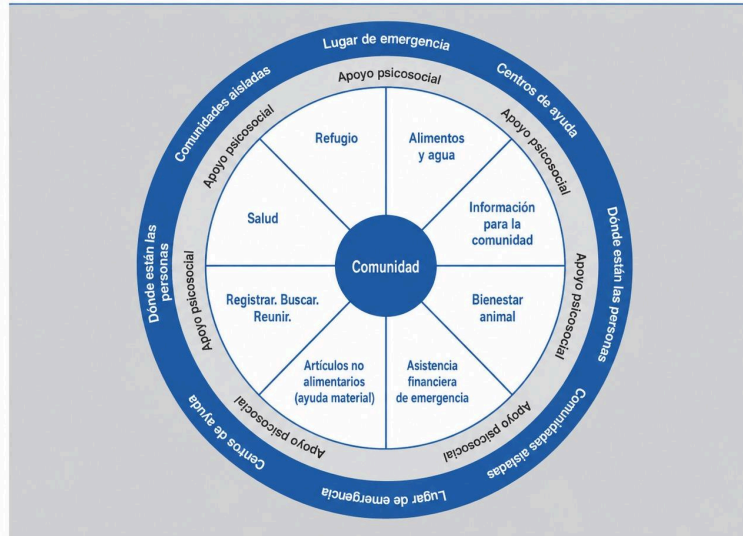


Ejemplos de actividades previstas:

Figura 1: Actividades previstas y apoyo para la asistencia en desastres



Fuente: Departamento de Salud y Recursos del Gobierno de Victoria. (2013)¹

Extraído de la Guía de Australia (2016), disponible en www.ajenkinsdiabetes.org y www.ndss.com.au

MONITOREO DE LA GLUCOSA EN SANGRE

Una tarea esencial en la atención de las personas con diabetes durante y después de un desastre natural o una emergencia es el monitoreo regular de los niveles de glucosa en sangre (BGL).

Los niveles de glucosa en sangre se miden en **milimoles por litro de sangre (mmol/L)**.

Los rangos objetivo pueden variar según la edad, el tiempo de evolución de la diabetes, el tipo de tratamiento que la persona recibe y la presencia de otras enfermedades.

Los niveles normales de glucosa en sangre se encuentran entre 4,0 y 7,8 mmol/L.

El monitoreo se realiza utilizando dispositivos de punción digital (lancetas) y medidores de glucosa.

Por lo general, la persona con diabetes controla sus propios niveles de glucosa; sin embargo, en una situación de emergencia puede ser necesario que un cuidador le brinde asistencia.

Cuando las personas se encuentran en un entorno colectivo (por ejemplo, un refugio temporal) durante un desastre, es indispensable cumplir estrictamente con las medidas de control de infecciones para prevenir la transmisión de enfermedades transmitidas por la sangre, como la hepatitis B, la hepatitis C y el VIH. Esto incluye disponer de recipientes para objetos punzocortantes, guantes, gel antibacterial para manos, toallitas desinfectantes y áreas limpias.

Procedimientos y técnicas para el cuidado de personas con diabetes

- Los medicamentos, como la insulina, deben prepararse en un área destinada exclusivamente para este fin. Los frascos de insulina deben etiquetarse correctamente, incluyendo el nombre completo de la persona y la fecha en que se abrió el frasco.
 - Nunca reutilice las agujas. Si están disponibles, utilice agujas retráctiles para administrar insulina o jeringas/plumas con agujas retráctiles.
 - Los dispositivos de punción digital deben ser de uso individual. Siempre que sea posible, utilice lancetas retráctiles de un solo uso.
 - Deseche las lancetas y los dispositivos de punción utilizados inmediatamente después de su uso en un recipiente para objetos punzocortantes. Si no se dispone de uno, utilice un recipiente resistente, destinado exclusivamente para este fin y claramente identificado.
 - Lo ideal es que cada medidor de glucosa sea utilizado por una sola persona. Si esto no es posible, el dispositivo debe limpiarse y desinfectarse con una solución de **hipoclorito de sodio (lejía) diluida 1:10** y agua limpia.
-

Higiene de manos para cuidadores

- Use guantes durante el monitoreo de glucosa capilar, la administración de insulina y cualquier otro procedimiento que implique una posible exposición a sangre o fluidos corporales.
- Cambie los guantes entre una persona y otra. También cambie los guantes si han estado en contacto con objetos potencialmente contaminados con sangre o con el sitio de la punción antes de tocar superficies limpias.
- Retire y deseche los guantes de manera adecuada después de cada procedimiento que implique una posible exposición a sangre o fluidos corporales.
- Realice la higiene de manos (lavándolas con agua y jabón o utilizando un gel a base de alcohol) inmediatamente después de retirar los guantes y antes de manipular otros insumos médicos.

