

Recomendaciones de cuidado para proveedores de ayuda

ANTES DEL TRABAJO DE AYUDA

Antes de decidir participar en la asistencia tras una catástrofe, debe considerar su nivel de comodidad con este tipo de trabajo y sus circunstancias actuales de salud, familiares y laborales. Estas consideraciones deben incluir lo siguiente:

Consideraciones personales

Evalúe su nivel de comodidad con las diversas situaciones que puede experimentar al brindar asistencia en casos de catástrofes:

- trabajar con individuos que están experimentando una angustia intensa y reacciones extremas, entre las que se incluyen gritos, llantos histéricos, enojo o aislamiento;
- trabajar con individuos en entornos no tradicionales;
- trabajar en un entorno caótico e impredecible;
- aceptar tareas que inicialmente pueden no ser consideradas como parte de su capacitación laboral (por ejemplo, distribuir agua, ayudar a servir las comidas, barrer el piso);
- trabajar en un entorno sin o con una mínima supervisión o ser controlados de manera excesiva;
- trabajar y brindar apoyo a individuos de diversas culturas, grupos étnicos, niveles de desarrollo y contextos de fe;
- trabajar en entornos donde existe un riesgo de daño o exposición al peligro;
- trabajar con individuos que no están dispuestos a aceptar la asistencia de catástrofes de ningún tipo;
- trabajar con un diverso grupo de individuos, generalmente con diferentes estilos de interacción.

Consideraciones sobre la salud

Evalúe su estado de salud físico y emocional actual y cualquier circunstancia que pueda afectar su capacidad de trabajar turnos largos en entornos de catástrofes, entre las que se incluyen las siguientes:

- cirugías o tratamientos médicos recientes;
- problemas emocionales o psicológicos recientes;
- cualquier cambio de vida o pérdida significativa dentro de los últimos 6 a 12 meses;
- pérdidas anteriores u otros eventos de la vida negativos;
- restricciones alimenticias que impedirían su trabajo;

- capacidad de permanecer activo durante largos períodos de tiempo y soportar condiciones físicamente extenuantes.

Si es necesario, tenga suficientes medicamentos disponibles para la duración total de su tarea más algunos días extra.

Consideraciones sobre la familia

Evalúe la capacidad de su familia de hacerle frente a la situación en la que usted brinda asistencia en una situación de catástrofe

- ¿Su familia está preparada para su ausencia, que puede incluir días o semanas?
- ¿Su familia está preparada para que usted trabaje en entornos donde existe un riesgo de daño o exposición al peligro?
- ¿Su sistema de apoyo (familia/amigos) asumirá algunas de sus responsabilidades y obligaciones familiares mientras usted no esté o esté trabajando largas horas?
- ¿Tiene algún problema familiar/de relación no resuelto que hará que sea estimulante para usted enfocarse en responsabilidades relacionadas con la catástrofe?
- ¿Cuenta con un entorno de apoyo sólido al regresar luego de la tarea en la catástrofe?

Consideraciones laborales

Evalúe de qué manera tomarse unos días para brindar asistencia en la catástrofe podría afectar su vida laboral

- ¿Su empleador es comprensivo con su interés y participación en una operación después de una catástrofe?
- ¿Su empleador le permite tiempo "de licencia" de su trabajo?
- ¿Su empleador necesitará que utilice el tiempo de las vacaciones o un "tiempo de ausencia sin remuneración" para responder como trabajador de ayuda en caso de una catástrofe?
- ¿Su puesto laboral es lo suficientemente flexible como para permitirle responder a una tarea de catástrofes dentro de las 24 o 48 horas de ser contactado?
- ¿Sus compañeros de trabajo son comprensivos con su ausencia y le brindarán un entorno de apoyo a su regreso?

Plan de vida personal, familiar, laboral

Si usted decide participar en una asistencia de catástrofes, tómese un tiempo para preparar lo siguiente:

- Plan de Emergencia Familiar que incluye responsabilidades en el hogar y responsabilidades de cuidado de mascotas;
- responsabilidades laborales;
- actividades/responsabilidades en su comunidad;
- otras responsabilidades y preocupaciones.

DURANTE EL TRABAJO DE AYUDA

Al brindar asistencia en caso de catástrofes, es importante reconocer reacciones de estrés comunes y extremas y cómo usted debe cuidarse mejor durante su trabajo.

Reacciones de estrés comunes

Los proveedores pueden experimentar diversas respuestas ante el estrés, que se consideran comunes al trabajar con sobrevivientes:

- aumento o disminución del nivel de actividades;
- dificultades para conciliar el sueño;
- consumo de sustancias;
- adormecimiento;
- irritabilidad, enojo y frustración;
- traumatización indirecta en forma de conmoción, miedo, horror, impotencia;
- confusión, falta de atención y dificultad para tomar decisiones;
- reacciones físicas (dolores de cabeza, dolores de estómago, sorpresa con facilidad);
- síntomas depresivos o de ansiedad;
- disminución de las actividades sociales.

Reacciones de estrés extremas

Los proveedores pueden experimentar respuestas antes el estrés más graves que justifican la búsqueda de apoyo de un profesional o el control por parte de un supervisor. Estas incluyen las siguientes:

- estrés por compasión: impotencia, confusión, aislamiento;
- fatiga por compasión: desmoralización, aislamiento, resignación;
- preocupación o experiencia compulsiva recurrente de traumas previos;
- intentos de control excesivo en situaciones profesionales o personales, o demostrar el "complejo de rescatista";
- retraimiento y aislamiento;
- evitar sentimientos dependiendo de sustancias, preocupación excesiva por el trabajo o cambios drásticos en los patrones de sueño (evitar dormir o no querer levantarse de la cama);
- graves dificultades en las relaciones interpersonales, que incluyen violencia doméstica;
- depresión acompañada por desesperanza (que tiene el potencial de poner a las personas en un riesgo mayor de suicidio);
- toma de riesgos innecesarios.

