

Evaluación de SMAPS

- [Rapid Assessment for Psychosocial Support and Violence Prevention](#), International Federation of Red Cross and Canadian Red Cross
- [Lessons learnt: MHPSS Assessments](#), Working Group 4 of the MHPSS Roadmap
- [Assessment Monitoring Tools and Preparedness Plan for MHPSS](#), Working Group 1 of the MHPSS Roadmap



MHPSS  
INTERNATIONAL  
MOVEMENT  
HUB

- [Multi-sectoral MHPSS Needs and Resources Assessments Toolkit](#), IASC MHPSS Reference Group