SALUD MENTAL

Los desastres afectan a las personas y a las comunidades de diversas maneras y pueden causar importantes alteraciones en la vida de las personas, tanto emocionalmente como físicamente. La mayoría de las comunidades e individuos recurren a sus fortalezas durante los desastres y suelen ser muy resilientes; sin embargo, el impacto de un desastre puede sentirse durante un período prolongado.

Los efectos de un desastre pueden ser generalizados para las personas, ya que pueden implicar la pérdida de familiares, amigos, el hogar, el lugar de trabajo, la escuela, el negocio, la comunidad, la salud y el acceso a los servicios. Quienes se ven afectados por un desastre pueden experimentar sentimientos de dolor, miedo, ansiedad, enojo, culpa, entumecimiento emocional o depresión, y algunas personas pueden no ser capaces de expresar lo que sienten. Los desastres también pueden afectar el sistema de creencias de las personas y hacer que experimenten una pérdida de control sobre su vida y su futuro.

Existe evidencia de que las personas afectadas por desastres también pueden tener un mayor riesgo de desarrollar un trastorno por estrés postraumático (TEPT). La mayoría de las personas se recupera sin consecuencias importantes para la salud mental, aunque pueden beneficiarse de apoyo básico y psicológico durante y/o después del desastre.

No es raro que las personas con diabetes también presenten afecciones como depresión y ansiedad. Esto sugiere que quienes viven con diabetes pueden requerir atención adicional para proteger su salud mental durante y después de un desastre natural o una emergencia.

¿Quiénes tienen mayor riesgo de presentar problemas de salud mental después de un desastre?

Las personas con mayor riesgo incluyen:

- Personas con enfermedades mentales o físicas preexistentes, incluida la diabetes.
- Personas que creen que ellas o un ser querido podrían morir.
- Personas que realmente pierden a un ser querido.
- Personas que sufren una lesión grave durante el evento.
- Personas en situación de desventaja socioeconómica.

- Niños.
- Personas mayores.
- Personas socialmente aisladas.

¿Cuáles son las reacciones iniciales normales ante eventos tan extremos?

- La angustia (diabetes distress), la negación y la incredulidad son reacciones tempranas normales frente a un desastre.
- Las personas pueden sentirse conmocionadas o aturcidas. También pueden tener dificultad para pensar con claridad y recordar cosas, especialmente durante las primeras horas y días posteriores al desastre o la emergencia.
- Los problemas para dormir, el estado de alerta constante o la hipervigilancia, el llanto frecuente, la irritabilidad, el enojo, el entumecimiento emocional o el aislamiento son reacciones normales ante un desastre.
- No existe una única forma correcta de reaccionar. Cada persona responde de manera diferente. Con el paso del tiempo, estos sentimientos deberían disminuir a medida que se retoman las actividades habituales.

¿Cuáles son las posibles consecuencias a largo plazo para la salud mental?

- La mayoría de las personas se recupera y no desarrolla trastornos de salud mental después de un desastre o una emergencia. Sin embargo, el estrés psicológico puede contribuir al desarrollo de problemas crónicos de salud mental y física.
- La ansiedad, la depresión y el aumento del consumo o abuso de sustancias son algunas de las afecciones más comunes que pueden aparecer o empeorar después de un desastre o una emergencia. El trastorno por estrés postraumático (TEPT) también puede presentarse; además, las investigaciones muestran que este diagnóstico se asocia con un peor control de la diabetes después de un desastre.

¿Qué puede ayudar a la recuperación?

