

Recomendaciones Mínimas en
SALUD MENTAL
para Pueblos Originarios
frente al COVID-19



dirigido a radios comunitarias, líderes y lideresas

Luis Zavala Muñoz – psicólogo

Equipo

In Lak'ech

Acción Psicosocial/Honduras

abril del 2020

info@psicosocial.hn
psicosocial.hn
+504 87637996



RECOPIACIÓN
LUIS ZAVALA psicólogo
In Lak'ech Acción Psicosocial
luis.zavala@psicosocial.hn
psicosocial.hn

DOCUMENTACIÓN Y REVISIÓN

* **SANDRÁ GERARDO** - antropóloga social

* Aportes de resultados del Encuentro de Médicos Tradicionales de la
UNIVERSIDAD INDÍGENA Y DE LOS PUEBLOS

* Equipo **IN LAK'ECH ACCIÓN PSICOSOCIAL** - Honduras

"El coronavirus no es la crisis. Simplemente es el detonante de una contradicción estructural que venía expresándose desde los inicios del siglo pasado."

Javier Abimael Ruiz García

I.

INTRODUCCIÓN



¿Qué y para qué?

Esta es una guía que espera llevar algunas sugerencias que sirvan para manejar y acuerpar algunas reacciones emocionales, corporales y sociales que han surgido durante la emergencia de la Covid 19 y por las medidas determinadas por las autoridades que limitan la vida social. Esta es una guía que espera colaborar en el reforzamiento de los conocimientos ancestrales de los pueblos originarios y ayudar a fortalecer las redes de apoyo y cuidado que los pueblos tienen.

Con este escrito no pretendemos tomar, ni "dar la voz" a los pueblos originarios, éste es simplemente un aporte de In Lak'ech Acción Psicosocial Honduras frente a una situación inédita propiciada por la pandemia de la Covid-19. Para la elaboración de esta guía abrazamos los conocimientos, demandas y experiencias previas de organización de los pueblos en Honduras, y recomendaciones que se han generado para otros pueblos originarios y comunidades campesinas en América Latina. Esperamos que este primer documento sirva para reforzar el trabajo colaborativo con los diversos pueblos una vez existan las condiciones.

Desde nuestra experiencia, pensamos a la comunidad, a la familia y a la persona como un todo indivisible; pensamos que este enfoque que puede ser útil en estos momentos de incertidumbre y angustia que pasan los pueblos ante el miedo por la falta de información y la carencia de recursos. Creemos necesario no desvincular la salud física, mental y la vida comunitaria. Por tanto, reconocemos las características históricas, geográficas y la trayectoria de lucha de cada pueblo.

Esta guía no desconoce las recomendaciones generales ofrecidas por autoridades y organismos gestores de la salud internacionales.

Este folleto es un acercamiento general para tomar algunas medidas preventivas, y hacer frente a las campañas de desinformación. Esta no es una guía completa y no debe sustituir los saberes ancestrales, las medidas de otros conocimientos de la comunidad y la opinión de profesionales de otras disciplinas de la salud.

"Hablamos de cultura de la salud, como la naturaleza, como el bienestar de las cosas que nos rodean, van a conducirnos a una paz interior, a un buen uso de las cosas y eso es lo que nos va a dar a nosotros la salud, el equilibrio, tanto en la parte emocional como mental sentimental y por último física."

Aladefe ABRIL 2012 N° 2 Volumen 2

¿Para quiénes?

Este es un material que inicialmente fue solicitado para radios comunitarias de la zona lenca específicamente, pero esperamos que este texto pueda servir a otros pueblos originarios, afrodescendientes, poblaciones en comunidades rurales de Honduras y de otros países de la región. Sabemos que cada pueblo es distinto, que tiene su propia historia y geografía, por tanto, recomendamos que cada pueblo adapte de esta guía lo que le sirva a su contexto, que la discuta en sus propios espacios y que de ser posible la traduzca a su lengua. Sigamos recopilando información que nos de más herramientas para cada contexto específico.

