

Fases en el desarrollo de una catástrofe

(Manual S.E.P.E.I. de Bomberos. Diputación de Albacete)
www.dipualba.es/publicaciones

FASE DE PREDICCIÓN

Según su origen, las situaciones de siniestro o catástrofe pueden llegar de improviso o, por el contrario, pueden ser previstas con antelación.

En el primer caso, esta fase o no existe o transcurre con tanta brevedad que queda englobada en las fases siguientes (por ejemplo, un terremoto).

Cuando la predicción es posible con suficiente antelación (por ejemplo, una inundación), permite alertar a la población afectada para que adopte las medidas preventivas que procedan.

FASE DE ALERTA

Cuando una población determinada recibe una alerta de situación de emergencia, puede reaccionar de tres maneras diferentes:

1. Con una actitud positiva de **colaboración, vigilancia y autodefensa**. El grado de preparación previa de la población, su experiencia en situaciones similares anteriores y la forma correcta de transmitir la alerta son factores determinantes que favorecen esta forma de comportamiento. En cada zona expuesta a un riesgo determinado, sus habitantes han creado mecanismos de respuesta que pueden ser de carácter cultural, psicológico o técnico y que influyen en la reducción de los daños. La gravedad de las consecuencias de la catástrofe es mayor cuando la sociedad carece de estos mecanismos.
2. Con actitudes del tipo de **“eso no puede pasarme a mí”**, negándose a creer las informaciones sobre el peligro inminente y a tomar las precauciones y seguir las instrucciones que se les recomiendan. Por ejemplo, es frecuente encontrarse con personas que se niegan rotundamente a abandonar su vivienda amenazada por una inundación o por un incendio forestal.
3. Con reacciones de **pánico** provocadas, en muchos casos, por la difusión alarmista de informaciones contradictorias o deformadas. Puede provocar injustificadas evacuaciones masivas espontáneas y desorganizadas que pueden ser más peligrosas que el riesgo del que se alerta.

-FASE DE IMPACTO

Las consecuencias del impacto dependen en gran medida de las características del entorno. Una gran inundación puede no ser una catástrofe (la antigua civilización egipcia se desarrolló gracias a las inundaciones anuales del río Nilo). Un terremoto de una magnitud determinada puede provocar miles de muertos si ocurre en Irán o muy pocos daños si ocurre en California o en Japón.

Tampoco el concepto de catástrofe es permanente. Una epidemia de peste o un plaga de langostas eran, antes, auténticas hecatombes. Hoy en día, se pueden neutralizar con gran eficacia por disponer de medios que antes no existían.

Según el origen y la intensidad del riesgo, las consecuencias del impacto podrán ser:

- Muertos, heridos, desaparecidos, personas aisladas o atrapadas.
- Propagación de infecciones, epidemias, enfermos,...
- Contaminación biológica o química del agua y de los alimentos.
- Destrucción y daños en bienes, instalaciones, construcciones e infraestructuras
- Inaccessibilidad de la zona afectada por destrucción de las vías de comunicación.
- Interrupción de las redes de suministro de alimentos, ropa y agua potable
- Separación de las familias, pérdida de ingresos y de empleos
- Inseguridad ciudadana, saqueos,...

Las actitudes que adoptará la población afectada variarán en función de la magnitud de la catástrofe, la intensidad del efecto sorpresa, los rumores, los prejuicios sociales, la intolerancia, el instinto de supervivencia,.... Estas actitudes estarán determinadas por los siguientes factores:

-Desorientación: Se caracteriza por conductas marcadas por la tensión pasada y por la fatiga mental y física. Se manifiesta, fundamentalmente, en forma de impresión extrema de vulnerabilidad, movimientos lentos y pérdida de iniciativa.

-Miedo: Perturbación angustiosa del ánimo ante los signos, reales o imaginarios, de un peligro. Provoca sentimientos de inseguridad, de amenaza, de angustia, y de pesimismo. Si no se supera, se transforma en una actitud de paralización y de falta de respuesta. Por el contrario, un miedo racional ayuda a tomar actitudes positivas de protección y autodefensa.

-Pánico: Terror o miedo extremo, generalmente colectivo y contagioso, desencadenado como reacción espontánea que descompone y desintegra la organización social. Puede provocar una evacuación enloquecida de la zona siniestrada.

-Desesperación: Actitud depresiva, pesimista, pasiva y de inhibición, con sentimientos de vulnerabilidad, indefensión, aislamiento, aflicción y fracaso con alto riesgo de conductas suicidas. Se manifiesta en movimientos lentos sin apenas gesticulación, apatía y emisión de susurros y gemidos. Puede desembocar en la llamada "procesión de fantasmas" o huida lenta de personas inexpresivas, sin capacidad de iniciativa.

