

¿Seguirá un futuro prometedor a la destrucción del volcán?

Will a promising future follow the destruction of the volcano?

No hay duda de que la erupción catastrófica de La Palma durante 85 días ha tenido consecuencias graves y muchas de ellas van a continuar. Tres meses pendientes del vómito de un volcán, con sus ruidos, lavas, gases y cenizas que lo envolvían todo en el territorio dañado. Consecuencias con un alto índice de impacto ambiental, por su devastadora acción en las zonas urbanas, sobre las plantaciones de frutales y huerta o su actuación sobre los talleres, la pesca, la hostelería y, como no, sobre las viviendas, el medio escolar, los recursos sanitarios y sociales. Gentes que han perdido su trabajo, sus bienes de todo tipo y su historia hasta el presente al arrasarse aquellas fotografías, cuadros, ropas, sueños, utensilios y recuerdos en su desaparecida vivienda. Perdieron su calle, su barrio, su pueblo, sus rutinas de cada mañana y cada atardecer. Demasiadas situaciones psicosociales y sociosanitarias se adjuntan al daño económico, que ya veremos cuantas semanas, meses o años tardarán en recuperarse las muchísimas familias afectadas.

Las catástrofes son acontecimientos traumáticos que producen graves consecuencias psicológicas, físicas y sociales en la población afectada, con gran magnitud de daños lo que supone esfuerzos y coordinación extraordinarios. La catástrofe de La Palma, como otras crisis o emergencias naturales imprevisibles, que no imaginábamos que fuera a ocurrir, es un suceso que nos deja en una situación de indefensión, lo que propicia malestares en la salud mental. Con daño dispar según las personas, según sus propios recursos intrapersonales que propicia síntomas e incluso trastornos ansiosos y depresivos, vivencias estresantes, malestares en el sueño, la alimentación y comportamientos varios, así como procesos adaptativos de duelo ante tan-

tas pérdidas. En el camino encontramos que las gentes hablan de mucho nerviosismo, miedo, rabia, con altas dosis de llanto e impotencia. En suma, puede verse deteriorada la salud mental y el bienestar psicosocial de las víctimas, esa población que el volcán arrasó todo aquello que representaba su vida (vínculos con amistades y familiares que se han trasladado, pérdida de la salud, de la economía, la vivienda, el trabajo, etc.), surgiendo otros problemas, con tendencia clara hacia la cronificación y generando no pocas comorbilidades.

Surgen reacciones emocionales en las personas expuestas a esos sucesos traumáticos donde es fácil observar estados de aturdimiento, irritabilidad, culpa, incredulidad, terror, tristeza, indefensión, desesperanza, reacciones disociativas y pérdida de la capacidad de disfrutar de las cosas. A nivel cognitivo: dificultades de concentración, confusión, distorsión de la realidad, pensamientos intrusos o baja autoestima. Y elementos somáticos: fatiga, insomnio, hiperactivación, quejas somáticas, afectación inmunitaria, cefaleas, gastralgias, menor apetito y libido, así como respuestas de sobresalto. En ocasiones con diagnósticos más altisonantes: trastorno de estrés postraumático, trastorno depresivo mayor o alguna crisis de pánico.

Ahora las necesidades son muchas, también las promesas institucionales sobre la urgente financiación que esperemos se vayan concretando con prontitud. En el camino vemos como crecen iniciativas solidarias, aún muy insuficientes pero que tanto bien hacen. La Asociación Canaria de Neuropsiquiatría (ACN-AEN) ha ofrecido a instituciones y ciudadanía la ayuda y recursos terapéuticos de sus miembros asociados. Toda

colaboración, tan importante en estos próximos meses y primeros años, será escasa ante las carencias de esos miles de afectados. Como señala el “artículo especial” en este ejemplar de *Norte de salud mental*, será necesario un plan específico de salud mental para ese territorio y la nueva realidad; la reconstrucción participativa, reconociendo a los sectores afectados; fortalecer la organización civil, con su comunidad más cohesionada; comunidades organizadas ampliando el diálogo y la participación social; desarrollar el acompañamiento psicosocial, frente al trauma ante el desastre; planes de recuperación a medio y largo plazo; y la evaluación posterior que atienda a las condiciones de vida de las comunidades que serán reconstruidas.

Al acercarse las navidades se silenció la tierra, calló el volcán y así inició el “después” de la gestión de esta crisis tan catastrófica, tras intervenciones orientadas a disminuir y paliar el impacto tratando de contener emocionalmente, informar y orientar, organizar y evaluar los riesgos, llega el tiempo de implementar las técnicas de cuidados y prevención

de las personas afectadas y del autocuidado de los equipos asistenciales especializados. Con procedimientos que miren a la reinserción en sus tareas habituales y en comportamientos anteriormente cotidianos, aunque permanezcan demasiadas incertidumbres. De nuevo, la promoción de la salud mental comunitaria es el camino. Es precisa la reconstrucción del relato colectivo en el nivel cognitivo, conocer ciertas dificultades para evitarlas en el futuro sin culpabilizar a quien carece de culpa alguna, reforzar la interconexión asumiendo resultados efectivos, y ser bien recibido el recuerdo de pautas de afrontamiento de estrés y refuerzo positivo. En suma, volver a construir sus vidas. Han aprendido que nada es para siempre y que la gente escucha, mira al frente, comparte, es solidaria mientras las emociones revolotean a pesar de su entereza. Son buena gente y sus poblaciones resurgirán.

27/12/2021
Iñaki Markez

