



GUÍA: LAS IMPLICACIONES DE LA SALUD MENTAL Y EL APOYO PSICOSOCIAL EN OLAS DE CALOR

MAYO DEL 2025

ESCRITO POR: Shona Whitton, Asesora en SMAPS & Augustin Lambert, Becario en SMAPS en Emergencias

Este documento provee una descripción general de las consecuencias psicosociales de las olas de calor y describe las consideraciones clave para la programación de SMAPS.

Esta guía está destinada a los componentes del Movimiento de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja que puede corresponder a olas de calor en su país o región. Esta guía incluye orientación sobre:

- Reacciones y comportamientos comunes durante y después de las olas de calor.
- Integración de las consideraciones en SMAPS para respuestas ante desastres.
- Enlaces con materiales importantes

DATOS SOBRE LAS OLAS DE CALOR

El aumento de las temperaturas globales debido al cambio climático ha incrementado la frecuencia y la intensidad de las olas de calor. Dos de los diez desastres más mortales de los últimos 20 años fueron olas de calor, que causaron más de 128 000 muertes (UNDRR, 2020). Además de las consecuencias directas para la salud, las olas de calor también contribuyen a resultados adversos en la salud mental. Los efectos de las olas de calor son más pronunciados en los grupos vulnerables, como las personas mayores, los niños, las mujeres embarazadas, las personas con bajo nivel socioeconómico, las personas sin hogar y aquellas con condiciones de salud preexistentes. Las personas con trastornos de salud mental también corren un mayor riesgo, con las tasas más altas de hospitalizaciones por malestar psicológico y un aumento del riesgo de suicidio durante las olas de calor (Hansen et al., 2008; Whitton & Grundy-Campbell, 2024)

La asociación entre las olas de calor y el cambio climático puede dañar la capacidad de las comunidades afectadas para acceder a información precisa y relevante. La desinformación y la información errónea relacionadas con el cambio climático, especialmente en las redes sociales, pueden intensificar el miedo y la angustia, y dificultar que las personas tomen decisiones informadas durante los desastres climatológicos. La desinformación y la información errónea pueden debilitar la información oficial sobre la gravedad y el impacto de las olas de calor, afectando la manera en que las personas interpretan los riesgos que estas representan para ellas y sus seres queridos. Es importante que el personal y los voluntarios tengan acceso a información clara, relevante y precisa sobre las olas de calor y las respuestas locales. Se debe proporcionar al personal y a los voluntarios información actualizada, basada en la evidencia y de manera regular, para compartirla con las personas a las que brindan apoyo en su trabajo.



REACCIONES Y COMPORTAMIENTOS COMUNES DESPUÉS DE LAS OLAS DE CALOR

(Guía adaptada de la Cruz Roja Australiana)

Es probable que las personas experimenten sentimientos evidentes de miedo y angustia que pueden influir en cómo responden y se comportan durante y después de las olas de calor. Estas emociones pueden ser beneficiosas al motivar a las personas a tomar medidas de protección para sí mismas y sus familias. Sin embargo, las olas de calor también pueden provocar impactos significativos y duraderos en la salud mental y el bienestar psicosocial.

Las reacciones comunes durante y después de las emergencias incluyen:

- Miedo por la seguridad propia y la de los demás (incluidas las mascotas).
- Miedo e incertidumbre sobre el futuro.
- Angustia y tristeza ante pérdidas personales, incluidos el hogar y las pertenencias.
- Miedo al desplazamiento y a la pérdida del entorno familiar.
- Malestar relacionado con la interrupción de la rutina diaria, asociado a la pérdida de lugares conocidos.
- Insensibilidad y sensación de impotencia debido a la falta de control.
- Revivir los momentos aterradores del desastre o durante la evacuación³.
- Sentimientos de duelo por la pérdida de lugares familiares, recuerdos, etc.
- Sentimientos de preocupación, agobio o ansiedad por el futuro.

Las reacciones específicas después de las olas de calor incluyen:

(Guía adaptada de la Cruz Roja Británica)

- Miedo a la muerte o al agravamiento de enfermedades crónicas preexistentes, especialmente entre los grupos más vulnerables.
- Miedo a la impotencia y a la falta de control.
- Ansiedad por la duración y la recurrencia de olas de calor impredecibles.
- Dificultades para dormir y aumento de los trastornos relacionados con el sueño.

Los efectos físicos, cognitivos y conductuales comunes incluyen:

- Estado de ánimo afectado con irritabilidad o explosiones de ira.
- Cambios en el sueño y el apetito.
- Falta de interés en las actividades cotidianas.
- Aumento de los problemas de salud física.
- Dificultades en la concentración y la memoria.
- Desafíos cognitivos que afectan la vida diaria y el bienestar.

Las conductas específicas durante y después de las olas de calor incluyen:

(Guía adaptada de la Cruz Roja Británica)

- Agresividad y aumento de la violencia interpersonal vinculadas a una mayor irritabilidad, estrés y privación del sueño.
- Pérdida de la motivación y la productividad debido al agotamiento por calor.
- Incremento en el consumo de sustancias como mecanismo de afrontamiento.
- Conductas suicidas asociadas a picos elevados de temperatura.
- Aislamiento social, especialmente entre los grupos más vulnerables.



