

CAPÍTULO 6

Salud del Personal

:NOTAS:

Salud del Personal

"Es mejor prevenir que curar"

El propósito de este capítulo es proporcionar información básica sobre las medidas preventivas para promover el bienestar del personal en el terreno. Los esfuerzos de CRS por mantener al personal y sus familias saludables dependen de que cada individuo asuma la responsabilidad de su propia salud así como la de sus familias¹⁸. Este capítulo identifica qué hacer antes, durante y después del trabajo sobre el terreno; analiza algunos de los problemas de salud más comunes sobre el terreno; y proporciona asesoramiento sencillo y práctico para reconocer formas de evitar estos problemas de salud comunes. Debido a la naturaleza del entorno operativo sobre el terreno y las situaciones de emergencia, el estrés suele ser elevado, por lo que también es importante aprender a manejar el estrés, poniendo énfasis en cómo evitar la acumulación de estrés en los trabajadores y sus familias. En la familia de CRS, los miembros del personal, la gerencia y la organización comparten la responsabilidad de mantener y contribuir a una sana oficina sobre el terreno.

En el país, todos los empleados deben estar plenamente informados sobre los:

- Los actuales riesgos para la salud y cómo manejarlos
- Servicios de salud disponibles a nivel local
- Vacunas disponibles
- Métodos de manejo del estrés
- Procedimientos de evacuación médica de emergencia

En el país, todos los empleados deben ponerse en contacto con el/la CR o su designado/a para asistencia en cualquiera de los siguientes temas:

- Experimenta un estrés insano
- Enfrenta una situación difícil
- Cree que un colega necesita ayuda
- Desea hablar con alguien externo a CRS, de manera confidencial
- Necesita consejo

CRS brinda cobertura de salud y beneficios especiales para el personal que trabaja sobre el terreno, a fin de que tengan acceso a atención médica de calidad cuando sea necesario. Los gerentes sobre el terreno contribuyen a un ambiente de trabajo saludable de varias maneras. En las áreas donde los mosquitos portan enfermedades, los gerentes deben garantizar que las oficinas se rocíen con insecticidas periódicamente, ya que los mosquitos pican durante el día. El personal necesita retroalimentación positiva periódicamente, así como chequeos informales en caso de que un miembro del personal esté desarrollando signos de enfermedad o estrés insano. Programar días libres y reconocer el trabajo del personal contribuye a crear una saludable oficina sobre el terreno.

Proporcionar al personal reuniones informativas integrales también contribuye a la salud del personal y al rendimiento en el trabajo, porque saben qué esperar y pueden prepararse para adaptarse al entorno de las condiciones sobre el terreno. Por ejemplo, si la malaria y los accidentes de carretera son las principales causas de muerte sobre el terreno, el personal debe saberlo para que puedan tomar las mejores decisiones cuando viajan y trabajan en zonas de riesgo de malaria¹⁹. Los miembros del personal que se involucran en comportamientos riesgosos pueden fácilmente sufrir consecuencias catastróficas, no sólo para ellos/ellas, sino para los demás también. Un comportamiento sexual de riesgo, el consumo elevado de alcohol, largas horas de trabajo y la inobservancia de las costumbres y tradiciones en el país anfitrión pueden aumentar la vulnerabilidad del personal a los factores de riesgo.

¹⁸ Stay Safe: The International Federation's guide to a safer mission, 2007 [Manténgase a Salvo: Guía para una misión más segura de la Federación Internacional, 2007]

¹⁹ Stay Safe: The International Federation's guide to a safer mission, 2007 [Manténgase a Salvo: Guía para una misión más segura de la Federación Internacional, 2007]

Lista de Verificación

Antes de Ir al Terreno

- ✓ Hágase chequeos médicos y dentales completos
- ✓ Inmunícese contra las enfermedades prevalentes en el país de destino
 - La vacuna contra la hepatitis B se recomienda especialmente para los profesionales de la salud que entran en contacto con productos sanguíneos.
- ✓ Empaque para una variedad de circunstancias: decida por anticipado lo que necesita llevar en caso de que necesite tiempo para ordenar o comprar los artículos.
 - Camisa de manga larga y pantalones largos, para utilizarlos siempre que sea posible para reducir al mínimo las enfermedades transmitidas por los insectos.
 - Repelente de insectos que contengan DEET (dietil-meta-toluamida), en dosis de 30-35% para adultos y 6-10% para niños.
 - Incluso si permanece en viviendas con aire acondicionado o bien protegidas contra insectos, debe comprar un mosquitero impregnado con insecticida permetrina. Los mosquiteros se pueden comprar en tiendas de acampar o suministros militares.
 - Medicamentos para la diarrea de venta libre o sin receta médica
 - Yodo y filtros de agua portátiles para purificar el agua, si no hay disponibilidad de agua embotellada.
 - Bloqueador solar, gafas, sombrero
 - Medicamentos con receta médica: asegúrese de portar suficientes medicinas para que le duren todo su viaje, así como una copia de sus recetas médicas. Puede que sea necesario refrigerar algunas de la medicinas para mantener la calidad.
- ✓ Formulario de perfil médico completo para ser archivado en la oficina sobre el terreno en caso de emergencia (Refiérase a los Anexos, para ejemplos).

TEXT FROM BOX

POLÍTICA: CRS reconoce que nuestro trabajo con frecuencia supone grandes exigencias para el personal en condiciones de complejidad y riesgo. Tomamos todas las medidas razonables para garantizar la seguridad y el bienestar del personal y sus familias. (POL-HRD-INT-0005)

VÍNCULOS / RECURSOS EN LÍNEA

Para comprar suministros en línea, visite el sitio web Johns Hopkins passport health [pasaporte a la salud de Johns Hopkins].

http://www.passporthealthusa.com/travel_medical_services/.

