

# Desastres crónicos y cíclicos

## Fases del desastre

Los desastres crónicos y cíclicos obligan a las comunidades a atravesar fases agotadoras y recurrentes de anticipación, impacto y adaptación antes de que pueda comenzar una fase final de recuperación

Al caracterizar los problemas fundacionales, como estresores crónicos y agudos ya presentes en una comunidad, se puede evaluar con mayor precisión la carga de estrés acumulativo de una comunidad determinada cuando ocurre un desastre crónico y cíclico.

Al caracterizar lo más probable en cada fase, una comunidad puede mejorar su capacidad de adaptación (sus habilidades y estrategias) para mitigar esos estresores anticipados.

Al caracterizar cada fase desde la perspectiva de los tres grupos principales (supervivientes, líderes comunitarios y rescatistas), podemos ayudarlos a todos a entender "¿dónde estoy?", "¿qué vendrá ahora?", y más importante "¿qué puedo hacer para manejar el estrés de la forma más adaptativa?".

Los grupos de alto riesgo tienen más probabilidad de experimentar los desastres de forma diferente al resto de la población. Es probable que estos grupos estén desproporcional y negativamente impactados y experimenten inequidad en cuanto a socorro y respuesta. Los grupos de alto riesgo incluyen comunidades poco representadas como las minorías raciales (p. ej., comunidades negras, indígenas, asiáticas, habitantes de las islas del Pacífico, latinos), minorías religiosas, minorías étnicas, personas con discapacidades, personas de la comunidad LGBTQ+, personas de bajos ingresos, personas que viven en zonas remotas y rurales, comunidades de refugiados o desplazados, entre otros. Los líderes comunitarios y rescatistas deben identificar y evaluar a estos grupos de alto riesgo para asegurar respuestas más equitativas.



LA DURACIÓN E INTENSIDAD DE CADA FASE DEPENDE EN GRAN MEDIDA DE LA NATURALEZA DEL DESASTRE

¿CÓMO LLEGAMOS A LA RECUPERACIÓN?

## Regular el estrés a través de las fases del desastre crónico y cíclico

Las fases de un desastre crónico y cíclico causarán varios niveles de estrés. En respuesta a este estrés, hay un espectro de respuestas adaptadas (saludables) e inadaptadas (no saludables) que es posible que tengan los supervivientes, la comunidad y los rescatistas. Lograr la regulación adaptativa del estrés a través de cada fase requiere distintas acciones de cada grupo. Debajo del esquema, se ejemplifican algunas acciones clave que ayudarán a cada grupo a mantenerse cerca de la zona de regulación saludable de estrés.



Si no se le proporciona alivio, los supervivientes, la comunidad y los rescatistas se verán en las zonas **Púrpura** y **Roja** de angustia extrema. Otras acciones adaptativas para individuos y líderes ayudarán a mantener a estos grupos en la **zona de Regulación saludable de estrés**

## Fases del desastre

Cada "fase" o grupo que experimenta un desastre se compone de varios subgrupos. Las comunidades de alto riesgo podrían verse impactadas más directa y gravemente por el desastre. Las comunidades de alto riesgo también pueden experimentar inequidad en cuanto a los esfuerzos de rescate.