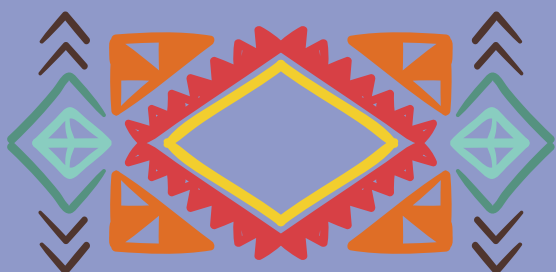
La salud física y salud mental están relacionadas, puede ser que un comapeñero o compañera, adulto mayor o joven se encuentre muy bien de salud física, que tenga síntomas preexistentes controlados y que tome sus medicamentos de manera correcta y que tampoco padezca la infección del coronavirus; pero que presente preocupación constante o temor extremo que le provoque no dormir bien, o tener dolor de cabeza, temblores o adormecimiento de las manos, lo que las personas conocen como nerviosismo; en estos casos es posible que la salud mental se encuentre en riesgo y en consecuencia le disminuya su salud física. Por lo que es importante estar pendiente de disminuir ese riesgo o definitivamente de controlarlo por





¿Qué contiene?

Es esta guía de recomendaciones encontrará las siguientes temáticas:



- * Información general sobre la enfermedad del Covid-19
- * Reflexiones sobre la Covid-19 en contextos específicos
- * Reacciones psicosociales (individuales familiares y sociales) ante la Covid y las medidas oficiales tomadas
- * Recomendaciones de prevención y fortalecimiento psicosocial
- * Recomendaciones de cuidado comunitario ante la Covid y las medidas oficiales tomadas
- * Estrategias de autocuidado (algunos ejercicios propuestos para hacer frente a estrés y ansiedad en este contexto)
- * Recomendaciones generales

II. CONSIDERACIÓN PRELIMINAR ACERCA DEL MANEJO DE LA INFORMACIÓN SOBRE SALUD MENTAL EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN.

Es importante que los mensajes enviados a través de programas radiales y televisión consideren planteamientos que se apoyan en estudios y experiencias sólidas y que cuiden de no profundizar en las heridas que la comunidad puede venir arrastrando o hayan surgido producto de la pandemia. Se recomienda preparar y analizar la forma en que se transmiten los mensajes sobre salud física y salud mental para ayudar a normalizar las reacciones y no estigmatizar a quienes están teniendo consecuencias emocionales por las medidas oficiales, algunas impuestas a los pueblos indígenas.

Las radios comunitarias, siempre responsables, deben estar más alertas en estos tiempos de crisis para evitar cualquier acción involuntaria que refuerce campañas de miedo y revictimización. Buscamos evitar el estigma y prejuicio contra las personas contagiadas. Esperamos acompañar desde aquí otras formas de superar la desinformación en medio de esta crisis como humanidad y como pueblos.





III. QUÉ ES COVID19

GENERALES

Es importante comenzar este material diciendo que ya existen recomendaciones mundiales ante la pandemia en términos de salud física y mental, pero que cada gobierno en el mundo ha tomado las medidas que ha considerado y que estas medidas gubernamentales no necesariamente favorecen a las comunidades porque no consideran la situación de despojo y precariedad a la que han sido históricamente sometidos.

Por tanto, recomendamos seguir las disposiciones sanitarias emitidas por los organismos internacionales, pero considerando que cada comunidad debe tomar sus medidas para entender y hacer frente a la pandemia.



¿Qué es el virus?

Su significado es veneno o toxina, es un microorganismo (pequeño ser que solo puede ser visto con aparatos especiales como el microscopio electrónico) que causa diversas enfermedades.

Los virus no tienen tratamiento a diferencia de los microbios que se pueden tratar con antibióticos o los parásitos o amebas que también tienen tratamiento.

Pero si se pueden tratar los síntomas de los virus y de esa manera evitar muertes.



¿Qué Es el COVID-19?

¿Qué es el coronavirus?

Es un virus que recibe este nombre porque cuando se ve con microscopio pareciera una corona y que causa infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves.