-Hiperreactividad: Unida a la impulsividad puede llevar a conductas alocadas y a realizar actos desatinados. Una variante de esta actitud lleva a un "heroísmo" irreflexivo con reacciones extremas de altruismo y de solidaridad que llegan a poner en riesgo la propia vida y, a veces, la de los demás.

-Histeria: Actuaciones de forma escandalosa, exagerada, infantil, primitiva y egoísta. Van acompañadas de hiperverborrea y de una gesticulación exagerada y agitada. Se contagia fácilmente y sólo es posible suprimir sus efectos dañinos aislando a los sujetos para impedir ese contagio.

-Agresividad: Actitud brutal contra los demás (pillaje, ideas delirantes, ...) o contra uno mismo (impulsos suicidas). A veces, se distingue por un egoísmo salvaje que puede llevar al abandono e, incluso, al asesinato de otros para salvarse uno mismo.

-Inhibición: Junto a la apatía lleva a los sujetos a una paralización e incapacidad de reacción.

-Masificación: En situaciones de catástrofe, los individuos tienden a integrarse en un grupo para conseguir la seguridad, el apoyo y la protección que no pueden encontrar en su soledad. Ese grupo tendrá una personalidad colectiva que anulará y bloqueará las personalidades individuales de cada uno de sus componentes. El cambio que produce el paso de ser "persona individual" a ser masa o "persona colectiva" implica:

- Facilidad para la sugestión que puede llevar a realizar actos heroicos y altruistas o, por el contrario violentos y egoístas.
- Desaparición del control social de las conductas individuales.
- Pérdida del sentido de responsabilidad individual.
- Pérdida de la capacidad de razonamiento.
- Irritabilidad extrema.

No obstante, una parte de los afectados (dependiendo del grado de organización social y de preparación previa) adoptará **actitudes positivas de autoprotección y ayuda mutua**, individuales o colectivas que se manifiestan en reacciones espontáneas de ayuda y colaboración sin esperar a la llegada de los socorros exteriores y en un sentimiento de participación en la comunidad, que no es habitual en situaciones normales.

La experiencia ha demostrado que todas las consecuencias negativas para las relaciones sociales del siniestro, desastre o catástrofe, se mitigan o se anulan cuando:

- La población ha tenido experiencias similares anteriores y ha sabido asimilarlas
- Ha existido un entrenamiento previo y unas medidas preventivas adecuadas
- Se ha difundido una información bien concebida y estructurada antes y durante la emergencia.

Siempre quedará un porcentaje de la población que no ha sufrido daño material alguno, es los que se llama la "población indemne". Sin embargo, en el área afectada por el impacto, todas las personas quedarán, de algún modo, física, psíquica o socialmente afectadas. Aunque a ellos no les haya ocurrido nada, sus lazos familiares o sus relaciones sociales con otros afectados o, simplemente, las imágenes dramáticas que les rodean, provocarán en ellos sentimientos de angustia, inquietud y miedo.

-FASE DE REACCIÓN

Tras el impacto, la reacción inicial de la población afectada, según hayan sido la intensidad y características del impacto, estará marcada por la destrucción, la sorpresa, el desconcierto y el pánico. En las grandes catástrofes se producirá una desorganización inicial de los servicios públicos de socorro (bomberos y servicios técnicos, servicios sanitarios,...) y una interrupción de los servicios públicos esenciales y de los canales habituales de abastecimiento a la población (vías y medios de comunicación, agua potable, electricidad, distribución de alimentos,...).

Progresivamente, los servicios públicos de emergencia irán recuperando su capacidad de intervención y se iniciará la organización de la respuesta al impacto, movilizándolo los socorros exteriores que sean precisos y organizando las actuaciones dirigidas a:

- Rescates y salvamentos.
- Neutralización de las causas del riesgo y de los siniestros que este haya podido provocar directa o indirectamente.
- Asistencia sanitaria a las víctimas y su hospitalización.
- Evacuación, albergue y asistencia a la población afectada

- Control del orden público, seguridad ciudadana y del tráfico
- Movilización y distribución de los medios logísticos necesarios.
- Información y apoyo a la población indemne.

Dado que los servicios oficiales de emergencia no dispondrán de los medios suficientes para realizar estas actuaciones en cuanto el siniestro o catástrofe supere las previsiones sobre las que fueron dimensionados en base a un nivel económicamente viable, será necesario que articulen la participación de voluntarios.

