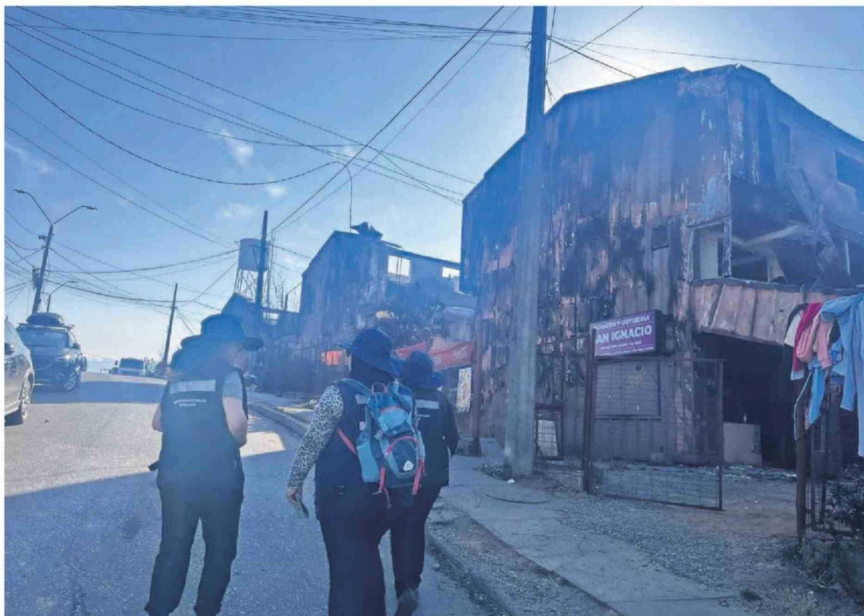




Las juntas de vecinos consultadas reconocen la labor de los equipos de salud desplegados en la zona para atender a la comunidad afectada.

DATOS relevantes

Bomberos

Las iniciativas de apoyo también consideran a voluntarios de bomberos que se han visto afectados por la emergencia, ya sea de manera directa o indirecta. La mesa de Salud Mental y Apoyo Psicosocial ha sido clave en este trabajo.

Rol coordinado

Desde la Seremi de Salud señalan que las intervenciones incluyen a los servicios de salud y a los equipos territoriales comunales, mediante los cuales se han implementado primeras ayudas psicológicas y apoyo psicosocial en terreno.

La situación ha ido mejorando, pero igual están los recuerdos, y también una misma recuerda el momento del incendio, cómo reaccionamos. Nosotros no hemos llorado, y si lo hemos hecho ha sido muy poco (...). Estos días vino una vecina a buscar una ayuda y tuvimos que darle agüita porque lloraba de una manera desconsolada, aunque ella no sabía por qué. Este es parte del relato que entrega la presidenta de la junta de vecinos pencona Villa Miramar, Martina Fuentes, respecto al estado de la salud mental de su comunidad. La dirigente, eso sí, reconoce que tras la emergencia se han visto equipos de salud recorriendo los rincones de las zonas afectadas para entregar apoyo psicológico.

En su caso, señala que no ha tenido tiempo para nada más que preocuparse de sus vecinos y su propia reconstrucción. "El tema de la salud mental cuesta. Yo no tengo tiempo para dormir y, cuando lo logro hacer, sueño que estoy corriendo, que arranco de diferentes cosas, del mar y de estas situaciones. Además, siento que nos cuesta tanto llorar y no sé si es porque nos hacemos los fuertes o porque estamos estancados (...). Hay una gran situación de estrés", enfatiza.

La vecina entiende que los procesos asociados a salud mental toman su tiempo, por lo que pide a las autoridades reforzar estas atenciones, sobre todo en niños y adultos mayores. Lo ideal, dice, sería que el cesfam de Penco instale un punto fijo en su sector y otras poblaciones, algo que espera se concrete en el mediano plazo.

Su par de la junta de vecinos Vista Hermosa de Penco, Jacqueline Núñez, también destaca el despliegue de apoyo psicológico y pide que, una vez que termine el proceso de reconstrucción, se avance en una respuesta comunitaria, "porque ahora, por como están las cosas, no tenemos el tiempo para preocuparnos de nuestra salud mental, sino que de trámites y poder lograr algo para construir o reconstruir".

"Esto lo hemos conversado y pensamos que, cuando pase todo esto y tengamos un lugar donde sentarnos cómodamente, quizá recién ahí podremos decir que lo logramos y enfocarnos en la salud mental (...). Son

Vecinos de las zonas siniestradas piden apoyo a largo plazo. La idea es que se generen intervenciones intervisitas y equipos permanentes.