Si está en Baltimore, Recursos Humanos lo referirá a la Clínica Internacional Johns Hopkins para las inmunizaciones. Situado en el del Centro Ambulatorio Johns Hopkins JHOC, 8vo piso, teléfono 410 955-8931 o travelmedicine@jhmi.edu.

Centros para el Control de Enfermedades o <http://wwwn.cdc.gov/travel/default.aspx>.

El sitio web incluye información de salud para los diferentes destinos, vacunas, protección para mosquitos y garrapatas, alimentos seguros y enfermedades del agua, accidentes en el extranjero y gripe aviar.

Organización Mundial de la Salud o <http://www.who.int/ith/en/index.html>.

El informe de Viaje y Salud Internacional proporciona información sobre los riesgos a la salud más comunes para los viajeros.

Durante la Asignación de Trabajo sobre el Terreno

El miembro del personal es responsable de:

- Presentar el formulario del perfil médico, y los formularios médicos de cualquier dependiente, según el formato del programa país con información del tipo de sangre.
- Informar cualquier problema médico y la medicación prescrita para sí mismo y sus dependientes. Refiérase al Capítulo 11 Formularios y Gráficos Útiles, Formulario de Perfil Médico.

La Gerencia de la Oficina sobre el Terreno es responsable de la reunión informativa para:

- Proporcionar a los nuevos miembros del personal una lista de los números de teléfono y servicios de emergencia, remisión a las clínicas y hospitales incluyendo servicios de odontología y ambulancia.
- Discutir los problemas de salud comunes en el país y las medidas preventivas que deban tomarse.
- Explicar el plan y los procedimientos para una evacuación médica
- Discutir el estrés y consejos para manejar el estrés

Después de la Asignación de Trabajo sobre el Terreno

- Si usted ha visitado un área donde exista riesgo de malaria, continúe tomando su medicación contra la malaria durante 4 semanas después de salir de la zona.
- Si se enferma, incluso durante un año después de su regreso, informe a su médico a dónde viajó.

TEXT FROM A BOX

RIESGOS PARA LA SALUD: Cuáles son los riesgos para la salud que uno puede enfrentar?²⁰

- estrés acumulado
- malaria
- enfermedades transmitidas por los alimentos y el agua
- enfermedades transmitidas por los insectos y vectores
- exacerbación de enfermedades crónicas
- accidentes
- lesiones

PELIGROS PARA LA SALUD: Cuáles son los peligros para la salud más comunes?

- molestias estomacales e intoxicación alimentaria
- parásitos intestinales
- malaria y dengue
- estrés
- enfermedades de transmisión sexual incluyendo el VIH
- abuso de sustancias

Precauciones Básicas de Salud Mientras Trabaja sobre el Terreno

Para mantenerse bien:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón
- Maneje a la defensiva y evite viajar por la noche
- Si usted visita una zona donde existe riesgo de malaria, tome su medicina de prevención de la malaria antes, durante y después del viaje, según las indicaciones.
- Las enfermedades de transmisión sexual y el VIH y SIDA son enfermedades altamente infecciosas. Es responsabilidad de cada individuo aprender y comprender los riesgos y tomar las precauciones adecuadas.

²⁰ Nota-la mayor parte de la información sobre riesgos y enfermedades específicas así como respuestas sugeridas se tomaron del documento Stay Safe: The International Federation's guide to a safer mission, 2007 [Manténgase a Salvo: Guía para una misión más segura de la Federación Internacional, 2007.]

- Protéjase de los insectos permaneciendo en zonas bien protegidas utilizando repelente de insectos, mosquiteros impregnados de repelente de insectos permetrín y utilizando camisas de manga larga y pantalones largos desde el atardecer hasta la madrugada.
- Mantenga los pies limpios y secos; no camine descalzo para evitar infecciones causadas por hongos y parásitos.

Alimentos – Qué Hacer

- Coma alimentos bien cocidos y frutas y verduras peladas por usted mismo
- Beba sólo agua embotellada o hervida o bebidas carbonadas (burbujeantes) en latas o botellas. Si esto no es posible, haga el agua más segura filtrándola mediante un filtro “absoluto de 1-micrón o menos” (se los puede adquirir en tiendas de artículos para campamentos y actividades al aire libre) y al mismo tiempo añadiendo tabletas de yodo al agua filtrada.

Alimentos – Qué No Hacer

- Comer o beber productos lácteos sin pasteurizar
- Comer carne de res molida o de aves de corral mal cocidas. Los mariscos crudos son peligrosos para la persona que tiene alguna enfermedad del hígado.
- Beber agua del grifo o de bebidas o utilizar hielo elaborado de la misma fuente
- No comer alimentos comprados a vendedores ambulantes
- En los climas tropicales, evite bufet fríos, jamón, salami, así como la mayonesa y salsas hechas con huevos.
- Evite ordenar ensaladas en los restaurantes
- Manténgase alejado de los helados y evite las fuentes de productos alimenticios poco confiables.

Cuando coma durante un viaje, elija un restaurante lleno y platos locales bien cocidos y populares, con un alto índice de ventas!

Agua

- Asegúrese de que el agua ha sido hervida, filtrada o desinfectada antes de beberla
- Lleve agua potable extra cuando viaje al sobre el terreno
- Aumente el consumo de agua en climas calientes y, además, cuando tenga diarrea o fiebre
- Use tabletas de rehidratación oral para rehidratarse

Higiene

- Tome una ducha diaria en climas cálidos para reducir al mínimo las infecciones por hongos u otros. Seguido por un secado exhaustivo.
- El agua utilizada para la higiene bucal o dental debe estar previamente hervida o purificada; en caso de duda, use agua embotellada.