Durante las operaciones, el personal de los servicios de emergencia (bomberos, policías y sanitarios) se verá afectado. En primer lugar, el paso desde una situación de rutina hasta la urgente necesidad de tomar decisiones graves en un clima de precipitación e influidos por informaciones, a menudo, insuficientes, falsas o contradictorias, que obligan a cometer fallos que, en otras ocasiones, serían intolerables.

La presencia de cadáveres y de heridos, el pánico de los supervivientes, las ruinas, la presión, el exceso de trabajo,... incluso la duda, o la certeza, de la existencia de víctimas entre sus propios familiares o amigos, provocan una paralización que impide o retrasa las operaciones de socorro para las que han sido preparados durante mucho tiempo de entrenamiento.

Incluso, en ocasiones, la necesidad de dedicar su atención a los casos prioritarios, dejando sin ayuda a otras víctimas que pueden morir por falta de asistencia, choca con la conciencia profesional del personal de los servicios de emergencia.

A esto se añaden las derivaciones de una situación fuera de control: Desorganización, ambigüedad en el papel a desarrollar, conflictos, etc, que provocan en este personal tanto reacciones físicas (dolores de cabeza, fatiga, cambios de apetito,...) como reacciones psicológicas (sentimientos exacerbados, de culpabilidad, de insuficiencia,...).

Por otra parte, la población residente en las cercanías de la zona afectada por una catástrofe se verá afectada por sentimientos de inquietud, angustia e incertidumbre que se incrementan en función de la aparición de rumores y de la afluencia de familiares de las posibles víctimas y de un gran número de periodistas y de curiosos. Pero también, se generan en esta zona actitudes de solidaridad con los afectados que favorecen la organización de ayuda y socorro a las víctimas.

-FASE DE REHABILITACIÓN

En la fase de rehabilitación, se realiza una vuelta progresiva a comportamientos normalizados y una reintegración de los individuos a su campo social habitual.

A nivel individual aparecen efectos físicos y psicológicos que dependen de las heridas recibidas y sus secuelas, de las muertes de parientes y conocidos y del valor de las pérdidas económicas.

En el conjunto social afectado, junto a comportamientos de ayuda mutua y de colaboración social, pueden aparecer problemas psicológicos que se pueden clasificar en tres tipos de síndromes:

-Síndrome de estrés post-traumático: Miedo irracional de creer que la catástrofe puede repetirse y ante todo lo que haga recordar la catástrofe, insomnio o pesadillas durante el sueño, ideas de suicidio,...

-Síndrome de aflicción por la catástrofe: Dolor por las pérdidas sufridas, ansiedad, preocupación.

-Síndrome del superviviente: Sentimientos de frustración o culpabilidad por no haber sabido ayudar a las víctimas, fuerte ansiedad que puede dar lugar a conductas agresivas o suicidas, reivindicación y protestas colectivas que se manifiestan en una fuerte agresividad, con razón o sin ella, hacia las autoridades consideradas como los culpables de que se haya producido la catástrofe e, incluso, hacia los servicios de emergencia como culpables de que se haya tardado en el envío de ayuda.

Sugerencias sobre la información que puede entregarse a la comunidad en situaciones de emergencias y desastres.

Health Canada

La respuesta a situaciones de estrés colectivo: entre todos podemos cuidar de nosotros mismos, de nuestra familia y nuestra comunidad.

Los desastres naturales o causados por la mano del hombre ponen a prueba nuestras defensas incluso si se les observa por TV. Ejemplos de ellos son los terremotos o erupciones, los actos de guerra o terroristas, etc.

Si nos tocan más de cerca, puede llegar a afectarnos, incluso intensamente, con ansiedad y temores, porque nos preocupamos de nuestra propia seguridad, la de quienes queremos y de la comunidad.

Eventos tipo emergencias o desastres también pueden traer a nuestra memoria, recuerdos y sentimientos penosos que hemos experimentado en el pasado (la muerte de un ser querido, un accidente o una enfermedad grave, un experiencia violenta).

Ante esto, es importante saber que:

- Las personas, de toda edad son en su mayoría, fuertes y resilientes y se recuperan dentro de un breve período de tiempo.
- Todos tienen conocimientos y experiencias que pueden serles útiles para ayudar a sus propias familias y a sus comunidades, ante el estrés que sucede en situaciones de emergencia o catástrofe.
- Confirmar a las personas acerca de su seguridad y explicar las medidas que se están tomando para protegerlas, es una medida importante para ayudar a que ellas mismas enfrenten la situación.
- La actitud y respuesta emocional de los padres, el personal de auxilio y cuidadores y de los líderes de la comunidad, tienen una gran influencia sobre la capacidad para reponerse y recuperarse de los niños y de las personas en general.

