

NOTA DE ORIENTACIÓN: IMPLICACIONES DE LOS INCENDIOS FORESTALES EN LA SALUD MENTAL Y EL APOYO PSICOSOCIAL

Julio 2026

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

Este documento ofrece una visión general de las consecuencias psicosociales de los incendios forestales y presenta consideraciones clave para la programación de salud mental y apoyo psicosocial (SMAPS). Está dirigido a los componentes del Movimiento de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja que puedan estar respondiendo a incendios forestales en su país o región. Incluye orientación sobre:

- reacciones y comportamientos comunes durante incendios forestales
- integración de consideraciones de SMAPS en las respuestas a desastres
- enlaces a materiales relevantes existentes

DATOS SOBRE LOS INCENDIOS FORESTALES

Los incendios forestales representaron el 3% de todos los desastres, con 238 eventos registrados entre 2000 y 2019 (UNDRR, 2020). Es probable que este porcentaje aumente en los próximos años debido a la mayor frecuencia e intensidad de eventos climáticos extremos asociados al cambio climático.

Las consecuencias directas de los incendios forestales en la salud mental y el bienestar son significativas y duraderas. Las muertes y lesiones, ya sea por inhalación de humo o quemaduras, pueden resultar traumáticas para las personas afectadas o que presencian estos eventos.

Durante emergencias, incluidos los incendios forestales, es común tener dificultades para acceder a información precisa y relevante. La difusión de información errónea o confusa, especialmente en redes sociales, así como el exceso o falta de información fiable, puede aumentar el miedo y la angustia y dificultar la toma de decisiones. Es fundamental que el personal y voluntariado cuente con información clara, actualizada y basada en evidencia sobre los peligros y la respuesta local, para poder transmitirla a la comunidad.

REACCIONES Y COMPORTAMIENTOS COMUNES DESPUÉS DE LOS INCENDIOS FORESTALES

(Adaptado de la Cruz Roja Australiana)

Es habitual que las personas experimenten sentimientos intensos de miedo y angustia que influyen en sus reacciones antes, durante y después de los incendios. Esta respuesta puede ser útil porque alerta sobre cambios necesarios en la conducta para protegerse a sí mismos y a quienes les rodean. Sin embargo, los efectos en la salud mental y el bienestar pueden ser graves y persistentes (Bryant et al., 2017).



Reacciones comunes durante y después de emergencias:

- Miedo por la seguridad propia y de otras personas (incluidas mascotas)
- Miedo e incertidumbre sobre el futuro
- Angustia o tristeza por pérdidas personales (hogar, pertenencias)
- Miedo al desplazamiento y pérdida del entorno familiar
- Angustia por la interrupción de rutinas y pérdida de espacios conocidos
- Sensación de entumecimiento o impotencia ante la falta de control
- Revivir momentos aterradores del incendio o de la evacuación
- Sentimientos de duelo por la pérdida de lugares familiares, recuerdos, etc.
- Preocupación, agobio o ansiedad por el futuro, especialmente ante la pérdida de medios de vida o ingresos

Reacciones específicas después de incendios forestales:

- Miedo a que el fuego se propague o se inicien nuevos incendios
- Recordatorios del incendio (humo, olor a quemado, paisaje calcinado, clima de riesgo) que generan angustia
- Ansiedad o hipervigilancia asociada a evacuaciones pasadas o potenciales

Efectos físicos, cognitivos y comportamentales comunes:

- Cambios bruscos de ánimo, irritabilidad, estallidos de ira
- Alteraciones del sueño y del apetito
- Falta de interés en actividades rutinarias
- Aumento de problemas de salud física
- Dificultad para concentrarse o de memoria
- Desafíos cognitivos que afectan la vida diaria
- Incremento del riesgo de enfermedades cardíacas y pulmonares en personas mayores

Comportamientos específicos después de los incendios:

- Alejarse de otras personas o evitar todo aquello que recuerde el incendio
- Estado de hipervigilancia ante señales de fuego o humo
- Mantener distancia de sitios o noticias que recuerden el incendio