Ropa

- Recuerde siempre tener en cuenta la cultura local y especialmente la vestimenta en países musulmanes.
- En los climas tropicales, use ropa de manga larga que sea de color claro y aplique repelente de insectos para las áreas expuestas para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por los mosquitos.
- En los climas fríos, asegúrese de llevar ropa abrigada para que sus extremidades (pies, manos, nariz y oídos) estén bien cubiertas y protegidas.
- Una fuerte exposición a la luz solar y el calor puede provocar graves insolaciones. Se adaptará más fácilmente si se expone gradualmente. Utilice un sombrero, ropa y gafas de sol y use protector solar con un alto factor de protección.

Natación

En las regiones donde las bilarciasis (también conocida como la esquistosomiasis) es endémica, es aconsejable no bañarse en agua fresca y evitar el contacto prolongado con agua estancada o de lento movimiento (incluidos los ríos, lagos, piscinas pantanosas, etc.) Los parásitos que causan la enfermedad

entran en el cuerpo a través de la piel.

En relación a las enfermedades transmisibles en general, los únicos lugares seguros para nadar son las piscinas cloruradas.

Si bien nadar en el mar no implica ningún riesgo de enfermedad, puede ser muy peligroso por otras razones (ej. presencia de medusas y tiburones, etc.). De manera especial, debe estar alerta a las corrientes de resaca. Antes de ir a nadar en cualquier lugar averigüe si las condiciones son seguras. Nunca nade solo.

Enfermedades de Transmisión Sexual

Su riesgo de exposición al VIH no es cuestión del lugar donde trabaja (ya que no existe ningún lugar en el mundo que no se haya visto afectado por el VIH y SIDA), pero qué hacer. La abstinencia sexual, ser fiel a una pareja de la cual está seguro/a, y tomar medidas proactivas para contrarrestar los factores de riesgo para la transmisión son las únicas formas de evitar el VIH y minimizar la exposición a otras enfermedades de transmisión sexual. Recuerde que el buen juicio tiende a disminuir bajo la influencia del alcohol. Consulte con médicos profesionales y acceda a los materiales sobre VIH en el Lugar de Trabajo de CRS para obtener más información.

Animales e Insectos

Los animales de forma general tienden a evitar a los seres humanos, pero pueden atacar, sobre todo si están con sus crías. En muchos países en desarrollo, los perros son los principales vectores o portadores de agentes infecciosos. En las zonas endémicas de rabia, los perros y gatos domésticos no deben ser acariciados y se debe evitar el contacto con animales silvestres. Las serpientes por lo general tratan de escapar en lugar de atacar, sin embargo existe una alta probabilidad de ser mordidos si pisa a una de ellas en el camino. Por favor, consulte la sección sobre mordeduras de serpientes a continuación.

Mordeduras de Serpiente

La mayoría de las serpientes son nocturnas y se pueden evitar si no se camina por la noche en áreas oscuras, pantanosas y tupidas. Mantener su jardín libre de vegetación espesa, hierba alta y escondites rocosos oscuros ayudará a prevenir que las serpientes se instalen en su casa u oficina. Tenga cuidado de los escorpiones, arañas e insectos. No camine descalzo. Es muy recomendable que utilice botas altas, especialmente cuando camina por praderas y bosques. Utilice una linterna en la oscuridad para que sepa dónde está pisando. Recuerde siempre revisar los zapatos antes de calzarlos.

Tratamiento de Primeros Auxilios para Mordeduras de Serpientes

- ✓ De ser posible, tome una foto de la serpiente o memorice su apariencia para propósitos de identificación.
- ✓ Tenga la certeza de que la mayoría de las mordeduras de serpiente son dolorosas, pero por lo general inocuas. Ayude a que la víctima de una picadura de serpiente se ponga en una posición cómoda, manteniendo la zona de la picadura más abajo del corazón.
- ✓ Mantenga la calma y observe de cerca a la persona, teniendo en cuenta el momento en que los síntomas aparecen, si es el caso.
- ✓ Venda la zona afectada para inmovilizarla si es posible. Sin embargo, utilizar un torniquete, que corte de la herida o succionar el veneno NO ES recomendable.
- ✓ De a la persona sorbos de agua fría y tome en cuenta cualquier dificultad para tragar.
- ✓ Notifique a un profesional médico de **inmediato**. Quien decidirá si la persona deber ser evacuada o si un médico volará con un antídoto y tratará la persona en el mismo lugar.

Enfermedades Transmitidas por Mosquitos

- La malaria es una enfermedad grave y a veces mortal, que es muy común en muchos países tropicales y subtropicales. Se desarrolla DESPUÉS de que alguien es picado por un mosquito infectado, que porta el parásito de la malaria en su saliva.
- La malaria se produce en más de 100 países y más del 40 por ciento de las personas en el mundo están en riesgo. Grandes áreas de América del Sur y Central, la Hispaniola (Haití y Dominicana República),

África, Medio Oriente, el Subcontinente Indio, Asia del Sudeste y Oceanía son considerados de alto riesgo para la enfermedad.

Precauciones

- Sea consciente del nivel de riesgo de la malaria en el país en el que está trabajando o al que está viajando.
- Evite ser picado por mosquitos tomando las debidas precauciones, tales como:
 - Utilizar repelentes que contengan el producto químico DEET
 - Utilizar espirales quemadoras de mosquitos
 - Utilizar mosquiteros impregnados
 - Utilizar ropa adecuada que cubra las áreas expuestas
- Tomar medicamentos (profilácticos), tales como:
 - Doxiciclina
 - Lariam
 - Malarone

Diagnóstico Temprano

La malaria puede ser fatal, pero si se diagnostica a tiempo, el tratamiento suele ser muy eficaz. El diagnóstico oportuno de los síntomas, que aparecen después de viajar a una región de riesgo de malaria, es de vital importancia. Cualquier viajero que se enferme con fiebre o contraiga una enfermedad similar a la gripe durante el viaje – y **hasta un año después de regresar a casa** – debe buscar inmediatamente asistencia médica profesional. Debe informarle a su médico que estuvo de viaje en una zona de riesgo de malaria.