INTEGRACIÓN DE LAS CONSIDERACIONES EN SMAPS EN LAS RESPUESTAS ANTE LAS OLAS DE CALOR

Siempre que sea posible, las actividades de SMAPS deben integrarse en las respuestas ante desastres. Las actividades variarán según el contexto local, el tipo de emergencia y los impactos del desastre. Las evaluaciones y el seguimiento continuos permitirán determinar cuáles son las actividades de SMAPS más adecuadas en cada momento. A continuación, se presentan algunas acciones mínimas recomendadas para integrar SMAPS en las respuestas ante desastres.

Acciones mínimas de los equipos de respuesta ante desastres y/o emergencias:

- Difundir mensajes clave en psicoeducación sobre las reacciones comunes en la salud mental y el bienestar, su duración y cuándo y dónde buscar ayuda adicional, durante y después de las olas de calor.
- Asegurar que los trabajadores de primera línea estén informados sobre los mensajes de sensibilización relevantes para el desastre, de modo que puedan proporcionar información correcta a la comunidad. Esto puede aumentar la calma, promover una sensación de seguridad y confianza en los equipos de respuesta y en su eficacia.
- Garantizar que los centros de enfriamiento sean accesibles para personas con discapacidad y personas con problemas de salud mental, incluyendo la preparación de rutas de derivación.
- Capacitar a los trabajadores de primera línea y a los líderes comunitarios en habilidades básicas de apoyo psicosocial, incluyendo el manejo de comportamientos difíciles o agresivos.
- Incorporar preguntas de evaluación de SMAPS en las evaluaciones en curso, asegurando una comunicación adecuada para cada grupo etario y siguiendo los estándares de protección para niños y personas mayores.

Acciones mínimas de los equipos de SMAPS:

- Abogar por la integración de actividades en SMAPS y por el acceso a la atención para las personas con trastornos de salud mental.
- Apoyar a los equipos de respuesta ante emergencias para integrar mensajes clave sobre los impactos de los desastres en la salud mental y el bienestar.
- Apoyar a los equipos de respuesta ante emergencias en la incorporación de preguntas de evaluación de SMAPS en las evaluaciones en curso.
- Apoyar a los equipos de respuesta ante emergencias en el análisis de los resultados de las evaluaciones y en la planificación de actividades de SMAPS, según sea necesario.
- Apoyar a los equipos de respuesta ante emergencias en el desarrollo, la adaptación y la distribución de materiales de información, educación y comunicación claros, relevantes y precisos que incluyan información sobre salud física y mental.
- En coordinación con el área de recursos humanos, asegura que se implementen actividades de apoyo para el personal y los voluntarios; si no existieran, aboga ante el departamento de recursos humanos para establecer mecanismos de apoyo, incluyendo el apoyo entre pares.
- Impartir capacitación básica en primeros auxilios psicológicos y comunicación empática a voluntarios, trabajadores de salud y comunitarios.



- Actualizar el mapeo de derivaciones y las rutas de referencia.
- Brindar asistencia en el manejo de reacciones complejas y graves.

CONSIDERACIONES PARA LA COMUNICACIÓN

Es sumamente importante comunicarse de manera clara y empática al visitar y hablar con personas afectadas por las olas de calor. El personal y los voluntarios deben estar bien informados sobre el desastre para que se sientan seguros con los mensajes que transmiten, y deben recibir capacitación en primeros auxilios psicológicos, comunicación empática y escucha activa.

Cada crisis es una experiencia personal, y las reacciones varían según las experiencias previas; lo que una persona afectada expresa puede diferir de lo que realmente está experimentando en su interior.

Al interactuar, se deben tener en cuenta y reconocer las necesidades de cada persona y del grupo, tales como:

- La edad, ya que los niños necesitan que las cosas se expliquen con un lenguaje sencillo.
- El género, por ejemplo, las mujeres pueden preferir hablar con mujeres y los hombres con hombres.
- La cultura, por ejemplo, podría influir en cómo las personas se comunican sobre la salud mental y el bienestar, en su comportamiento y en cómo deciden acceder y relacionarse con proveedores de servicios.
- La fe, por ejemplo, cuándo necesitan rezar o qué pueden comer.
- Las necesidades y capacidades que pueden afectar dónde y cómo se puede acceder a la ayuda.

Es fundamental que estas consideraciones se integren en el proceso de evacuación para sensibilizar a los equipos de respuesta ante desastres.

Frases clave de apoyo psicosocial que transmiten interés y empatía:

- Escucho tus preocupaciones...
- Tienes el derecho a estar (triste, molesto/a...) ...
- Entiendo lo que estás diciendo...
- Estoy oyendo que estás preocupado(a)...
- En esta situación, tu reacción es esperada...
- Tal vez podemos conversar sobre posibles soluciones...
- Lo que podemos ofrecer es...
- Estoy preocupado(a) por ti...
- Con tu consentimiento, nos gustaría...