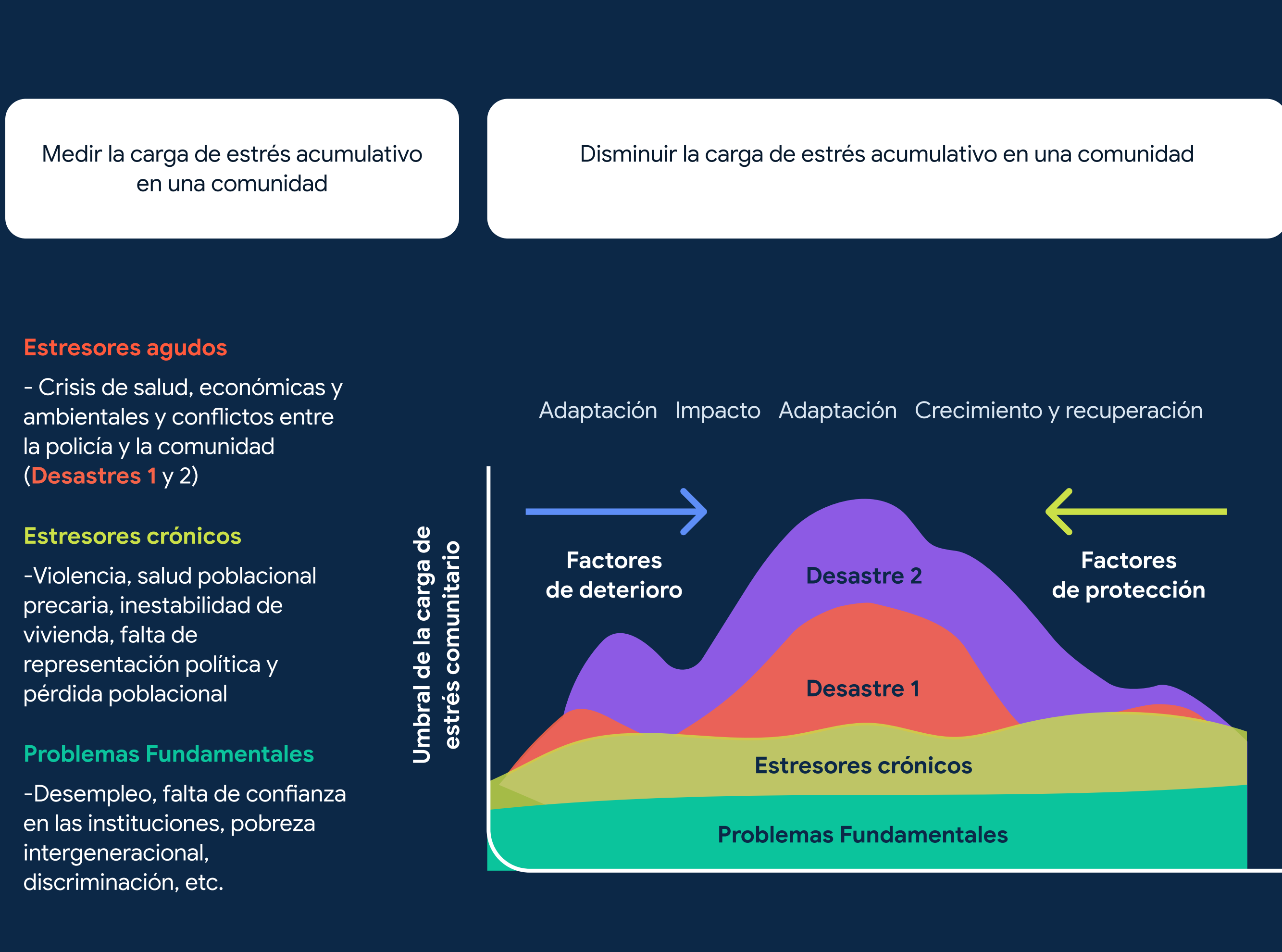


## Acciones clave para la disminución adaptativa del estrés

	Anticipación	Impacto	Adaptación	Crecimiento y recuperación
Supervivientes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar y fomentar a los supervivientes que se han adaptado bien en experiencias anteriores similares a que trabajen dentro de sus comunidades</li> <li>Comenzar prácticas estándar para ayudar a canalizar la energía ansiosa, p. ej., la meditación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Darle a los supervivientes con experiencia la oportunidad de compartir sus recuerdos y experiencias</li> <li>Compartir el acceso a flable información correcta y fiable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participar en homenajes que favorezcan el duelo colectivo y la amistad</li> <li>Involucrarse en proyectos locales de planeación del futuro postdesastre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Integrar las experiencias del desastre</li> <li>Buscar tratamiento para los diagnósticos de salud mental duraderos</li> </ul>
Líderes comunitarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enviar mensajes claros con información de calidad en comunicaciones en situación de riesgo</li> <li>Proveer los recursos necesarios anticipados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hacer uso de las colaboraciones inmediatas para abordar las necesidades más inmediatas</li> <li>Fomentar y compartir la información factible de fuentes confiables</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluar y restaurar las funciones básicas (p. ej., escuelas) con las modificaciones apropiadas</li> <li>Construir recursos y resiliencia para los subgrupos de alto riesgo y dirigir la planeación para evitar negligencia pre-desastre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incentivar la restauración de relaciones productivas entre subgrupos</li> <li>Abordar las competencias y resentimientos que han persistido o evolucionado entre subgrupos</li> </ul>
Rescatistas	<ul style="list-style-type: none"> <li>En la planeación, tomar lecciones aprendidas de otras comunidades (si es el acontecimiento inicial) o de otros ciclos anteriores (si este es un ciclo nuevo)</li> <li>Abordar el agotamiento existente o anticipado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concentrarse en las capacitaciones y la construcción de comunidad</li> <li>Abordar las necesidades de los rescatas para mantener a salvo a sus propias familias o frecuenciales refugio compartido y recursos compartidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asesorar y apoyar a los rescatistas para que se sientan empoderados a continuar trabajando sin ayuda exterior</li> <li>Reclutar expertos de salud mental en desastres para apoyar a los rescatistas en riesgo de sufrir agotamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Integrar las lecciones aprendidas en la respuesta, capacitación y preparación futuras</li> <li>Monitorear y buscar ayudas para lidiar con el estrés grave y continuo</li> </ul>

