

La salud mental importa



Los voluntarios capacitados ofrecen apoyo psicosocial a las personas que vienen a los sitios de distribución o centros comunitarios de la Media Luna Roja Árabe Siria. Foto: Ibrahim Malla, Federación Internacional.



Abordar las necesidades de salud mental y apoyo psicosocial derivadas de conflictos armados, desastres naturales y otras emergencias

Imagina que una crisis golpea tu comunidad: un seísmo sacude tu ciudad y te deja sin hogar, un grupo armado aterroriza a tu vecindario y te ves obligado a huir con tu familia o un virus mortal para el que no hay cura infecta a tu hija.

Nadie es inmune a las emociones que tales sucesos pueden desencadenar. Pero con el apoyo y cuidado adecuados, la mayoría de la gente será capaz de afrontar las dificultades, mejorar el funcionamiento cotidiano y recuperarse a nivel emocional. Lamentablemente, el 80 % de las personas que sufren problemas de salud mental en todo el mundo no dispone de acceso a ningún tipo de atención de salud mental asequible y de calidad. Incluso antes de que estalle una crisis.

Todos los días, el Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja tiene que enfrentarse a las enormes necesidades desatendidas de salud mental y apoyo psicosocial de personas en todo el mundo. Se trata de necesidades que aumentan drásticamente durante conflictos armados, desastres naturales y otras emergencias, y que se suelen intensificar cuando las personas se encuentran en situación de desplazamiento.

Con el paso del tiempo, las heridas físicas pueden cicatrizar y las viviendas reconstruirse, pero las heridas emocionales pueden persistir incluso después del final de la crisis. Además, suelen permanecer ocultas. Las personas, especialmente los niños y las niñas, arrastran los efectos de los hechos traumáticos durante su recuperación así como posteriormente, lo que puede conllevar un aumento en la tasa de suicidios, así como afectar a la capacidad de proveer un sustento y al rendimiento en la escuela. Asimismo, puede repercutir negativamente en la salud, bienestar y esperanza de vida de las personas.

Si no abordamos las necesidades de salud mental y apoyo psicosocial de las personas afectadas por conflictos armados, desastres naturales otras emergencias, las consecuencias tendrán un efecto a largo plazo y de gran alcance tanto en la persona y la comunidad como en la recuperación social y económica de toda la sociedad.

El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja está intensificando sus esfuerzos para cubrir estas necesidades, pero no podemos hacerlo solos. Necesitamos actuar de manera conjunta.



En Cox's Bazar en Bangladesh, las mujeres del estado de Rakhine pueden reunirse en grupos de apoyo donde hablar sobre sus experiencias y aprender estrategias de afrontamiento positivas en medio de las adversidades.
Foto: Olle Hallberg, Cruz Roja Sueca.



Se calcula que la prevalencia de problemas de salud mental es más que doblada en situaciones de crisis humanitaria.



En zonas afectadas por conflictos, más que una de cada cinco personas sufre problemas mentales como la depresión o la ansiedad.



Una persona se suicida

Experiencias de violencia, de abuso o de sentimientos de pérdida son estrechamente relacionadas con comportamientos suicidas.

Actuemos de manera conjunta

Los Estados, las organizaciones humanitarias y otros actores interesados deben actuar para incrementar la asignación de recursos y adoptar medidas concretas encaminadas a abordar las necesidades de salud mental y apoyo psicosocial derivadas de conflictos armados, desastres naturales y otras emergencias. Juntos, debemos:

- 1. Garantizar un acceso temprano y continuo al apoyo psicosocial y de salud mental** para dar respuesta a necesidades imperativas relacionadas con la salud mental y evitar que la angustia derive en problemas más graves. Muchos problemas de salud mental aparecen a edades tempranas. Además, el suicidio es la segunda causa de muerte entre personas de 15 a 29 años, por lo que centrarse en prevenir esta situación en niños, niñas y jóvenes resulta de vital importancia.
- 2. Aumentar la acción local y basada en la comunidad** para cubrir mejor las inmensas necesidades de salud mental y apoyo psicosocial fortalecer la resiliencia. La participación en las actividades de respuesta fortalece la implicación y responsabilidad de la comunidad, y garantiza que se proporcione un apoyo que tenga en cuenta el contexto específico y los factores culturales.
- 3. Reforzar la calidad y las capacidades del equipo humano** Para garantizar el principio fundamental y el compromiso de “no causar daño”, y resolver la cuestión de falta de recursos humanos profesionales. Se deben priorizar inversiones en el desarrollo de recursos humanos a través de un aumento en la educación, formación y supervisión continuas para aquellas personas que trabajan en el área de la salud mental y el apoyo psicosocial.
- 4. Garantizar un apoyo amplio e integrado** para asegurarnos de que todos y todas obtengan la ayuda que necesitan. Esto exige que la salud mental y el apoyo psicosocial forme parte de todas las respuestas humanitarias. Las necesidades de salud mental y de apoyo psicosocial varían considerablemente y deben abordarse desde una perspectiva de varios niveles que comprenda desde el apoyo psicosocial básico hasta la atención especializada en salud mental.
- 5. Abordar el estigma, la exclusión y la discriminación** tanto para garantizar que las personas tengan acceso a la atención y el apoyo como para proteger su seguridad, salud y dignidad. Las personas con necesidades de salud mental y apoyo psicosocial suelen tener que enfrentarse al estigma y la discriminación, lo que puede excluirlas de la sociedad e impedirles buscar apoyo. Por ello, debemos evitar la marginalización y promover la inclusión.
- 6. Proteger el bienestar de la salud mental y psicosocial de empleados/as y voluntarios/as** que trabajan en entornos de gran exigencia y que suelen verse también afectados por la emergencia. Tanto empleados/as como voluntarios/as deben contar con las competencias y conocimientos necesarios para lidiar con situaciones estresantes, cuidar de sí mismos y buscar apoyo cuando sea necesario. Esto, de hecho, es la base para garantizar la calidad y sostenibilidad de los servicios que prestan.

En un campamento para personas desplazadas, la Cruz Roja ayuda a los niños más gravemente afectados por eventos traumáticos causados por conflictos en la República Centroafricana. Foto: Christophe Da Silva, CICR.

Lo que el Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja hace hoy en día

El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja – El Comité Internacional de la Cruz Roja, La Federación Internacional de las Sociedades de la Cruz Roja y Media Luna Roja (FICR) y las 191 Sociedades Nacionales – apoyan a personas, familias y comunidades ofreciendo diferentes servicios, que cubren desde el apoyo psicosocial básico hasta una atención especializada en salud mental, antes, durante y después de una emergencia.

Las Sociedades Nacionales promueven la salud mental y el bienestar psicosocial de las comunidades afectadas mediante actividades de apoyo psicosocial básico, incluyendo primeros auxilios psicológicos, actividades de sensibilización de autoayuda, y actividades deportivas y creativas. Estas actividades son proporcionadas por personal formado y supervisado, voluntarios y miembros de la comunidad y son, a menudo, parte de los servicios de respuesta a emergencias.

El CICR, la FICR y las Sociedades Nacionales trabajan para garantizar que las necesidades de salud mental y apoyo psicosocial sean atendidas y satisfechas mediante grupos de apoyo, orientación y psicoterapia, o a través de la derivación a otros servicios de salud

mental existentes. El Movimiento también trabaja para fortalecer sistemas de salud mediante formaciones del personal de salud mental y de apoyo psicosocial.

La mejora en la protección de la seguridad, la dignidad y los derechos de las personas puede contribuir a hacer frente a los desafíos que impiden que se satisfagan necesidades de salud mental y apoyo psicosocial. Asimismo, esa mejora permitiría que el Movimiento incremente su contribución para prevenir y limitar la exposición a riesgos y potenciales daños.

Las necesidades de salud mental y apoyo psicosocial de las personas afectadas por conflictos armados, catástrofes naturales y otras emergencias son un tema principal de la 33a Conferencia Internacional de la Cruz Roja y la Media Luna Roja que tendrá lugar en diciembre de 2019. Se espera que en esta conferencia el Movimiento y los 196 Estados Parte de los Convenios de Ginebra, adopten una resolución que aborde esta cuestión humanitaria urgente.

Para más información, visite las páginas web: www.icrc.org, www.ifrc.org o www.pscentre.org