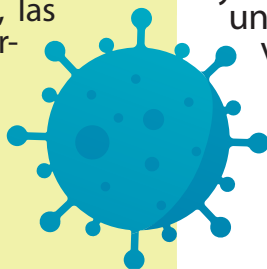
Es el virus causante de la enfermedad denominada COVID-19.

COVID-19 es el nombre que le ha dado la Organización Mundial de la Salud a la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus. COVID-19, son sus siglas en inglés.

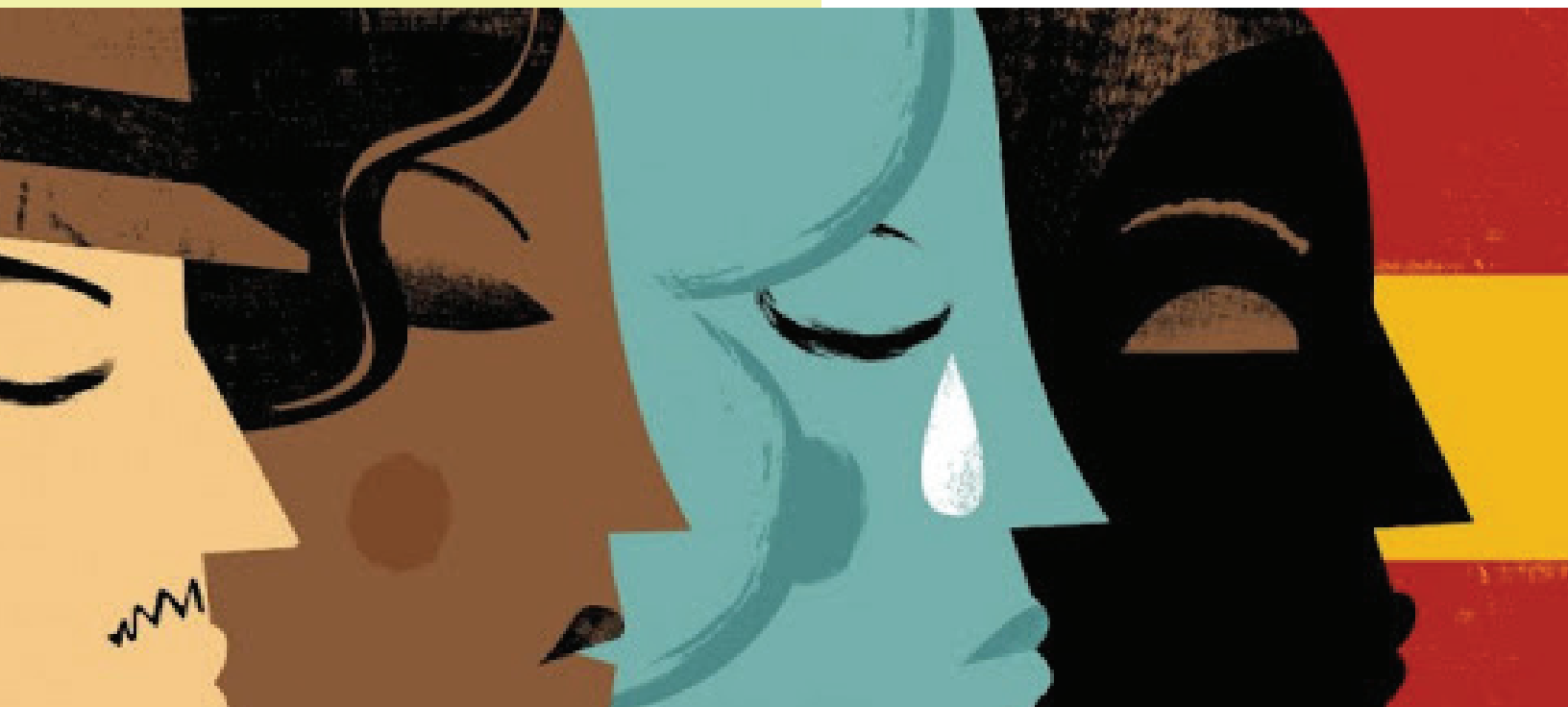


¿Qué tiene que ver el virus con la salud mental/emocional y nuestra comunidad?