INTEGRACIÓN DE CONSIDERACIONES DE SMAPS EN LA RESPUESTA A DESASTRES

Cuando sea posible, las actividades de SMAPS deben integrarse en la respuesta a desastres. Las actividades variarán según el contexto, tipo de emergencia e impacto. Evaluaciones continuas ayudarán a determinar qué acciones de SMAPS son más adecuadas en cada momento. Acciones mínimas para equipos de respuesta a desastres/emergencias

Acciones mínimas para equipos de respuesta a desastres/emergencias

- Difundir mensajes clave de psicoeducación sobre reacciones comunes durante y después de incendios, su duración y cuándo buscar ayuda adicional y profesional.
- Asegurar que el personal y voluntariado conozca los mensajes de sensibilización adecuados para brindar información correcta a la comunidad.
- Diseñar y establecer rutas de derivación para personas con condiciones de salud mental y personas con discapacidades durante evacuaciones.
- Formar a personal y líderes comunitarios en habilidades básicas de apoyo psicosocial, incluyendo manejo de conductas difíciles o agresivas.
- Incluir preguntas sobre SMAPS en evaluaciones continuas, adaptando la comunicación según la edad y siguiendo los estándares de protección para personas mayores y niñas, niños y adolescentes.

Acciones mínimas para equipos de SMAPS

- Abogar por la integración de actividades de SMAPS y el acceso a servicios para personas con condiciones de salud mental.
- Apoyar a los equipos de respuesta para integrar mensajes clave sobre los efectos en la salud mental y el bienestar.
- Incorporar preguntas de SMAPS en evaluaciones continuas.
- Apoyar el análisis de resultados de evaluaciones y la planificación de actividades de SMAPS.
- Desarrollar, adaptar y distribuir materiales de información, educación y comunicación con datos claros y precisos sobre salud física y mental.
- Con el departamento de RRHH, asegurar que se implementen actividades de apoyo a personal y voluntariado, incluido apoyo entre pares.
- Impartir capacitación básica en primeros auxilios psicológicos (PAP) y comunicación de apoyo.
- Actualizar el mapeo y las rutas de derivación.
- Apoyar el manejo de reacciones complejas o graves.



CONSIDERACIONES SOBRE LA COMUNICACIÓN

Es crucial comunicarse de manera clara y empática con personas afectadas por incendios forestales. El personal y voluntariado debe conocer bien la situación del desastre, sentirse seguro al transmitir mensajes y contar con capacitación en PAP, escucha activa y comunicación de apoyo.

Las reacciones varían según experiencias previas; lo que las personas expresan puede no reflejar completamente su vivencia interna.

Al interactuar, considerar las necesidades según:

- Edad: niñas y niños requieren explicaciones más simples
- Género: algunas personas prefieren hablar con alguien de su mismo género
- Cultura: influye en cómo se expresa la salud mental y el bienestar, y en cómo se accede a servicios
- Fe: prácticas religiosas y restricciones alimentarias
- Necesidades y capacidades: que pueden afectar el acceso a la asistencia

Estas consideraciones deben integrarse en los procesos de evacuación y respuesta.

Frases de apoyo psicosocial que demuestran interés y empatía:

- "Escucho sus preocupaciones..."
- "Tiene derecho a sentirse (triste, enojado/a...)..."
- "Entiendo lo que está diciendo..."
- "Estoy escuchando que está preocupado/a por..."
- "En esta situación, su reacción es totalmente comprensible..."
- "Quizá podamos conversar sobre posibles soluciones..."
- "Lo que podemos ofrecer es..."
- "Me preocupa su bienestar..."
- "Con su consentimiento, nos gustaría..."

Frases que NO ayudan:

- "Todo va a estar bien..."
- "Lo importante es que está vivo/a..."
- Evitar el término "víctima"; es preferible "persona afectada" o "superviviente".
- Evitar "traumatizado/a"; usar "persona afectada" o "persona en riesgo".



COORDINACIÓN DE ACCIONES DE SMAPS Y EVALUACIÓN DE SMAPS

Un programa de SMAPS (Salud Mental y Apoyo Psicosocial) efectivo requiere una estrecha coordinación entre todos los componentes de la respuesta ante emergencias. Se recomienda que los equipos de SMAPS aseguren la coordinación tanto con los actores dentro de su propia Sociedad Nacional como con socios externos. Durante la respuesta a desastres, es importante colaborar con los equipos de comunicación para que los mensajes dirigidos al público incluyan consideraciones de SMAPS.