Vecinos damnificados plantean que "hoy cuesta mucho llorar"

La lenta recuperación de la salud mental tras siniestros

Sueños asociados a la emergencia, ansiedad y aumento de síntomas más profundos como trastornos posttraumáticos son parte de las consecuencias advertidas por profesionales. Seremi y servicios de salud intervienen y proyectan trabajo de largo plazo.

Por Nicolás Arauz Álvarez / nicolas.alvarez@diarionoticias.cl

cargas emocionales que se van acumulando, pero una terapia grupal podría ayudarnos", recalca la representante.

CARACTERIZACIÓN DE LOS TRASTORNOS

La psicóloga clínica y comunitaria Constanza Reyes, quien en la emergencia acompañó un operativo del Servicio de Salud Talcahuano y Senama, cuenta que en este tipo de situaciones las reacciones emocionales son muy diversas, desde la rabia, la pena o la frustración, o bien se experimentan shocks o bloqueos emocionales que hacen, en el momento, que la persona se sienta desconectada o angustiada nuevamente.

"Los primeros días están caracterizados por estos shocks y estas fluctuaciones en el estado de ánimo, con una desesperanza que, en momentos, se cruza con una sensación muy potente de fortaleza y unidad. Con el paso de los días y las semanas hay nuevos cambios: cansancio y el tener que enfrentarse a esta realidad, que es lo más difícil, y en esa parte es fundamental el acompañamiento y el proceso colaborativo de reconstrucción en relaciones y sentido de comunidad", detalla la profesional.

Desde su punto de vista, las consecuencias en salud mental y emocional pueden ser importantes, lo que se podría traducir en alteraciones en el estado de ánimo y actividades cotidianas como comer o dormir, o bien en dificultades para socializar o cuadros depresivos, estrés posttraumático o ansiedad generalizada, por nombrar algunas.

"Para hacer frente a esto, lo primero es normalizar que es esperable que existan estas consecuencias frente a una emergencia tan compleja (...). Desde esa normalización y validación del proceso de cada persona será relevante el acompañamiento, el fortalecer las redes de apoyo y el propio avance del proceso de reconstrucción de las viviendas", puntualiza Reyes.

Desde el Servicio de Salud Tal-

cahuano cuentan que en una primera etapa se han identificado principalmente trastornos ansiosos agudos asociados a las vivencias del evento traumático, además de alteraciones del sueño y un aumento en el consumo de alcohol y otras sustancias. A ello se suman afectaciones psicosociales, como el incremento de situaciones de violencia intrafamiliar producto del hacinamiento y la reducción de los espacios habitacionales, así como la aparición de síntomas emocionales vinculados a trastornos del ánimo.

"En una segunda etapa se observa un aumento sostenido de síntomas emocionales más profundos relacionados a trastornos del ánimo, y en aquellos casos donde los síntomas persisten en el tiempo, puede configurarse un trastorno de estrés posttraumático. Estas afectaciones son frecuentes en contextos de emergencia y reflejan el impacto prolongado del trauma vivido", describe Paulina Besser, subdirectora de Gestión Asistencial del servicio.

En el caso de personas que ya se encontraban bajo control por patologías de salud mental previas, como trastorno bipolar, esquizofrenia u otros trastornos del ánimo, se ha evidenciado una exacerbación de los síntomas y procesos de descompensación, incluyendo la reaparición de síntomas psicóticos, en personas con esquizofrenia y desajustes emocionales en quienes presentan trastorno bipolar.

Respecto a las pérdidas, se han identificado trastornos del ánimo asociados a procesos de duelo, los cuales en muchos casos se ven intensificados por la pérdida del hogar u otras experiencias previas no resueltas. En población infantil y adolescente se manifiestan, principalmente, trastornos adaptativos, exacerbación de trastornos conductuales y síntomas como alteraciones del sueño, enuresis nocturna, regresiones conductuales, como la necesidad de dormir con los padres, y reaparición de miedos

"El tema de la salud mental cuesta. Yo no tengo tiempo para dormir y cuando lo logro hacer, sueño que estoy corriendo, que arranco de diferentes cosas, del mar y de estas situaciones. Además, siento que nos cuesta tanto llorar y no sé si es porque nos hacemos los fuertes o estamos estancados."

Martina Fuentes, pdta. Villa Miramar, Penco

"Esto lo hemos conversado y pensamos que, cuando pase todo y tengamos donde sentarnos cómodamente, quizá recién ahí podremos decir que lo logramos y enfocarnos en la salud mental (...). Son cargas emocionales que se van juntando, pero una terapia grupal nos podría ayudar."