1. Sentimientos y reacciones ante emergencias y desastres.

(Todas estas reacciones son normales frente al estrés.)

- Reacciones físicas esperables de observar en la población:
 - Cefaleas, dolor de espaldas, dolor de estómago, tensión en cuello y hombros, falta de energía, cansancio, pérdida de apetito o tendencia a comer más, fumar más, beber más alcohol, diarreas, dificultad para quedarse dormido.
- Reacciones emocionales corrientes de observar en la población afectada:
 - Sentimientos de tristeza, rabia, culpa, desamparo, confusión, desaliento, estar preocupado y ansioso por el futuro, temor de que se repita un evento similar. Estos sentimientos pueden ir y venir y aparecer cuando menos se les espera.
- Reacciones del pensamiento:
 - Dificultad para concentrarse, dejar de pensar en los acontecimientos, vacíos de memoria de las cosas del día a día. Recuerdos de otros eventos penosos del pasado.
- Disminución del propio sentimiento de seguridad.
 - Dificultad para dejar la casa o dejar a los seres queridos. Tendencia a sobreproteger a los niños. Temores que antes no existían, a viajar, etc.

-Algunos pueden sentir las más intensas que otros, pero todos las tienen.

-Así, en esto no estamos solos.

-Los eventos estresantes e incluso las crisis, son parte de la vida.

-Nuestra experiencia de vida nos ha provisto de fortalezas y habilidades para atravesar nuestros sentimientos y reacciones desagradables.

-La familia y las amistades pueden ayudar.

2. Consejos simples para ayudarse a sí mismos y a los demás en situaciones de emergencias o desastres.

- Haga altos o “cambio y fuera” en la audición de noticias y en el pensar y conversar sobre los acontecimientos generadores de la emergencia o desastre.
- Tome tiempo para relajarse y hacer ejercicios. Esto le ayudará para disminuir el estrés y la tensión, permanecer más alerta, comer y dormir mejor, y volver a los deberes.
- Converse con amistades, familiares, compañeros, profesores o líderes de su confianza en la comunidad. Converse acerca de sus pensamientos, sentimientos y reacciones.

- Aliente a otros y deje que lo animen. Ello nos hace sentirnos más acompañados y alivia nuestras reacciones a estos eventos. No deje de conversar también sobre los hechos normales de la vida también. No deje que los desastres se adueñen de cada conversación.
- Algunos pueden estar muy afectados con la situación. Otros menos. La paciencia y comprensión con unos y otros es la mejor manera de ayudar.
- Tenga precaución con tomar decisiones mayores si Ud está muy afectado. Es preferible postergarlas hasta estar más sereno.
- Regrese a sus rutinas diarias. Haga cosas que le produzcan satisfacción como una manera de restaurar un sentimiento de control y seguridad.
- Aliméntese sano. Ponga atención a lo que come.
- Permanezca físicamente activo.
- No use alcohol para ahogar sus sentimientos. Ello puede llevarlo a problemas más serios y hacer más difícil la vuelta a la vida normal.
- Tome medidas para tener buenas noches de sueño.

3. Cuidemos de nuestras familias

- Entregue seguridad, confirme, a los miembros de la familia que puedan estar preocupados acerca de la seguridad y sobre el futuro.
- Tómese tiempo para hablar sobre lo que está pasando. Relájense juntos. Por ejemplo, vayan al cine o cenar. Eso no es una forma de evasión.
- Todos tienen necesidad de ser escuchados y comprendidos.
- Visite a familiares y amistades.
- Cuidemos nuestros niños y adolescentes.

4. Cuidemos de nuestros ancianos.

- Visitémoslos: padres, familiares, amistades, vecinos.
- Conversemos de sus sentimientos
- Incluyámoslos en las actividades sociales y recreativas.
- Asegurémolos que estaremos disponibles si desean conversar o necesitan ayuda.

5. Cuidemos de nuestra comunidad.

- Tomando parte de las reuniones informativas acerca de la situación de emergencia o desastre.
- Asistiendo a vigiliias, actos conmemorativos y religiosos.
- En caso de guerra o severas diferencias sociales o políticas, no permita que ello envenene la convivencia de la comunidad local. Cuando la gente está asustada o enojada, a menudo desean culpar o castigar a alguien.
- Ayude a cualquier grupo que Ud. piense que es correcto, aceptable y comprensible.

6. Cuándo pedir ayuda en un centro de salud o a un profesional de salud:

Cuando alguien:

- No puede retomar las actividades normales.
- Hay sentimientos intensos y persistentes de desamparo.
- Se experimentan pensamientos de herir o agredir, sea a sí mismos o a otros.
- Se esté consumiendo alcohol o drogas en exceso.