



Recomendaciones para orientar a poblaciones en riesgo de **Influenza Pandémica**

La Sociedad Nacional de la Cruz Roja Colombiana frente a la alerta mundial de una posible pandemia de Gripe Porcina ha activado su Plan de Contingencia dentro del marco de la activación del Plan Nacional Anti pandemia del Ministerio de la Protección Social y las acciones internacionales de la OPS / OMS.

Este Plan contempla una serie de medidas para ampliar de inmediato los mecanismos de preparación e intervención, acciones que deben incluir el acompañamiento y la orientación a la población sobre cómo afrontar esta situación así como medidas de auto cuidado de la salud integral del personal de ayuda humanitaria.

Los efectos de estas situaciones tienen que ver sobretodo con la forma en que la sociedad interpreta lo que está sucediendo.

Las ideas catastróficas, el rumor con información distorsionada, provoca estrés psicológico que debilita nuestras capacidades de afrontamiento tanto físicas (se 'bajan' las defensas); psicológicas (confusión, ansiedad, fatalismo, etc.) como sociales (violencia, problemas de comunicación, congestión de los servicios sanitarios).

Por lo anterior, es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

Reacciones psicológicas de riesgo

1. **La negación.** Creer en ideas de conspiración o manipulación masiva. Sentirse omnipotente, intocable y no tomar las precauciones necesarias.
2. **Depresión o ansiedad fuerte**, que imposibilita a la persona a mantener la calma. Se puede manifestar también con reacciones de mal humor, rabia, aislamiento, cambios en las conductas del dormir o alimenticias. Consumo de drogas o abuso de alcohol.
3. Reacciones hipocondríacas. La persona está tan asustada que inconscientemente se provoca ciertos síntomas parecidos a los de la influenza. **Aunque por precaución no hay que subestimar a estas personas y acudir con un médico. Las personas hipocondríacas también se enferman de verdad.**
4. Reacciones psicopatológicas (Ej. Pérdida del contacto con la realidad, agresividad hacia sí mismo, ideas delirantes, ideas de muerte)

Si observa estas reacciones, remita a personal de apoyo emocional, personal profesional o a instituciones especializadas en salud mental

Estrategias de afrontamiento

Es importante reconocer qué reacciones de temor o angustia ante eventos de esta naturaleza son normales y esperables.

Aunque cada persona maneja una situación según su capacidad psicológica y su entorno familiar y social, en el esfuerzo de las personas por adaptarse se deben promover las siguientes acciones:

1. Se siente cierta angustia o tristeza, pero la persona logra mantener la calma y la esperanza.
2. Sigue las recomendaciones de precaución que recomiendan las autoridades competentes.
3. Actualiza su información sobre el avance de la situación.
4. Habla con su familia (o con quien viva) sobre sus sentimientos y pensamientos acerca de la situación. Está comprobado que evadir el tema convierte la situación en un mayor problema.
5. Si se presentan los síntomas, realiza un adecuado manejo domiciliario quedándose en casa a menos que sea indispensable salir.
6. Tampoco puede estar todo el tiempo hablando sobre el virus o buscando esta información en los medios de comunicación. Tiene que lograr relajarse y evadir 'momentáneamente' el tema.
7. Invierte su energía en leer, estudiar, escribir, cocinar, pintar, oír música, chatear con sus amigos, o cualquier cosa que le agrade. Puede buscar información en Internet sobre métodos de relajación o meditación. A las personas religiosas les ayuda la oración.



Recomendaciones para orientar a poblaciones en riesgo de Influenza Pandémica

En Familia:

- **Fomente un ambiente de tranquilidad**, que la familia esté en calma pero realista, procure comprensión y ayuda a quienes están sufriendo mucha angustia o depresión.
- **Hable en familia de los sentimientos y los pensamientos** que están teniendo en torno a esta situación.
- **Escuche tranquilamente**, dé el tiempo necesario para comprender la información y comparta sus temores, siempre transmitiendo pensamientos esperanzadores.
- **Motive actividades que distraigan y tranquilicen a las personas** en la seguridad de sus casas.
- **Evite el consumo de sustancias para controlar la ansiedad o el temor** (Ej. Calmantes, medicamentos auto recetados, etc.)
- Tenga en cuenta que en la etapa de la **adolescencia hay una tendencia a no medir los riesgos y a no sentirse afectado (a)** por estos. (Ej. A mí no me va a pasar nada); por tanto promueva **espacios de armonía y reflexión sobre la importancia del auto cuidado** y motive a los jóvenes a transmitir estas medidas a sus pares o amistades.
- **Con los niños y niñas** se debe tener cuidado de **no asustarles**, su desarrollo psicosocial puede no estar preparado **para comprender detalles de esta situación**.
- El cuidado físico y psicológico es completa responsabilidad de los padres, quienes deben mostrarse en calma para no transmitir la ansiedad a los y las hijas
- **No asista a los centros asistenciales** antes de verificar que los síntomas son de gravedad.
- Aunque el uso de tapabocas está recomendado para personas en centros asistenciales y con sintomatología asociada, **comprenda que muchas personas han decidido usar el tapabocas como medida preventiva**.
- Las familias con personas que presentan sintomatología y deciden recuperarse en sus domicilios deben tener en cuenta que las medidas incluyen **aislamiento físico no social/emocional**.
- No abandone a la persona en situación de aislamiento.
- **En casos de más gravedad buscar ayuda de algún profesional de la salud mental**.

Referencia: Ramona Cantú Westendarp Psicoanalista. México.

Para el personal de Ayuda Humanitaria

- Manténgase actualizado/a sobre el tema, los avances, últimos reportes y medidas.
- Asegúrese de acudir a fuentes oficiales y confiables para obtener la información.
- Evite discusiones y conversaciones con información no oficial en pasillos y espacios públicos de la institución que puedan promover el rumor o interpretaciones inadecuadas.
- Refuerce las medidas de higiene, tiempos adecuados de descanso y alimentación balanceada.
- Tenga en cuenta que personas ansiosas sobre acceso a tratamiento o consulta pueden mostrarse agresivas, comprenda sus sentimientos y aclare sus inquietudes. Persuada para que mantengan la calma.
- Monitoree sus niveles de estrés.
- En lugares de atención sanitaria, **acuerde** con su equipo de trabajo el uso de tapabocas y **socialice** con los y las usuarias del servicio el porqué de la medida sin generar alarma.
- Identifique las personas de su equipo que están ansiosas o excesivamente preocupadas por la situación y busque un espacio a solas para hablar con la persona, apoyándola en la expresión de sentimientos.
- Asuma una actitud de respeto hacia las personas que presenten síntomas asociados con la gripa para apoyarlas en el manejo adecuado de los mismos y así evitar la estigmatización y el rechazo social.



Cruz Roja Colombiana

Para mayor información: contacte a su grupos de apoyo psicosocial o escriba al correo salud@cruzrojacolombiana.org redpsicosocial@cruzrojacolombiana.org

Dirección General de Salud. Cruz Roja Colombiana. Bogotá. D.C.2009