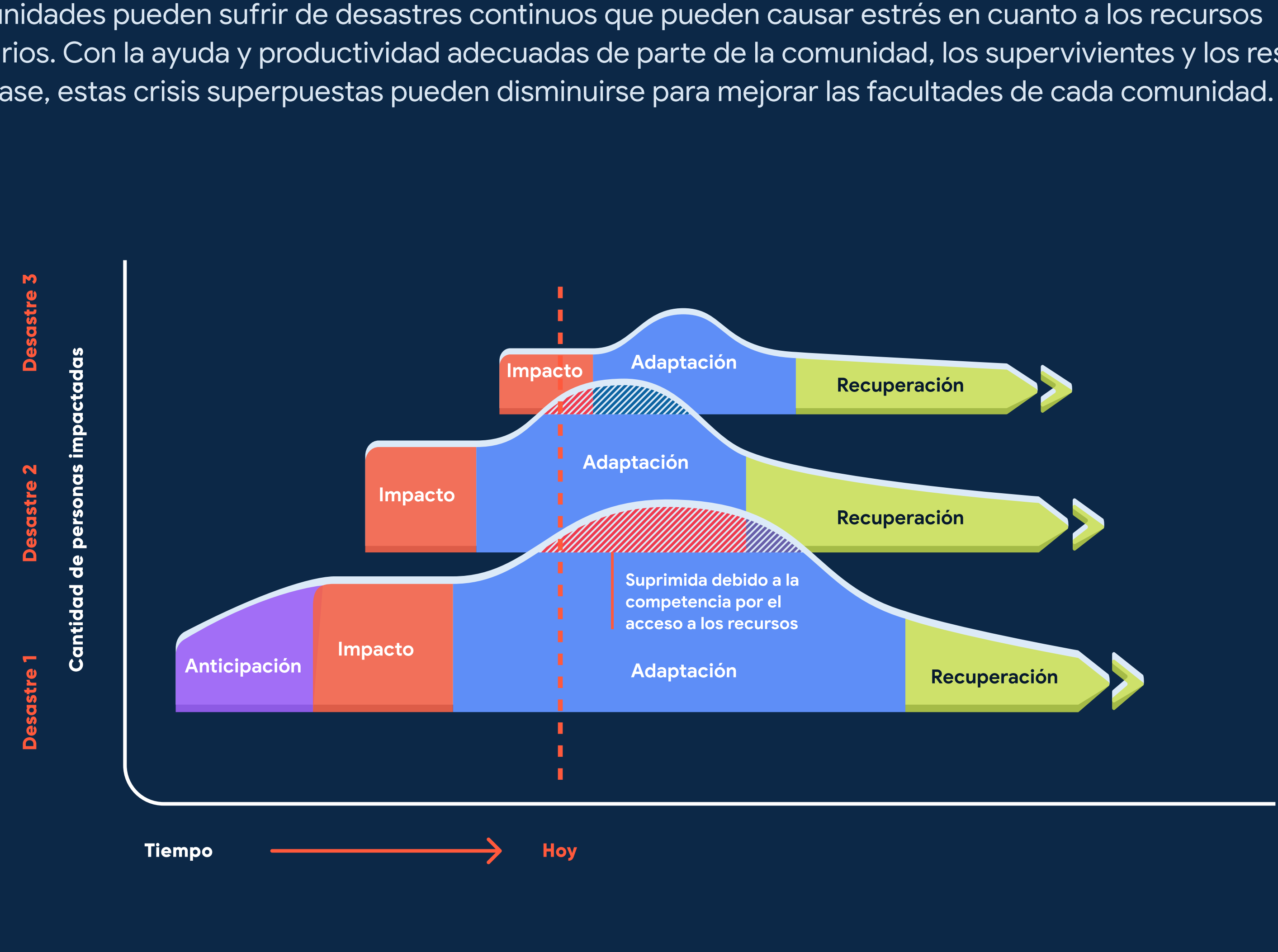
## Umbral de la carga de estrés comunitario

La capacidad de una comunidad para absorber el choque de un desastre crónico, como una pandemia, depende de los problemas y estresores de base presentes desde antes de la comunidad. Las comunidades acumulan estresores que, una vez llegan al umbral, pueden dificultar el funcionamiento de las mismas.



## Salidos y Balance Comunitario

Las comunidades pueden sufrir de desastres continuos que pueden causar estrés en cuanto a los recursos comunitarios. Con la ayuda y productividad adecuadas de parte de la comunidad, los supervivientes y los rescatistas en cada fase, estas crisis superpuestas pueden disminuirse para mejorar las facultades de cada comunidad.



Los posibles efectos negativos de los estresores se vuelven más graves si hay problemas fundamentales sustanciales ya existentes en la comunidad, como por ejemplo en los subgrupos de alto riesgo. Los subgrupos de alto riesgo tienen, ya de base, niveles más altos de estrés acumulado: una carga de estrés que está exacerbada además por una capa preexistente de problemas fundamentales. Estos subgrupos de alto riesgo podrían beneficiarse de apoyo adicional proveniente de fuentes externas para reforzar su capacidad de respuesta. Las comunidades que pueden abordar los factores de deterioro y fortalecer los factores de protección pueden disminuir la carga de estrés acumulativo y ver a su comunidad fortalecida también.

Realizado por