

MANTENIENDO EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS CUIDADORES MIENTRAS QUE ATIENDEN A VÍCTIMAS

Dada la magnitud de las muertes y destrucción en desastres y la dificultad frecuente de la respuesta médica, es preciso prestar atención especial a las necesidades de los proveedores de salud. Apoyar a los cuidadores y alentarlos a practicar el autocuidado mantiene su habilidad de atender a las víctimas de desastres.

Apoyar a los cuidadores y alentarlos a practicar el autocuidado mantiene su habilidad de atender a las víctimas de desastres.

Desafíos del proveedor de salud en el ambiente posterior al desastre

- **Áreas arruinadas y con inestabilidad social.** Las áreas de desastres suelen tener una inestabilidad física y social. El acceso a ellas para establecer un entorno clínico puede ser difícil debido a las interrupciones de la infraestructura crítica como aeropuertos, caminos y comunicaciones. Una prioridad máxima es la seguridad física y la protección de los proveedores (y pacientes), pero puede ser un desafío.
- **La magnitud del sufrimiento.** El sufrimiento de la gran cantidad de personas que necesitan asistencia, las lesiones físicas extremas y las pérdidas casi insostenibles sufridas por muchas víctimas de desastres pueden desafiar la fortaleza hasta de los proveedores de salud y servicios de emergencia más experimentados. Los desastres con frecuencia producen trauma físico masivo y las lesiones vistas pueden ser más graves o más complicadas, por el tratamiento demorado, de lo que están acostumbrados a tratar muchos proveedores. Las lesiones graves, como traumas en la cabeza, cara o quemaduras, pueden ser especialmente difíciles a nivel emocional. Es muy alarmante para todos enfrentarse a las muertes o lesiones serias en los niños causadas por los desastres.
- **Proveer apoyo además de atención médica.** Muchos pacientes en el ambiente posterior al desastre están angustiados y sienten una variedad de emociones. Tal vez no tengan familiares o amigos. Es frecuente que los proveedores de salud asuman roles adicionales de apoyo. Esto ocurre en especial cuando el paciente es un niño lesionado y que pudo haber perdido a su familia o haberse separado de esta.

- **Áreas con pocos recursos.** Los entornos clínicos posteriores al desastre suelen ser deficientes y los proveedores de salud deben adaptarse a trabajar con escasos recursos. Tal vez

no sea posible realizar pruebas de diagnóstico (ej., estudios de laboratorio o radiografías) e intervenciones (ej., medicamentos o cirugías), debido a los recursos limitados. Las víctimas de desastres pueden morir de enfermedades que los clínicos consideran tratables. Las intervenciones que sea posible realizar quizás no sean en condiciones óptimas. Por ejemplo, puede ser necesario hacer amputaciones para salvar vidas, pero sin la anestesia adecuada. Es difícil para los proveedores de salud causar dolor a los pacientes (en especial a los niños) aunque sea necesario.

- **Condiciones desconocidas e inesperadas.** El trabajo en áreas de desastres a menudo implica viajar a un lugar desconocido, lejos de la familia y otros apoyos sociales. El alojamiento puede ser rudimentario y el suministro de alimentos y agua, algo escasos.
- **Estrés psicológico de prestar atención médica en entornos de desastre.** Aunque los proveedores de salud sienten que es gratificante asistir en áreas de desastres, muchos también pasan por emociones intensas y pensamientos de pérdida e inquietud como parte de su trabajo. Las reacciones comunes incluyen, entre otras:
 - » Agotamiento físico y emocional
 - » Identificación con las víctimas —“Podría haber sido mi hijo, mi cónyuge...”
 - » Sentimientos de dolor, desesperanza, impotencia, tristeza y falta de confianza en uno mismo
 - » Dificultad para dormir
 - » Culpa por no poder hacer más o por tener recursos en su lugar de origen que los pacientes no tienen
 - » Frustración e ira contra el sistema de prestación de la atención médica

Estrategias para mitigar la angustia psicológica de los proveedores de salud

- **Comuníquese.** Comuníquese con los colegas de manera clara y optimista. Identifique errores o deficiencias de manera constructiva y corríjalos. Elógiense unos a otros: los cumplidos pueden ser motivadores potentes y moderadores del estrés. Comparta sus frustraciones y sus soluciones. Resolver problemas es una destreza profesional que suele aportar una sensación de logro aun para problemas menores.
- **Monitorice sus necesidades básicas.** Asegúrese de comer, beber y dormir con regularidad. Privarse de las necesidades biológicas puede ponerle en riesgo y también comprometer su habilidad de cuidar de los pacientes.
- **Tómese un descanso.** Descanse de la tarea de atender pacientes. Permítase hacer algo reconfortante, divertido o relajante que no esté relacionado con el evento traumático. Esa actividad puede ser salir a caminar, escuchar música, leer un libro o hablar con un amigo. Algunas personas se sienten culpables si no están trabajando todo el tiempo o cuando se toman una pausa para divertirse mientras tantos otros están sufriendo. Reconozca que, con los descansos apropiados, usted podrá cuidar mejor de sus pacientes después de la pausa. Recuerde que su familia y amigos lo están esperando en casa.
- **Conéctese.** Hable con sus colegas y apóyense unos a otros. Los desastres pueden empujar a la gente a aislarse debido al temor y a la ansiedad. Cuente su historia y escuche la de los otros.
- **Acérquese a los suyos.** Si es posible, contacte a sus seres queridos. Ellos son el pilar de apoyo fuera del área de desastre. Si se mantiene en contacto, ellos podrán apoyarlo mejor al regresar a casa.
- **Entienda las diferencias.** Algunas personas necesitan hablar mientras que otras necesitan estar solas. Reconozca y respete esas diferencias en usted mismo, sus pacientes y sus colegas.
- **Manténgase informado.** Participe en reuniones para mantenerse actualizado de la situación, los planes y los eventos.
- **Vigílese a sí mismo.** Esté atento con el tiempo a síntomas de depresión o trastorno de estrés: tristeza prolongada, dificultad para dormir, recuerdos invasivos y desesperanza. Solicite ayuda profesional si fuera necesario.
- **Honre su servicio.** Acuérdesse de que, a pesar de los obstáculos o frustraciones, usted está cumpliendo una misión noble al atender a aquellos que más lo necesitan. Reconozca a sus colegas, sea formal o informalmente, por su servicio.