- La Fiebre del Dengue es una enfermedad viral causada por el virus del dengue y es transmitida por mosquitos. Los mosquitos del dengue son más activos durante el día – a diferencia de los que transmiten el parásito de la malaria.
- Tenga en cuenta: Se deben aplicar las mismas precauciones que cuando se trata de evitar la malaria, considerando una diferencia importante: no existe vacuna ni profilaxis para la fiebre del dengue. Por lo tanto, es vital que tome las medidas de protección que se listaron en la sección anterior, y si se sospecha de la Fiebre del Dengue, busque atención médica inmediatamente.
- Otras enfermedades infecciosas transmitidas por los mosquitos que son relativamente comunes en algunos partes del mundo incluyen la encefalitis B japonesa y Chikungunya.

Botiquines de Primeros Auxilios

Todas las oficinas y sub-oficinas sobre el terreno de CRS deben tener botiquines de primeros auxilios. La sofisticación de su contenido dependerá de la presencia de un médico en el equipo o en la zona. Se deben escribir instrucciones sencillas y se debe dar orientación en el trabajo para que aquellos que no son profesionales puedan utilizar el botiquín básico y asegurar su correcto manejo (fecha de caducidad de los medicamentos, esterilidad de los equipos, sustitutos, etc.) El botiquín debería idealmente tener una reserva de suministros y equipos básicos para salvar vidas, especialmente aquellos que pueden prevenir la muerte o incapacidad permanente a causa de un shock, pérdida de sangre, deshidratación, bloqueo de las vías respiratorias y malaria. No es necesario que todos los programas de país tengan los mismos elementos en cada botiquín médico debido a las diferencias en los riesgos que se encuentran en el entorno de operación. Se deben hacer todos los esfuerzos razonables para establecer y mantener los botiquines de primeros auxilios.

Un botiquín de primeros auxilios básico sin personal médico o capacitado en primeros auxilios, incluye:

- Vendas
- Guantes de látex
- Diversos tamaños de gasa, esparadrapo y curitas
- Tijeras
- Fósforos y agujas

- Ungüento antibiótico (tópico)
- Acetaminofen (tilenol o ibuprofeno)
- Tabletas de purificación de agua (y contenedor de agua)
- Sales de rehidratación oral
- Solución salina normal (esterilizada)
- Peróxido de hidrógeno

Si cuenta con personal capacitado en primeros auxilios, debe agregarse lo siguiente al botiquín de primeros auxilios:

- Torniquete
- Jarabe de ipecac
- Epinefrina y jeringa
- Botiquín para mordedura de serpientes y hojas de afeitar
- Cloroquina y Fansidar

Si cuenta con personal con entrenamiento médico, es posible que desee añadir:

- Fluidos y equipos IV (intravenosa).

Suministros de Primeros Auxilios

Es muy recomendable que el personal de CRS se ponga en contacto con el personal médico de otra ONG que trabaje cerca o en el país, con el médico de la Embajada de EE.UU. o con personal médico local para obtener una lista de los suministros de primeros auxilios esenciales que ellos recomiendan. Por ejemplo, pueden tener la capacidad de evaluar si se deben tener disponibles suturas o plasma para llevarlos al hospital local en caso de una emergencia. El hospital puede tener personal calificado, pero no los suministros necesarios.

Evacuación Médica

El personal internacional de CRS recibe la cobertura de evacuación médica al emplearse (www.internationalsos.com). El Representante de País debe ponerse en contacto con SOS para solicitar información sobre los procedimientos para la evacuación médica desde el país de destino e identificar los países vecinos que cuenten con servicios médicos adecuados para posibles evacuaciones. También es esencial estar en contacto con ONGs médicas en el área y/o el personal médico de la Embajada de los Estados Unidos para obtener su apoyo en caso de una emergencia. Toda esta información vital se puede incluir en el Plan de Seguridad de la Oficina sobre el terreno (Refiérase al Capítulo 5).

El personal nacional que viaja en Asignaciones Temporales (TDY) recibe la cobertura SOS para el tiempo que dure el TDY. Se puede encontrar más detalles sobre la cobertura del seguro de evacuación médica en Recursos Humanos/Beneficios en la oficina Sede. Los consultores y otros visitantes que no sean personal de CRS no están cubiertos por el sistema SOS de CRS, pero no deben viajar al extranjero sin ésta. SOS y Medex ofrecen una cobertura de corto plazo (Refiérase al Capítulo 4 Preparación del Personal).

Muerte de un Miembro del Personal o sus Dependientes

Si la pareja o hijo/a mueren, la primera preocupación de todo el personal debe ser apoyar a la pareja o padres sobrevivientes. Cuando muere un miembro del personal nacional: conozca cómo utilizar los canales locales para respetar los procedimientos en caso de la muerte de funcionarios nacionales. Cuando muere el personal expatriado:

- CRS debe informar a los familiares lo antes posible y enviar una carta de condolencias a la familia (informe al Director Regional inmediatamente y decida la mejor forma de manejar la situación, para saber si el CR, RD, EVP o Recursos Humanos se pondrá en contacto con la familia y con el contacto de emergencia). El CR deben ponerse en contacto con el/la cónyuge (incluso antes del RD), por ejemplo, si el/la cónyuge está en el país.
- CRS cubre los gastos de transporte de los restos del fallecido para que retornen a su punto de origen; en este caso, se debe contactar a la oficina consular respectiva asociada a la persona fallecida, así como a las autoridades locales para los aspectos jurídicos y administrativos.