* El virus en sí mismo NO provoca reacciones a nivel del funcionamiento de nuestro cerebro, pero hay otros elementos que indirectamente afectan nuestra salud mental como, por ejemplo, las medidas de presión desproporcionadas y el aislamiento social.



* Muchos de los pueblos originarios de América se han enfrentado procesos complejos y resistido largos y complejos procesos. El Covid-19 es una problemática que no se había vivido antes la humanidad, pero como otros virus que han llegado en otros periodos de la historia, es superable; necesitamos tomar las medidas preventivas y buscar la información adecuada.



* “La situación de salud de los pueblos indígenas por enfermedades infecto-contagiosas introducidas ya es grave debido a su alta prevalencia y el muy deficiente servicio de salud. El coronavirus agravaría más esta situación”, dice la antropóloga peruana Beatriz Huertas, especializada en pueblos indígenas, sobre las condiciones de salud y los riesgos que deben enfrentar ahora los pueblos amazónicos ante la presencia del COVID-19 o coronavirus.

* Además, El derecho a la salud comprende algunas libertades. Tales libertades incluyen el derecho a no ser sometido a tratamiento médico sin el propio consentimiento, por ejemplo, experimentos e investigaciones médicas o esterilización forzada, y a no ser sometido a tortura u otros tratos o penas crueles, inhumanos o degradantes. despojo de sus territorios, la persecución y la muerte como formas de control. Las epidemias foráneas han sido una constante.

Reacciones individuales ante la enfermedad Covid-19 y las medidas implementadas para frenar su propagación

Las reacciones emocionales están relacionadas no sólo con la enfermedad en sí misma, sino con las recomendaciones de prevención de contagio y las medidas tomadas por las autoridades.

Es importante recordar que cuando hablamos de un acontecimiento anormal como la emergencia por el virus, las reacciones que suelen aparecer a nivel emocional son normales y algunas veces necesarias para detectar que requerimos de ciertos cambios para hacer frente a una amenaza.

In Lak'éch ha hablado con organizaciones y ha recabado información sobre las manifestaciones psicológicas más frecuentes, éstas son: el miedo, la incertidumbre, desesperanza y ansiedad.



* La ansiedad, miedo y apatía, suelen ser muy comunes en estos días. Estas suelen aparecer frente a la incertidumbre de no saber qué pasará. Podemos llegar a tener pensamientos de tipo catastrofistas, que nos hacen pensar que pasara lo peor o que toda la comunidad se puede contagiar. Estos pensamientos extremos nos plantean los escenarios menos probables, nos generan más problemas y no nos permiten buscar soluciones.

* Otra reacción común es la desesperanza que es generada por la sensación de pérdida el control sobre la situación y las decisiones en esta emergencia.

* Incertidumbre. Normalmente en la comunidad conocemos las dinámicas y esto nos da la sensación de tranquilidad porque podemos planear y anticipar cosas para solucionar las necesidades. La necesidad de quedarse en casa por largos periodos de tiempo, como ahora, puede generar incertidumbre de lo que pasa a nivel social pero también sobre la economía familiar, o puede aumentar el miedo al contagio. Además la falta de seguridad de contar con atención médica de calidad puede reforzar la incertidumbre.



En momentos de catástrofes naturales o de crisis como la que genera el coronavirus el control sobre nuestro entorno no siempre es fácil de tener, lo que genera ansiedad. Si la falta de control se desborda, la ansiedad puede extenderse sin darnos cuenta. Aquí debemos estar pendientes de nosotras/os mismos ya que la ansiedad nos lleva a buscar información de más y esta información no analizada nos puede descompensar emocionalmente al abrumarnos, algunos de los medios de comunicación oficiales buscan profundizar el miedo y el pánico en la población, por lo que se recomienda discreción al escucharlos y verlos.

La ansiedad puede manifestarse como temblores, sensación de falta de oxígeno, sudoraciones, falta de sueño, se quita el hambre o se siente con hambre todo el tiempo.