En cuanto a la evaluación de SMAPS, es fundamental identificar las necesidades para orientar la planificación de posibles actividades de SMAPS. Coordínesse con los equipos de respuesta ante desastres para incluir preguntas de SMAPS en las evaluaciones generales y, cuando sea posible, únase a los equipos de evaluación o realice evaluaciones de SMAPS más detalladas. Esto puede implicar trabajar con otros departamentos dentro de la Sociedad Nacional, con Sociedades Nacionales socias, con la IFRC, el CICR y con otros actores externos.

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

Para evaluaciones rápidas (generalmente basadas en información secundaria):

- ¿Cómo han afectado las consecuencias del desastre la capacidad de las comunidades para afrontarlo después del evento (considerando el contexto previo al desastre)?
 - ¿Cuáles son los factores de estrés y/o eventos traumáticos previos o existentes?
 - Existencia de pobreza, conflictos, riesgos climáticos, desigualdad y discriminación, entre otros
 - Nivel de autonomía de las comunidades.
- ¿Existen recursos de SMAPS suficientes y adecuados para cubrir la demanda de apoyo en SMAPS?
 - ¿Se están proporcionando o planificando respuestas de SMAPS por parte de algún actor, a nivel local, nacional o internacional?
 - ¿Tiene la Sociedad Nacional afectada la capacidad para responder a las necesidades de SMAPS?

Para evaluación inicial:

- ¿Cuál es la gravedad del impacto del desastre en la salud mental de las personas y en su capacidad de afrontamiento?
 - Desde el evento, ¿qué cambios ha notado en usted mismo y en los demás?
 - ¿Conoce a alguien que tenga o esté en riesgo de dificultades de salud mental o psicosocial, y sabe cómo responder?
 - En la comunidad, ¿cómo se percibe la salud mental?, ¿las personas se apoyan entre sí (¿de qué manera?) y qué recursos existen?

REFERENCIAS



- [UNDRR, 2020. The human cost of disasters: an overview of the last 20 years \(2000-2019\)](#)
- [Bryant et al. \(2017\) Longitudinal study of changing psychological outcomes following the Victorian Black Saturday bushfires. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry. vol 52\(6\)](#)
- [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](#)
- [Australian Red Cross, 2022. Recovery basics: working in recovery](#)

MATERIALES RELEVANTES

Cuidado del personal y voluntaries

- [Cuidado del personal y voluntarios \(video\), Centro Psicosocial de la IFRC](#)
- [Cuidado de voluntarios: Conjunto de herramientas para el apoyo psicosocial, Centro Psicosocial de la IFRC](#)
- [Guías para el cuidado del personal y voluntarios en situaciones de crisis \(material solo en inglés\), Centro Psicosocial de la IFRC](#)

Integración de SMAPS

- [Herramienta de participación para la introducción de SMAPS, Grupo de Trabajo 1 de la Hoja de Ruta de SMAPS](#)
- [Mensajes clave para apoyar la integración de SMAPS en 4 sectores específicos \(material solo en inglés\), Grupo de Trabajo 1 de la Hoja de Ruta de SMAPS](#)

Apoyo Psicosocial Básico y Primeros Auxilios Psicológicos

- [Mapeo de cursos básicos de apoyo psicosocial \(material solo en inglés\), Grupo de Trabajo 1 de la Hoja de Ruta de SMAPS](#)
- [Breve introducción a los Primeros Auxilios Psicológicos \(material solo en inglés y otros idiomas\), Centro Psicosocial de la IFRC](#)

Recuperación ante desastres

- [Conceptos básicos de recuperación: durante y después de un desastre \(material solo en inglés\), Cruz Roja Australiana](#)
- [Preparación para regresar a casa tras una evacuación por incendio forestal \(material solo en inglés\), Cruz Roja Australiana](#)

Comunicación con comunidades tras emergencias

- [Comunicación en la recuperación \(Material solo en inglés\), Cruz Roja Australiana](#)