- Consulte las fechas de vuelo a una aerolínea.

Estrés

El estrés se ha comparado con la tensión de las cuerdas de un violín. Necesita la suficiente para hacer buena música – demasiada y las cuerdas se romperán, muy poca y no habrá música.²¹

El estrés se define como la respuesta del organismo a las situaciones que plantean exigencias, limitaciones u oportunidades; el factor estresante se define como el estímulo que evoca una respuesta de estrés. El estrés severo o crónico puede resultar en enfermedad o incluso la muerte. En los Estados Unidos, aproximadamente el 80% de todas las muertes no producidas por traumatismos son causadas por enfermedades relacionadas con el estrés. A continuación se presentan los trastornos que se cree que están relacionados con el estrés:

- Presión arterial alta
- Derrame cerebral
- Ataque al corazón
- Dolores de cabeza
- Diabetes mellitus o diabetes sacarina
- Úlcera péptica
- Problemas menstruales
- Dolor musculoesquelético
- Aumento de la vulnerabilidad a infecciones y cáncer
- Deficiencia de la memoria
- Depresión
- Ansiedad.
- Desórdenes sexuales

Todo el personal de CRS que trabaja en programas de emergencia, en situaciones de conflicto, o en desastres naturales de aparición severa, experimentan fuertes emociones debido a la naturaleza del entorno operativo. Esta sección proporciona información para ayudar a reconocer los síntomas del estrés, para brindar comodidad a las personas afectadas y determinar cuándo buscar ayuda externa.

El folleto del Comité Internacional de la Cruz Roja (ICRC) identifica dos tipos principales de estrés: 1) Estrés de Protección, que permite a una persona adaptarse a las difíciles condiciones de una situación compleja mientras siguen siendo efectivos, 2) Estrés Severo, que pronto conduce a un rendimiento agotado y debilitado. Continúa con una descripción de tres tipos de estrés severo que pueden encontrarse en el personal de asistencia humanitaria sobre el terreno:

1. Estrés Básico - En situaciones de desastre existe tensión elemental y sobrecarga emocional debido a la situación en sí. El estrés básico causa diversas formas de vejación y frustración. Su severidad depende de la naturaleza psicológica de la persona y cuán vulnerable se encuentra en ese momento.

2. Estrés Acumulativo - Se puede sentir de forma gradual o rápidamente (cuando ocurre el desastre), y a menudo es predecible. Los desastres pueden detonar un tipo especial de estrés acumulativo, caracterizado por la rápida aparición de estos eventos. La incapacidad para descansar o relajarse durante los escasos momentos de ocio de la persona, es otro signo que se debe tomar en consideración. Si el estrés acumulativo no se reconoce conlleva al agotamiento o desgaste profesional.

²¹ Insights into the Concept of Stress by Cyralene P. Bryce; Emergency Preparedness and Disaster Relief Coordination Program, Pan American Health Organization, Regional Office of the World Health Organization Washington, DC 2001. [Perspectivas sobre el Concepto de Estrés por Cyralene P. Bryce; Programa de Coordinación de Preparación para Emergencias y Asistencia ante Desastres, Organización Panamericana de la Salud, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud, Washington, DC 2001].

3. Estrés Traumático - El estrés traumático es causado por un acontecimiento inesperado y violento, que daña o amenaza repentinamente a una persona o alguien cercano a él o ella, ya sea física o psicológicamente, y traen a la mente imágenes de un fallecimiento.

En esta sección se cubren brevemente algunas definiciones más completas sobre los diferentes tipos de estrés, sus síntomas y las medidas que se pueden adoptar para minimizar sus efectos.

Lidiando con Altos Nivel de Estrés

Una estrategia relacionada al manejo del estrés en los programas de emergencia es el R&R y vacaciones. El personal en programas de emergencia debe estar especialmente consciente de la necesidad de apartar tiempo suficiente para relajarse y tomar vacaciones regulares. Siempre que sea posible, cada programa país debe elaborar una política de R&R para aprobación del Director Regional. Un R&R especial no consiste en acumular días para añadirlos a los permisos regulares para volver a casa, sino que está específicamente diseñado para sacar al personal de situaciones de alto estrés y darle breves respiros a fin de mantener el bienestar mental y físico. Para el efecto, el personal gerencial del programa sobre el terreno debe estar consciente de la necesidad de planificar para el personal, y para sí mismos, planes especiales de R&R.

Es muy importante estar consciente de la diferencia entre el estrés normal y los niveles de estrés que bordean el estrés y trauma severo. Este último en particular, requiere de una atención especializada como la prestación de servicios de consejería para las personas necesitadas. Los Representantes de País y los Directores Regionales deben identificar los contactos de asesoramiento basados a nivel regional.

A continuación se presentan las mejores prácticas extraídas de los manuales sobre el Terreno publicados por USAID y ACNUR.

SALUD DEL PERSONAL Y ESTRÉS CAUSADO POR INCIDENTES CRÍTICOS²²

La experiencia ha demostrado que la promoción y mantenimiento de una buena salud, especialmente para adaptarse a las tensiones que se encuentran en el exterior son la clave para un desempeño exitoso.

Reuniones informativas

- La clave más importante para la salud y seguridad del personal es seguir las reuniones informativas de OFDA, el Departamento de Estado, y el líder del equipo DART, la misión de USAID en el país, la Embajada o Consulado de los EE.UU. en el país y los contactos del país afectado. Ellos pueden proporcionar datos actualizados sobre las enfermedades, saneamiento, alimentos seguros y agua, seguridad del personal y la propiedad y otro tipo de información para mantener a los miembros del equipo sanos y seguros durante la misión.
- Los miembros del equipo a sabiendas, nunca debe poner sus vidas en peligro. "Mantenerse alerta, mantener la calma, pensar con claridad y actuar con decisión" debe ser su lema. Las tareas deben ser realizadas anteponiendo la seguridad primeramente.