Frases que no son de ayuda:

- Todo estará bien...
- Lo más importante es que estás vivo(a)...
- Usar la palabra "víctima" en lugar de "sobreviviente"
- Usar la palabra "traumatizado(a)" en lugar de "persona afectada"



CORDINACIÓN DE LAS ACCIONES Y LA EVALUACIÓN EN SMAPS

Una programación efectiva de SMAPS requiere una estrecha coordinación entre todos los aspectos de la respuesta ante emergencias. Se recomienda que los equipos de SMAPS aseguren su coordinación con las partes interesadas dentro de su Sociedad Nacional, así como con socios externos. Durante las respuestas ante desastres, es importante colaborar con los equipos de comunicación para que los mensajes públicos incluyan consideraciones en SMAPS.

En cuanto a la evaluación de SMAPS, es importante evaluar las necesidades para guiar la planificación de posibles actividades de SMAPS. Coordinar con los equipos de respuesta ante desastres para incluir preguntas de SMAPS en las evaluaciones generales, y si es factible, unirse a los equipos de evaluación o realizar evaluaciones profundas en SMAPS. Esto se puede incluir en otros departamentos dentro de la Sociedad Nacional, en Sociedades Nacionales socias, la IFRC, el ICRC y con partes interesadas externas.

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

Para evaluación rápida (usualmente evaluación de documentos):

- ¿Cómo han afectado las consecuencias del desastre a la capacidad de las comunidades para afrontar, después del desastre (considerando el contexto previo al desastre)?
 - ¿Cuáles son los estresores previos/existentes y/o eventos traumáticos?
 - Existencia de la pobreza, el conflicto, el riesgo climático, la desigualdad, y la discriminación, etc.
 - Nivel de autonomía de las comunidades.
- ¿Hay recursos suficientes y apropiados en SMAPS para afrontar la demanda de atención en SMAPS?
 - ¿Se están proporcionando/o planeando respuestas suficientes en SMAPS (por cualquier actor, a nivel local, nacional o internacional)?
 - ¿La Sociedad Nacional afectada tiene la capacidad para responder a las necesidades en SMAPS?

Para la evaluación inicial:

- ¿Cuál es la severidad del impacto del desastre en la salud mental y capacidades para afrontar de las personas?
 - Desde el evento, ¿qué cambios has notado en ti mismo (a) y en otras personas?
 - ¿Sabes de alguien que tenga o esté en riesgo de tener una afección en salud mental o psicosocial y cómo responder a ello?
 - En la comunidad, ¿cómo es la salud mental percibida, las personas se apoyan entre ellas (¿cómo lo hacen?) y qué recursos tienen?



REFERENCIAS

- [Australian Red Cross, \(2022\), Recovery basics: looking after yourself during and after disasters](#)
- [Australian Red Cross, \(2022\), Recovery basics: the impact of disasters on communities and individuals](#)
- [British Red Cross \(2021\), Feeling the Heat: A British Red Cross briefing on heatwaves in the UK.](#)
- [Hansen A, Bi P, Nitschke M, Ryan P, Pisaniello D, Tucker G. \(2008\). The Effect of Heat Waves on Mental Health in a Temperate Australian City.](#)
- [RCRC Climate Center \(2022\), Climate change and mental health.](#)
- [UNDRR, \(2020\). The human cost of disasters: an overview of the last 20 years \(2000-2019\)](#)
- [Whitton S, Grundy-Campbell G. \(2024\). Hot and Bothered: Applying the Five Elements Framework to the Climate Crisis.](#)

MATERIALES RELEVANTES

Cuidado de personal y voluntarios

- [Caring for staff and volunteers](#) (video), Centro de Referencia de Apoyo Psicosocial de la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
- [Caring for Volunteers: A Psychosocial Support Toolkit](#), Centro de Referencia de Apoyo Psicosocial de la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
- [Guidelines for Caring for Staff and Volunteers in Crises](#), Centro de Referencia de Apoyo Psicosocial de la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

Integrando SMAPS

- [An engagement tool for introducing MHPSS](#), Grupo de Trabajo 1 de la Hoja de Ruta SMAPS.
- [Key messages to support the integration of MHPSS across 4 specific sectors](#), Grupo de Trabajo 1 de la Hoja de Ruta SMAPS.

APS y PAP básicos

- [Mapping of basic psychosocial support courses](#), Grupo de trabajo 1 de la hoja de ruta en SMAPS.
- [A Short Introduction to Psychological First Aid,](#)

Recuperación en desastres

- [Recovery Basics - During and After Disaster](#), Cruz Roja Australiana

Comunicación con comunidades después de emergencias

- [Communication in Recovery](#), Cruz Roja Australiana

Evaluación de SMAPS



- [Rapid Assessment for Psychosocial Support and Violence Prevention](#), Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Cruz Roja Canadiense
- [Lessons learnt: MHPSS Assessments](#), Grupo de Trabajo 4 de la Hoja de Ruta SMAPS.
- [Assessment Monitoring Tools and Preparedness Plan for MHPSS](#), Grupo de Trabajo 1 de la Hoja de Ruta SMAPS.
- [Multi-sectoral MHPSS Needs and Resources Assessments Toolkit](#), Grupo de Referencia IASC sobre SMAPS