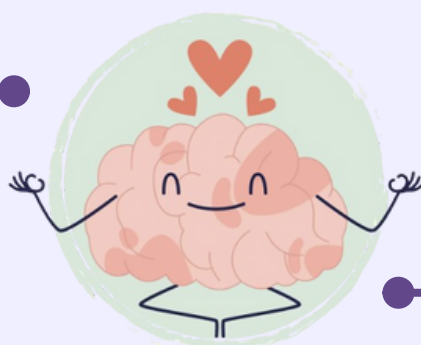


SALUD MENTAL

EN CONTEXTOS DE DESASTRE

Durante situaciones de desastre, una gran parte de la población experimenta problemas de salud mental.



La atención a estos problemas son esenciales para la recuperación y el bienestar personal y de las comunidades afectadas.

DATOS SOBRE LA SALUD MENTAL EN CONTEXTOS DE DESASTRE



- 1 de cada 5 personas afectadas por desastres presenta problemas de salud mental.
- Solo el 17% de los países han incorporado la salud mental en sus planes de preparación para desastres.
- La Primera Ayuda Psicológica (PAP) comunitaria puede reducir los síntomas de trauma hasta en un 40%.

PREPARACIÓN ANTE DESASTRES CON ENFOQUE EN SALUD MENTAL

NIVEL INDIVIDUAL



1. PREPARACIÓN BÁSICA

- Conocer los riesgos en tu área (terremotos, inundaciones, tsunamis, etc.)
- Preparar una mochila de emergencia con agua, alimentos, medicamentos, linterna y documentos
- Identificar zonas seguras y rutas de evacuación
- Mantener actualizados y accesibles los contactos de emergencia

2. PREPARACIÓN EN SALUD MENTAL

- Aprender primeros auxilios psicológicos (PAP)
- Identificar tus desencadenantes de estrés y estrategias de afrontamiento
- Crear una red de apoyo personal (amigos, familia, vecinos)
- Practicar técnicas de atención plena o de relajación regularmente
- Tener a mano una lista de recursos locales de salud mental o líneas de ayuda.

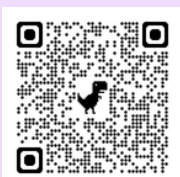


3. COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN



- Suscribirse a alertas oficiales de emergencia
- Seguir fuentes confiables para actualizaciones de información.
- Preparar un plan de comunicación con seres queridos

Referencias



NIVEL COMUNITARIO

1. PLANIFICACIÓN INCLUSIVA

- Incluir a grupos diversos (adultos mayores, jóvenes, personas con discapacidad, migrantes) en la planificación
- Asegurar que los refugios y servicios sean accesibles para todos
- Incluir profesionales de salud mental en los comités de desastres



2. CAPACITACIÓN Y FORMACIÓN



- Capacitar a miembros de la comunidad en Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)
- Realizar simulacros de desastre que incluyan componentes de salud mental
- Ofrecer talleres sobre manejo del estrés y conciencia sobre el trauma.

3. INFRAESTRUCTURA DE SALUD MENTAL

- Establecer espacios seguros para apoyo emocional durante crisis
- Colaborar con ONGs o centros de salud locales para servicios de salud mental
- Crear grupos de apoyo entre pares para la recuperación post-desastre



4. RESILIENCIA CULTURAL Y SOCIAL



- Promover prácticas tradicionales que fomenten la resiliencia (ej. narración de historias, rituales)
- Fomentar eventos comunitarios que fortalezcan la confianza y cohesión
- Abordar el estigma sobre salud mental mediante educación