Manejar el Choque Cultural

- Los miembros del equipo pueden experimentar dos diferentes pero relacionados tipos de estrés. El primero es un choque cultural, que se produce por la repentina llegada a un entorno extranjero. El segundo es un impacto emocional y físico que con frecuencia se origina al verse inmerso en un desastre.
- Entre la llegada al país y el traslado al lugar del desastre, los miembros del equipo pueden experimentar un clásico choque cultural. El miembro del equipo es extranjero y puede estar frustrado a causa de la imposibilidad para comunicarse con la población local, la ansiedad y frustración pueden minar su habitual nivel de confianza en sí mismo.
- El miembro del equipo debe prever que estará confundido y desorientado y debe darse cuenta que esta respuesta es natural y que les ocurre con frecuencia a otros miembros en situaciones similares. La

²² Tomado de: USAID Field Operations Guide (F06) for Disease Assessment and Response, September 2005²². [Guía (F06) de USAID para Operaciones sobre el Terreno para Evaluación y Respuesta a Enfermedades, septiembre 2005]

paciencia, expectativas realistas de la capacidad para marcar una diferencia y sentido del humor son buenas estrategias de adaptación en estas circunstancias.

- El miembro del equipo no debe esperar que el país afectado y las víctimas cambien sus formas de hacer las cosas para dar cabida a los trabajadores de asistencia humanitaria.

Estrés Causado por Incidentes Críticos

- Nadie que presencie una gran catástrofe puede permanecer sin verse afectado emocionalmente por ésta. Las reacciones típicas son sentimientos de frustración, desesperanza, que simplemente existe demasiado sufrimiento, y que una persona puede tener relativamente poco impacto.
- Los efectos combinados del estrés cultural y el estrés en el trabajo vuelven a los miembros del equipo vulnerables al agotamiento físico y emocional. Algunas personas se refieren a esta condición como "depresión causada por el estrés". Esto le puede pasar a cualquiera.
- El estrés generado por desastres causado por estos factores con frecuencia se denomina estrés causado por incidentes críticos (CIS, por sus siglas en inglés). Un incidente crítico es cualquier incidente tan inusualmente estresante para un individuo como para causarle una reacción emocional inmediata o retrasada que sobrepasa sus mecanismos de adaptación disponibles. Los incidentes críticos toman muchas formas, incluyendo todas las emergencias que provocan que el personal experimente fuertes reacciones de forma inusual.
- Los efectos de los incidentes críticos pueden incluir profundos cambios de comportamiento que se pueden producir de inmediato o pueden tardar en aparecer durante meses o años.

Cómo los Miembros del Personal Podrían Verse Afectados por el Estrés Durante las Operaciones de Desastres

A continuación se detallan algunas formas en las que los miembros del equipo se pueden ver afectados por el estrés durante las operaciones de respuesta ante desastres.

- Pueden experimentar síntomas físicos asociados con el estrés, tales como dolor de cabeza, malestar estomacal, diarrea, falta de concentración y sentimientos de irritabilidad y agitación.
- Pueden llegar a estar abrumados por el desastre y preferir no hablar o pensar en ello, o incluso estar en compañía de sus colegas de trabajo durante el tiempo libre. Pueden sentirse cansados de la continua interacción con las víctimas y desear aislarse durante el tiempo libre.
- Pueden tener sentimientos de frustración o culpa, porque extrañan a sus familias y no están disponibles para sus familias física y emocionalmente debido a la fatiga, su participación en el desastre, entre otros.
- Pueden sentirse frustrados con su familia y amigos cuando están disponibles para contactarlos debido a que los trabajadores de asistencia humanitaria consideran que las familias y amigos, simplemente no puede entender la experiencia del desastre. Si la familia y los amigos se irritan, se puede agravar el problema y el aislamiento y alejamiento temporal puede ocurrir.

Cómo Reducir al Mínimo el Estrés Durante una Operación de Respuesta ante un Desastre

- En la medida de lo posible, haga su alojamiento personal y confortable. Algunos recuerdos de la casa pueden ayudar a los trabajadores de asistencia humanitaria a mantenerse en contacto psicológicamente.
- Ejercítense regularmente, de acuerdo con su actual condición física y las limitaciones del lugar del desastre y trate de relajarse con alguna actividad fuera de la escena del desastre.
- Duerma lo suficiente y trate de comer comidas regulares, incluso si no tiene hambre. Evite alimentos con alto contenido de azúcar, grasa y sodio. Tomar suplementos vitamínicos y minerales puede ayudar a que su cuerpo siga obteniendo los nutrientes que necesita.
- Evite el uso excesivo de alcohol y café. La cafeína es un estimulante y debe ser utilizado con moderación, ya que afecta el sistema nervioso, volviendo a los trabajadores de asistencia humanitaria nerviosos.
- Aunque uno necesita tiempo a solas en largas operaciones de respuesta ante desastres, pase tiempo con sus compañeros de trabajo. Tanto los trabajadores de asistencia humanitaria experimentados como los nuevos deben pasar tiempo de descanso fuera de la escena del desastre. Hablar de cosas normales (casa, amigos, familia, aficiones, etc.) a más del desastre es un cambio de ritmo saludable.

- Use el humor para ayudar a aliviar la tensión. Sin embargo, úselo cuidadosamente puesto que las víctimas o compañeros de trabajo pueden tomarse las cosas de forma personal, lo que puede causar que hiera sus sentimientos, si se encuentran en la peor parte del "humor de catástrofe".
- Cuando esté en el trabajo, tome descansos durante el día, para que lo ayuden a evitar errores o aumente su concentración.
- El personal debe tratar de mantenerse en contacto con la familia en casa, si le es posible. La comunicación ayuda a evitar la sensación de ser un extraño cuando regrese después de la emergencia.