Hasta el momento algunos psicólogos y profesionales de la salud como los de la OMS advierten que algunas circunstancias generan que se experimente la sensación de padecer algunos síntomas similares a los del virus, que no necesariamente representa que uno tenga la enfermedad.



Reacciones a nivel familiar:

Tanto la propagación del virus como las medidas tomadas por las autoridades han impactado en nuestra vida familiar. Ya sea por el miedo al contagio o por las medidas que restringen la movilidad y llaman al aislamiento, la convivencia en nuestra familia se ha visto alterada.

* La necesidad de quedarnos en casa por mucho tiempo y el distanciamiento físico dificulta estar pendiente de los cultivos, la pesca, el ganado, el trabajo de alfarería o trabajo de construcción, educación, etc., lo que puede generar preocupación por los recursos que se necesitan en el hogar. Puede haber discusiones por las dificultades económicas que generan las medidas tomadas por las autoridades.

* Estar sin la posibilidad de salir de casa o que algunas comunidades tengan las carreteras bloqueadas, dificulta visitar y estar pendientes de otros familiares en otra comunidad

Esto puede generar dificultades de comunicación entre las/los integrantes de la familia o incertidumbre respecto a cómo se encuentran.

* Estar en casa puede servir para acercarnos a la familia, pero para algunas personas y en ciertos contextos de crisis, como la situación actual, puede incrementar las agresiones propias de la estructura machista y profundizar problemas de relación con otros miembros de la familia.

* Las violencias patriarcales ya existentes contra mujeres niños y niñas, pueden agudizarse por el estrés generado por el estado de emergencia actual o el consumo de alcohol. El resguardo en casa puede ser peligroso para algunas las personas.

Reacciones a nivel comunitario:

A nivel comunitario este periodo de tiempo difícil puede acarrear ciertas complicaciones, que dependerán del contexto, del lugar donde usted vive y la actividad social que ahí se realiza.

* En algunos lugares no es posible reunirse para realizar las actividades que antes se realizaban, ya sea porque las distancias son largas o porque los pobladores no cuentan con equipo de bioseguridad.



* Las disposiciones sanitarias y las medidas oficiales han dificultado las actividades que se realizaban en conjunto con más personas como las faenas de pesca o en la parcela, el trabajo de educación en las escuelas, los trabajos en la municipalidad o actividades que requirieron la participación de la comunidad. También se pueden ser afectadas otras actividades sociales como las asambleas, actividades religiosas y espirituales, fútbol y otras.

* Aquí es importante mencionar que cuando hay sospechas de contagio, algunos grupos han caído en dinámicas que hacen que las personas se culpen unas a otras, o que se tienda a señalar a determinadas familias. Esta forma de estigma en la comunidad puede generar conflictos y rupturas que vayan más allá de la crisis actual.



* Las comunidades en Latinoamérica estamos acostumbrados al contacto físico, también necesitamos el contacto social con nuestra comunidad para sobrellevar problemas. Al encontrarnos lejos de nuestros seres queridos debemos reconocer que el distanciamiento físico no necesariamente significa que las redes tejidas con la comunidad deben romperse. Pensar esto podría generar mayor incertidumbre, especialmente para las abuelas y abuelos, niños y niñas y personas que no pueden salir de casa por discapacidad física.

@FAOHonduras



V. RECOMENDACIONES PARA

—HACER FRENTE A LA PANDEMIA

Generales:

En primer lugar, hay que considerar la importancia de prevenir el contagio. Ya que a la fecha no se cuenta ni con vacuna que prevenga la enfermedad ni con tratamientos médicos para curarnos completamente.

SE INVITA A SEGUIR LAS RECOMENDACIONES GENERALES PLANTEADAS POR LA OMS.

- El lavado de manos permanentemente con agua y jabón.
- Mantenga una distancia mínima de un metro con las demás personas.
- Cuando estornude cúbrase la boca y la nariz con el codo doblado.
- Use una mascarilla cuando tenga síntomas, puede ser de tela pero que no deje pasar las gotitas de saliva. La debe cambiar todos los días.