- La recuperación puede verse facilitada por el regreso a una rutina normal. Esto es especialmente importante para los niños, ya que les proporciona una sensación de seguridad. Realizar pequeñas tareas prácticas y alcanzables puede generar una sensación de eficacia en una situación que parece estar fuera de control. Estas tareas pueden organizarse para mantener ocupada a una persona que se encuentra angustiada, por ejemplo, encargándose del cuidado de una mascota.
- Mantener un buen control de la diabetes mediante una evaluación médica temprana es importante, ya que las necesidades de medicación pueden cambiar. Mantenerse físicamente activo, seguir una alimentación saludable y regular, y limitar el consumo de alcohol contribuirán a la recuperación de la salud mental.

Ayudando a las personas a acceder al apoyo

Considere lo siguiente:

- Asegúrese de que haya un lugar tranquilo y privado disponible.
- Mantenga una actitud calmada y permita suficiente tiempo para que las personas hablen.
- Mantenga unidas a las familias.

- Sea honesto: evite hacer promesas y sepa que está bien decir que no sabe una respuesta.
- Sea amable y compasivo, incluso si las personas se muestran difíciles; si se siente amenazado, solicite ayuda.
- Sea consciente y respetuoso de las consideraciones culturales y de las diferencias étnicas o comunitarias.
- Respete la privacidad de cada persona.
- Algunas personas pueden desconfiar de sus intenciones de ayudar.

Apoyo adicional – servicios personales

En un centro de evacuación, remita a las personas que necesiten apoyo adicional a las instituciones que brindan servicios de asistencia personal.

Esto puede incluir a la Cruz Roja u otras organizaciones designadas, así como servicios comunitarios de salud mental, como Lifeline o Beyond Blue.

¿Cuándo se necesita ayuda adicional?

- Cualquier angustia persistente después de un desastre debe ser evaluada por un profesional de la salud.
- El tratamiento de cualquier problema de salud mental debe realizarse de forma simultánea con el manejo de las enfermedades físicas, ya que ambas condiciones se influyen mutuamente.
- Los médicos de atención primaria están capacitados para tratar una amplia variedad de problemas de salud y, cuando sea necesario, pueden coordinar las derivaciones correspondientes. Esto incluye la referencia a profesionales de la salud mental, como psicólogos o psiquiatras, o a un especialista en endocrinología para la evaluación de la diabetes.
- Consulte el Apéndice 5: Cuidando de usted mismo (voluntarios y personal de apoyo) para obtener más información sobre cómo cuidar su propia salud mental durante un desastre natural o una emergencia.

APÉNDICE 5: CUIDAR DE SÍ MISMO (PERSONAL VOLUNTARIO Y DE APOYO)

El personal de socorro en emergencias puede verse afectado por el trauma debido a:

- Escuchar las historias de las personas y
- Observar el impacto del desastre.

Estrategias para apoyarse a sí mismo

- Gestione la cantidad de tiempo que dedica a desempeñar su función.
- Tome descansos programados e intente no trabajar horas extras prolongadas.

- Consuma comidas saludables.
- Utilice los servicios de apoyo disponibles: apoyo entre compañeros, programas de asistencia al empleado.
- Diseñe pósteres con mensajes sencillos sobre cómo el personal puede cuidar de sí mismo.
- Pregúntese: – ¿Cómo voy? – ¿Qué necesito?
- Infórmese sobre el estado de sus familiares y amigos en las zonas afectadas por el desastre para asegurarse de que están bien: esto ayudará a aliviar la posible ansiedad y preocupación por sus seres queridos.
- Acepte la asistencia adecuada que se le ofrezca para permitirse pasar tiempo fuera del trabajo.
- Monitoree su propio nivel de angustia.
- Identifique cuándo empieza a notar el estrés y atienda sus necesidades físicas tanto como sea posible.
- Mantenga una buena salud general realizando ejercicio regular, una buena nutrición y hábitos de sueño regulares.
- Utilice su red de apoyo personal y familiar.
- Mantenga el contacto con amigos y familiares, y hable con personas de apoyo sobre sus experiencias y sentimientos.
- Aumente la interacción con colegas profesionales.
- Participe en actividades que equilibren la vida laboral y la no laboral.
- Mantenga vínculos con organizaciones o actividades que sean significativas para usted.

Busque ayuda si lo necesita de:

- su médico de cabecera (médico general)
- colegas