Manejo Básico del Estrés durante Misiones Difíciles²³

Notas para el Personal Asignado a Emergencias: Cuando se inicia una desafiante asignación de trabajo, tal el caso de una emergencia con población refugiada, es importante estar conscientes de que el estrés estará presente en todas las fases del trabajo. Los desastres exponen a todos los participantes a situaciones traumáticas e imágenes, sonidos y situaciones penosas. Los trabajadores de asistencia humanitaria experimentados ofrecen las siguientes sugerencias para facilitar el paso a través de la experiencia de la misión.

Auto-Infórmese

- Solicite información sobre la situación y lo que es más difícil, peligroso y preocupante sobre el trabajo y las condiciones de vida.
- Determine la cantidad de autosuficiencia necesaria a fin de que pueda obtener el equipo y suministros para mantenerse por sí mismo.
- Busque un tutor experimentado en el período de permanencia
- Obtenga información de seguridad específica para el país y su emplazamiento

Utilice Estrategias Confiables y Probadas para Adaptarse en Circunstancias Difíciles

- Compartimentar; enfóquese en la tarea en cuestión
- Adopte tareas y metas pequeñas, un enfoque de un día, una hora a la vez
- Monitoree el auto-diálogo interno, evite comentarios negativos para sí mismo, y utilice el auto estímulo.
- Trabaje en pareja, mediante acuerdos entre compañeros para cuidarse mutuamente entre sí
- Apéguese a los cambios y cortes regulares de agua, alimentos y descanso
- Conozca sus propios signos de estrés y agotamiento
- Llegue a un acuerdo para dejar periódicamente el lugar de trabajo

Recuerde las Habilidades de Supervivencia al Estrés

- Utilice formas de ejercicio portátil, es decir, calistenia, saltar la cuerda
- Practique técnicas simples de relajación, respiración profunda, estiramiento
- Preste atención a la nutrición, tenga cuidado con el alcohol, la cafeína y el azúcar
- Duerma lo suficiente; el estrés utiliza una gran cantidad de energía
- Desarrolle y utilice el tiempo libre en actividades que cambien su enfoque (libros, música, juegos).

Reconozca Eventos Críticos Tales Como

- Presenciar la muerte o lesiones graves de otro ser humano
- Participación en cualquier evento descrito como una atrocidad
- Lesión o muerte de un compañero de trabajo en cumplimiento del deber
- Manejar lesiones graves o muertes de niños
- Exposición a sucesos con víctimas masivas

Este tipo de acontecimientos causan reacciones de estrés que pueden ser menos trastornadoras con el conocimiento de que son respuestas normales a un evento anormal. Si su trabajo involucra una posible exposición a hechos críticos, puede ser de utilidad que esté consciente de lo que usted y los demás podrían experimentar en el período posterior al evento. Lo que podría experimentar, incluye:

²³ 6 UNHCR Managing the Stress of Humanitarian Emergencies [Manejo del Estrés de Emergencias Humanitarias del ACNUR].

- Una periódica sensación de irrealidad; eventos que parecen ser un sueño
- Respuesta intensificada a los ruidos fuertes, recordatorios de la escena del evento
- Disconformidad de estar solo
- Disconformidad de estar en grupo
- Dificultad para concentrarse en lo que se debe hacer posteriormente
- Dificultad para tomar decisiones y dificultad para pensar creativamente
- Dificultad para relacionarse con aquellos que no formaron parte del evento
- Dificultad para descansar y dormir, miedo a las pesadillas
- Aumento o disminución del apetito
- Inconformidad de permanecer en lugares que considera inseguros
- Sentirse vulnerable, miedo de perder el control
- Sentirse asustado, triste, enojado, irritable y confundido
- Sentirse y estar agotado, incluso después de un buen descanso

Manejo del Estrés en un Evento Crítico

Si ha estado ocupado realizando tareas necesarias después del evento, no podrá reaccionar hasta que tenga menos que hacer. Una reacción retrasada es común, pero le ubica en un calendario diferente al de los demás. Las siguientes sugerencias pueden ser de ayuda.

Cuide de usted

- Restablezca una rutina de ejercicios. Incluso una caminata de veinte minutos quemará algunos de los químicos generados por el intenso estrés, que se mantienen en su cuerpo y contribuyen a la fatiga y la tensión.
- Descanse eligiendo actividades de distracción de su repertorio de situaciones que le generen calma.
- Comunique su experiencia de manera que se sienta cómodo. Escribir una reseña de lo que ha sucedido y sus reacciones puede llegar a ser útil.
- Haga lo que sea necesario para sentirse seguro. Revise la seguridad con un colega calificado
- Respete sus sentimientos y las formas de manejar las cosas así como las de los demás. Las personas se adaptan de forma diferente.
- Consulte cómo lo está haciendo con una persona de su confianza. La retroalimentación según empieza a sentirse más como usted mismo puede ser útil.
- Participe en reuniones informativas y otras actividades de recuperación disponibles.
- Re-conéctese con fuentes de apoyo social y espiritual

Cuidado de Otras Personas Expuestas a un Evento Crítico

Utilice un enfoque de sentido común para apoyar a que la persona se adapte y retome el control inmediatamente después de una experiencia traumática.