SABERES ANCESTRALES

Se debe apelar a las estrategias comunitarias ya existentes, como el uso de medidas higiénicas que en su comunidad ya se contemplan.

Fortalecer la salud física contra enfermedades con el uso de plantas medicinales de uso ancestral que su comunidad conoce a cabalidad, aquí es importante retomar los huertos familiares y la recolección de plantas disponibles. Evitar alimentos que dañen e intoxiquen el cuerpo como Coca Cola, churros, confites, galletas, jugos de lata e intente consumir alimentos naturales y cocinados en casa.

Cada pueblo tiene sus conocimientos sobre los recursos naturales de su comunidad, entre ellos plantas, raíces, yerbas y otros alimentos que benefician la salud. En los últimos años han crecido los estudios sobre la utilidad de remedios naturales para tratar la ansiedad y otros síntomas. Las hierbas medicinales son populares, se usan a nivel mundial y podrían considerarse una opción de tratamiento de algunos síntomas.

Hay otros té e infusiones que cada comunidad prepara para atender ciertas afectaciones que podrían ayudar a fortalecer el sistema de defensa frente a cualquier virus, todavía no se sabe si existe medicina tradicional y ancestral que cure o prevenga el Covid19, pero las medicinas naturales pueden ayudarnos a tener mayores defensas para enfrentar cualquier contagio.

Los Apuntes de la Escuela de Mujeres Lencas en Resistencia por la Salud Natural y Ancestral 2018 - COPINH – mencionan algunas plantas como la valeriana, ruda, sábila, culantrillo, lavanda, albahaca, y muchas más opciones que pudieran estar disponibles en las comunidades.

La Guía 'Para prevenir y tratar el Coronavirus desde la "Comunidad" recomienda que algunos alimentos como plantas, raíces o frutos pueden contribuir a que nuestro cuerpo se prepare frente a posibles enfermedades, entre algunos el limón, la miel, ajo, eucalipto, rosa de Jamaica.



continúa recomendaciones **generales**:

La Guía De Práctica Clínica En El SNS Ministerio De Sanidad Y Consumo menciona: “La valeriana es una de las hierbas medicinales más usadas para el insomnio, y también se emplea para el tratamiento de la ansiedad. Se utiliza en forma de hierba seca, de extracto o de tintura.” “La pasionaria (extracto de pasionaria) es un remedio popular usado para la ansiedad. Se ha utilizado durante muchos años en América y no se ha asociado con ningún efecto tóxico agudo ni crónico.”

Por otro lado, tomar infusiones en familia es otra forma para comunicarse; es ahí donde pueden tener lugar pláticas que nos ayuden a sobrellevar la ansiedad.

RECOMENDACIONES INDIVIDUALES:

Para sobrellevar los impactos que provocan situaciones estresantes es importante considerar acciones personales para el cuidado propio. Por ejemplo, controlar la respiración, hacer ejercicio físico, aprender cosas nuevas, comunicar sus emociones y sentimientos, planificar alternativas que permitan ir retomando control de la situación.

* El miedo, la desesperanza y la incertidumbre pueden sentirse en alguna parte del cuerpo, puede ser distinto en cada persona, identificar dónde lo sentimos puede ayudar a expresar y controlarlo para evitar que nos paralice. A veces logramos identificar nuestras reacciones mentales o físicas cuando hacemos rituales espirituales, comunicándolos a otras personas y familiares.

* Ejercicios de respiración: es importante realizar acciones frente a la ansiedad o a las sensaciones en nuestro cuerpo como de falta de aire, los suspiros frecuentes, la tristeza y el agotamiento físico que se puede sentir cuando estamos sobrepasados por las preocupaciones y la incertidumbre.



Es importante realizar ejercicio físico y tomar conciencia de nuestra respiración, de nuestros pensamientos y de algunas formas de concentrarnos en nosotras/os mismas/os. En nuestras comunidades existen rituales espirituales que nos pueden ayudar en estos momentos.