Jacqueline Núñez, pdta. Vista Hermosa, Penco

asociados a estímulos que recuerdan el evento traumático, como el sonido de sirenas de bomberos.

INTERVENCIONES DE SALUD

En el Servicio de Salud Talcahuano cuentan que para abordar la salud mental de las personas afectadas se ha impulsado una serie de medidas. En una primera instancia se activó el equipo de Apoyo a la Respuesta en Salud Mental (Arsam) de la red asistencial, conformado por profesionales de salud mental con capacitación en primera respuesta y manejo de eventos traumáticos, quienes desplegaron acciones en las comunas de Penco y Tomé, zonas directamente afectadas por la emergencia.

Posteriormente, se realizó la coordinación con el Ministerio de Salud para solicitar apoyo y activar equipos Arsam provenientes de otras regiones, con experiencia en respuesta ante desastres. Estos equipos fueron distribuidos en los sectores más críticos, desarrollando acciones como primera ayuda psicológica e intervenciones de salud mental en contexto de emergencia. Asimismo, se contó con el apoyo del Intersector y de voluntarios, quienes se sumaron a las labores de contención emocional de la población afectada, tanto en los territorios como en los albergues habilitados.

"En estos espacios se brindó especial atención a la población infantil, particularmente a niños y niñas con diagnósticos de neurodivergencia. Durante las primeras semanas de despliegue también se implementaron acciones de autocuidado en horario vespertino, tales como sesiones de reiki y otras instancias de contención emocional, orientadas principalmente a madres que se encontraban en los albergues", comenta la subdirectora Paulina Besser.

Hasta hace algunos días, el trabajo desarrollado por la entidad se centraba en una cobertura aproximada del 90% de las áreas afectadas por la emergencia, lo que ha permitido realizar barrios territoriales y duplicar equipos de apoyo en sectores como Punta de Párra, Brisa del Edén, San José, Ríos de Chile, entre otros.

La profesional señala que este acompañamiento en salud mental contempla un seguimiento tanto en el mediano como en el largo plazo. "En el mediano plazo se implementará el refuerzo de duplas psicosociales, las que darán continuidad a las atenciones de la población afectada, con especial foco en la pesquisa y abordaje oportuno de trastornos ansiosos que, en algunos casos, pueden evolucionar hacia cuadros de estrés posttraumático, así como también en la exacerbación de síntomas de salud mental en

personas que ya se encontraban bajo control", dice.

De manera paralela, se desarrollará un proceso de intervención y capacitación para los equipos de salud que se desempeñan en las comunas afectadas, incluyendo tanto a los equipos desplegados durante la emergencia como a aquellos que ya trabajaban previamente en los establecimientos de la red. Esta formación estará orientada al abordaje de traumas asociados a emergencias y desastres, y se proyecta su implementación durante el mes de marzo, con el objetivo de fortalecer la respuesta sanitaria y preparar a los equipos para las etapas posteriores de la catástrofe.

Por otro lado, la Seremi de Salud precisa que las intervenciones también consideran al Servicio de Salud Concepción y equipos territoriales comunales, a través de los que se han podido implementar primeras ayudas psicológicas y apoyo psicosocial en terreno mediante el despliegue de duplas y voluntariado capacitado en salud mental en emergencia, ya sea del Biobío u otras regiones del país.

Dentro de las medidas destacan, por ejemplo, los servicios de la mesa Salud Mental y Apoyo Psicosocial que, junto a la Seremi, gestiona el abordaje territorial e incorpora el cuidado del personal voluntariado de la emergencia, en especial del Cuerpo de Bomberos, quienes han sido afectados directamente por el incendio y por el combate a dicho evento de riesgo.

"El abordaje considera un seguimiento, facilitando la continuidad de cuidados mediante derivación y articulación con la red de atención primaria y dispositivos de salud mental del territorio, asegurando el abordaje clínico idóneo de los casos que lo requieran. Para el mediano y largo plazo se proyecta mantener operativos comunitarios de apoyo psicosocial, fortalecimiento de capacitación en primeros auxilios psicológicos y detección precoz, coordinación intersectorial con municipios y organizaciones comunitarias, además de acciones preventivas y de promoción de la salud mental orientadas a la recuperación comunitaria post emergencia", enfatiza.

En la actualidad, se está transitando de la etapa de respuesta a la etapa de recuperación, siendo la última la más extensa, con experiencias previas que han superado el año.