- Explique su posición y rol a la persona que está apoyando
- Obtenga atención médica de ser necesario
- Bríndele una oportunidad de acogimiento: alimentación, baño, descanso y comunicación con familiares y amigos.
- Proporcionele protección contra interrogatorios inoportunos, exposición no deseada ante el público y la atención de los medios, que pueden generar un trauma adicional.
- Determine las necesidades de la persona en cuanto a compañía, compañerismo, privacidad.
- Escuche con empatía lo que la persona quiere decirle acerca del evento

Reflexión sobre la Experiencia y Avance

Rara vez las asignaciones intensas son superadas al momento de salir del lugar. Posteriormente algunas personas experimentan un elevado estado de ánimo que dura días o semanas. Otros sienten un repentino bajón y pueden pasar por un proceso de duelo y sentirse deprimidos. Para algunos, las escenas retrospectivas e imágenes intrusas de acontecimientos inquietantes causan ansiedad y estrés continuo, por lo que es difícil avanzar a nuevas actividades. La gente puede insistir en su rendimiento, deseando haber sido más eficaces. Pueden querer compartir lo que sucedió con aquellas las personas cercanas o pueden

encontrarlo doloroso. Si después de unas semanas el malestar persiste y aún no es posible volver a un estado normal, es importante buscar un referido para obtener asistencia.

Muchos encuentran que una vez que la misión ha concluido, la vida poco a poco vuelve a ser normal y con la normalidad viene una sensación de un nuevo comienzo habiendo sobrevivido a una experiencia difícil y peligrosa. Estas personas pueden estar conscientes de las nuevas habilidades y competencias adquiridas para adaptarse a situaciones de desastre y sentir satisfacción por ello.

La mayoría de las personas eventualmente aceptan la idea de que tan poderosas experiencias tienen aspectos tanto positivos como negativos y que los recuerdos de estos pasan a formar parte de su vida. Se acostumbran a las reacciones que surgen de vez en respuesta a los eventos inquietudes posteriores o en el aniversario de los eventos de desastre. Aceptan lo que sucedió y sus roles en éste, pero se enfocan en el futuro. Avanzan.

VÍNCULOS/ RECURSOS EN LÍNEA

- Guía para las Operaciones sobre el Terreno de USAID
<http://rmpportal.net/tools/disaster-assessment-and-response-tools/>
- La Fundación Antares ofrece apoyo a los gerentes de organizaciones de asistencia humanitaria que trabajan más cerca de la población. Tiene el compromiso de examinar todos los aspectos de las operaciones de la agencia en relación a su efecto de manejar y mitigar el estrés en los miembros del personal. Las políticas y principios guían la selección y evaluación, capacitación y preparación del personal; apoyo y asistencia en situaciones de crisis; apoyo de información y reingreso al final de la misión. También incluye indicadores de resultado observables en lo que respecta al bienestar del personal.
<http://www.antaresfoundation.org>
- El Instituto Headington o CARD Directory (Consejeros que Apoyan la Asistencia y Desarrollo): CARD Directory es un directorio internacional en línea de consejeros profesionales interesados en la prestación de servicios para personal de asistencia humanitario y el desarrollo. <http://www.headington-institute.org>
- People in Aid es una red mundial de organismos de desarrollo y asistencia humanitaria que tiene por objetivo ayudar a las organizaciones a mejorar el impacto que realizan a través de prácticas de recursos humanos mejoradas, así como la gestión y apoyo del personal y voluntarios.
<http://www.peopleinaid.org>
- El Departamento de Bienestar del Personal de ACNUR, "Manejando el Estrés de Emergencias Humanitarias."
http://www.the-ecentre.net/resources/e_library/doc/managingStress.Pdf

REACCIONES AL ESTRÉS Y MANEJO DEL ESTRÉS PARA NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES²⁴

Los niños y niñas tienden a experimentar los mismos niveles de estrés que generalmente aumentan con la edad. Los factores causantes del estrés generalmente están relacionados con el hogar, la escuela y las relaciones. Las reacciones de los niños/as a estos factores estresantes son importantes porque pueden afectar el desarrollo, aprendizaje y comportamiento futuro.

Al igual que con los adultos, la prevención mediante respuestas al estrés dañino en niños/as y adolescentes es preferible en lugar de acciones de atención post estrés. Se necesita preparar a los niños para que manejen los desafíos de la vida. El hogar y la escuela tienen lugar únicamente para impartir tal preparación, que debe incluir una comprensión de las posibles reacciones a varios factores estresantes y el dominio de las estrategias de adaptación necesarias. Por lo general estas reacciones se pueden manejar con el apoyo de los cuidadores, amigos y docentes, pero a veces la intervención profesional puede ser necesaria si las

²⁴ Insights into the Concept of Stress; Emergency Preparedness and Disaster Relief Coordination Program, Pan American Health Organization, Regional Office of the World Health Organization Washington, DC 2001. [Perspectivas sobre el Concepto de Estrés; Programa de Coordinación de Preparación para Emergencias y Asistencia ante Desastres, Organización Panamericana de la Salud, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud, Washington, DC 2001].

reacciones son extremas o persistentes.

La necesidad de esa asistencia no debería ser vista como una señal de fracaso por parte de los cuidadores o docentes, sino como un paso necesario para que el niño/a vuelva a la normalidad lo más pronto posible. Cabe recordar que los niños/as pequeños son los más propensos a manifestar la tensión dentro de la familia, y la participación familiar en la consulta o tratamiento siempre es lo más deseable.

- El Centro de Aprendizaje en Línea del Instituto Headington ofrece recursos gratuitos sobre y apoyo psicológico y espiritual para el personal de asistencia humanitaria y asistencia ante desastres alrededor del mundo, incluyendo módulos de capacitación en línea en 5 idiomas y vínculos a informes y artículos de investigación. Para las familias e hijos/as de los/las trabajadores/as de asistencia humanitaria, también se analiza el estrés y trauma en los niños/as, niños/as; la situación de los niños/as transculturales o nómadas globales, el fortalecimiento de relaciones y capacitación gratuita en línea. <http://www.headington-institute.org>