* Cuerpo sueño y naturaleza: retomando la guía ‘Resistir es Sanar’, los sueños expresan sentimientos, que algunas veces pueden dar miedo y convertirse en pesadillas, los sueños nos pueden mostrar metas o pueden ser la realidad misma, considerando esta perspectiva no se puede desconocer la conexión de todas las dimensiones del ser humano con la naturaleza, incluyendo nuestros sueños. Para el Equipo In Lak’ech desde la perspectiva psicosocial los sueños juegan un papel importante para reconocer los sentimientos que experimentamos. En tiempo de crisis o de mucha incertidumbre la manifestación de sueños es normal; es importante escucharlos, platicarlos y entenderlos, con la ayuda de la familia o persona de confianza de la comunidad.

* Tratemos de cuidarnos de pensamientos extremos. Para algunas personas esta situación los ha llevado a pensar que no hay alternativas. Para evitarlo puede resultar útil intentar planificar alternativas futuras que nos permitan recuperar control de ciertos aspectos. Por ejemplo, planear qué actividades realizar con las y los niños en casa para continuar con su cuidado y formación, economía familiar, retomar actividades en la comunidad.



Es importante evitar la sobreinformación. En las atenciones que realizamos hemos encontrado familias que nos han dicho “he tenido que apagar el televisor” como una forma de cuidar su salud, muchas personas han optado por dejar a un lado algunos programas de televisión y radio porque han sentido que esto les provoca ansiedad.



Es importante estar pendiente de uno mismo cuando experimentemos cambios y buscar hablarlos de forma responsable y adecuada, ya que para algunas personas las mismas preocupaciones pueden llevarnos a expresarlas con enojo, irritabilidad, angustia, preocupación excesiva, lo que puede generar problemas en otras personas a nuestro alrededor.



La llegada del virus a la comunidad genera reacciones normales ante la campaña de desinformación, miedo y represión que, como plantean los Apuntes de la Escuela de Mujeres Lencas en Resistencia por la Salud Natural y Ancestral 2018 – COPINH, pudieran ya haberse experimentado antes, frente a la llegada de militares, policías, empresarios, funcionarios del estado corruptos o cualquier amenaza o grupo que llegara a engañar.

Esto provoca reacciones en nuestros cuerpos, y altera la armonía en nuestras vidas. Y nosotras/os agregamos, que altera nuestro entorno natural.

Las mujeres lencas hicieron un ejercicio ante el análisis sobre esta pérdida de armonía comunitaria se preguntaban ¿en qué parte del cuerpo lo sentimos?

Realizaron un ejercicio que pudiera ayudar a las familias y que podrían ayudar en tiempos que estamos pasando por largos periodos de encierro en casa. El ejercicio consiste en identificar en qué parte del cuerpo “se siente” cuando escuchamos determinada palabra.

El ejercicio quedó así:

Hambre: estómago

Explotación: cabeza pecho y estómago

Sequía: boca, cuello, pecho, nariz

Deforestación: ojos, nariz, cabeza, pecho.

Discriminación: Espalda alta, pecho, ojos, boca, estómago, nariz

Racismo: cabeza, piernas

Cansancio: cabeza, piernas, espalda, cuello

Frustración: cabeza, cuello

Machismo: en todo el cuerpo.



RECOMENDACIONES para la FAMILIA:

La familia como nuestro grupo más cercano y donde estaremos pasando mayor tiempo también requiere estar atento a lo que hombres, mujeres, niños y niñas están pensando y sintiendo.

- * Es importante mantener la casa en orden y reforzar la higiene con desinfectantes naturales, agua y jabón; mantener las herramientas y objetos en su lugar. Tener la seguridad en nuestra casa y la sensación de control y orden nos ayuda a tranquilizar la mente.

- * Con niñas y niños, procurar mantener sus horarios de levantarse, comidas, aseo, deberes. Es común que los y las niñas sin la rutina normal se sientan aburridos o que quien les cuida ya no sabe cómo hacer con ellos, para eso se pueden generar otras formas de actividades de juego en familia para los niños y niñas que no van a la escuela en este momento.