Cuidado personal del proveedor

Entre las actividades que fomentan el cuidado personal se incluyen las siguientes:

- manejar los recursos personales;
- planificar la seguridad familiar/del hogar, incluso elaborar planes de cuidado para los niños y las mascotas;
- contar con ejercicios, nutrición y relajación adecuados;
- utilizar herramientas para manejar el estrés de manera regular, como por ejemplo:
 - acceder a la supervisión de manera rutinaria para compartir los problemas, identificar las experiencias difíciles y planificar estrategias para resolver los problemas;
 - practicar breves técnicas de relajación durante el día laboral;
 - utilizar el sistema de amigos para compartir respuestas emocionales tristes
 - ser consciente de las limitaciones y las necesidades;
 - reconocer cuando alguien tiene hambre, está enojado, se siente solo o cansado (HALT, por sus siglas en inglés) y tomar las medidas de cuidado personal adecuadas;
 - aumentar las actividades que son positivas;
 - practicar la fe religiosa, la filosofía y la espiritualidad;
 - pasar tiempo con la familia y los amigos;
 - aprender cómo "deshacerse del estrés";
 - escribir, dibujar, pintar;
 - limitar la cafeína, el tabaco y el consumo de sustancias.

En la medida de lo posible, los proveedores deben realizar todos los esfuerzos para:

- autocontrolarse y moderar el ritmo de sus esfuerzos;
- mantener los límites: delegar, decir que no y evitar trabajar con muchos sobrevivientes en un turno determinado;
- realizar controles regulares con los colegas, la familia y los amigos;
- trabajar con compañeros o en equipos;
- tomarse descansos para relajarse, manejar el estrés, cuidar el cuerpo y revitalizarse;
- utilizar la supervisión y la consulta con los compañeros de manera regular;
- intentar ser flexible, paciente y tolerante;
- aceptar que no pueden cambiar todo.

Los proveedores deben evitar participar en lo siguiente:

- períodos extendidos de trabajo individual, sin colegas;
- trabajar "las 24 horas" con solo unos pocos descansos;
- tener diálogo interno negativo, lo que refuerza los sentimientos de ineptitud o incompetencia;
- el consumo excesivo de comida/sustancias como apoyo.

Obstáculos comunes del cuidado personal:

- "Sería egoísta si me tomo un tiempo para descansar".
- "Los demás están trabajando las 24 horas, por eso debo hacer lo mismo".
- "Las necesidades de los sobrevivientes son más importantes que las necesidades de los colaboradores".
- "Puedo contribuir más si trabajo todo el tiempo".
- "Solamente puedo hacer x, y, z".

DESPUÉS DEL TRABAJO DE AYUDA

Espera un período de reajuste al regresar a su casa. Los proveedores pueden necesitar que la reintegración personal sea una prioridad durante un tiempo.

Cuidado personal del proveedor

Haga todos los esfuerzos para hacer lo siguiente:

- buscar y brindar apoyo social;
- ponerse en contacto con otros colegas de las tareas de ayuda para conversar sobre el trabajo de ayuda;
- aumentar el apoyo de colegas;
- planificar tiempo para las vacaciones o para la reintegración gradual a su vida normal;
- prepararse para los cambios en la forma de ver el mundo que pueden no ser reflejados por los demás en su vida;
- participar en la ayuda formal para abordar su respuesta al trabajo de ayuda si persiste un estrés extremo durante más de dos a tres semanas;
- aumentar las actividades de ocio, el control del estrés y el ejercicio;
- prestar atención extra a la salud y a la nutrición;
- prestar atención extra para reavivar las relaciones interpersonales cercanas;
- tener rutinas de sueño adecuadas;
- hacerse un tiempo para la autorreflexión;
- practicar el recibir de otras personas;
- encontrar cosas que disfruta o que lo hagan reír;
- intentar por momentos no estar a cargo o ser el "experto";
- aumentar las experiencias que tienen un significado espiritual o filosófico para usted;
- prever que experimentará pensamientos o sueños recurrentes que se irán reduciendo con el tiempo;
- llevar un diario y quitarse las preocupaciones de la cabeza;
- pedir ayuda con la crianza de sus hijos si se siente irritable o tiene dificultades para adaptarse en su regreso a casa.

Haga todos los esfuerzos posibles para evitar lo siguiente:

- el consumo excesivo de alcohol, drogas ilícitas o cantidades excesivas de medicamentos con receta;
- hacer cualquier cambio de vida importante durante por lo menos un mes;
- evaluar negativamente su contribución al trabajo de ayuda;
- preocuparse por la readaptación.

Obstáculos comunes del cuidado personal:

- mantenerse demasiado ocupado;
- hacer que el ayudar al otro sea más importante que el cuidado personal;
- evitar hablar sobre los trabajos de ayuda con los demás.

Línea directa para personas que necesitan asistencia profesional:

Substance Abuse & Mental Health Services Administration Disaster Distress Helpline (Línea de ayuda para los afectados por las catástrofes de la Administración de servicios de salud mental y abuso de sustancias)

1-800-985-5990

National Suicide Prevention Lifeline (Línea nacional de prevención del suicidio): 800-273-8255

¿Tiene más preguntas? Contáctese con Nikoleta en:

Nikoleta.Boukydis@cityofchicago.org