- * Es necesario platicar con los niños y niñas sobre la situación para que entiendan lo que pasa; para un niño a quien no se le permite salir de casa es importante comprender por qué no puede hacerlo. A las y los más pequeños se les puede incluir en este momento como vigilantes de las prácticas de cuidado para la familia.

- * Es importante distribuir tareas en la casa y también enseñar a los más pequeños cosas que puedan ser importante para ellos y ellas, como cocinar, cultivar, construir cosas o simplemente repasar tareas y actividades que en la escuela disfrutaban como dibujar, colorear.

- * Platicar sobre los sentimientos y la forma de pensar de cada miembro de la familia, incluyendo la reacción de los más chiquitos/as.

- * Es importante poder hablar de las preocupaciones de manera armónica, planificar la economía y buscar soluciones en familia para subsanar las necesidades.

- * Se deben fortalecer las redes de cuidado comunitario para ayudar/cuidar a mujeres niñas y niños víctimas de violencia en los hogares.

- * Nuestra actitud frente a la familia es importante. Mantener el sentido del humor y promover las buenas acciones y la comunicación adecuada; cantar, bailar, contar chistes, recordar o contar historias familiares son también formas de mantener la memoria familiar y como forma de manejar la desesperanza. Evitemos el consumo de alcohol en este momento de emergencia. También evitemos fumar ya que podría aumentar la ansiedad, debilitar su sistema respiratorio y aumentar el riesgo de enfermedades respiratorias.



RECOMENDACIONES para la COMUNIDAD:

* Hay algunas personas de nuestra comunidad que están en mayor vulnerabilidad que otras, vulnerabilidad que aumenta con la falta de servicios adecuados de salud:

Adultos mayores pueden ser más propensos a enfermedades.

Personas con alguna enfermedad como diabetes o problemas del corazón.

Personas que viven solas.

Quienes tienen alguna discapacidad.

Quienes son monolingües (Ya que se ven con mayores dificultades de tener información sobre la pandemia).

Mujeres embarazadas

Personas que consumen drogas y tabaco

Personas con discapacidad

* Aquí hacemos eco de las palabras de Yásnaya Elena desde una comunidad de Ayutla, municipio de entrada a la zona ayuuk (mixe) de la sierra norte de Oaxaca lo siguiente:



“Nuestra respuesta siempre es comunitaria. Con la autoridad [nos abocamos a] hacer una lista de las personas que están en mayor riesgo. Por ejemplo, los abuelitos que están solos (hay abuelitos que están en el campo solos, no viven en el caserío), o los niños cuyos papás están aislados. Tenemos una red tradicional. Cuando alguien muere, una persona te lleva comida, otra, despen-sa, otra leña... y esa es la estrategia que vamos siguiendo.”

* Es importante recuperar el llamado a la solidaridad y al contrario de señalar a la población contagiada, en su lugar, tejer estrategias para atender a los afectados sin exponerse al contagio.

* Mantener las redes. Aunque mantener las redes sociales comunitarias se vuelve complicado y posiblemente estas se vean modificadas después de la crisis, por eso, es importante mantener activadas las redes comunitarias de apoyo, haciendo uso de otras formas para comunicarnos, si tienen acceso a internet mediante reuniones virtuales, si esto no es posible manteniendo comunicación e informándose por radios comunitarias o medios de difusión de su comunidad o grupo.

* Definir espacios para retomar medidas de salud locales, para enfrentar las carencias de salud, es importante identificar y fortalecer los conocimientos sobre los recursos que existen en su comunidad.

* Es importante identificar las actividades comunitarias que puedan ser aplazadas o reprogramadas. Y aquellas que sean completamente indispensables (trabajo campesino o labores de organización urgentes) deberán realizarse con una organización más rigurosa consensuada en la comunidad y siguiendo las medidas recomendadas por la OPS:

- usar mascarilla.
- mantener distancia entre personas.
- no asistir a estos espacios si se tiene algún síntoma de enfermedad respiratoria.
- no tocarse la cara, lavarse constantemente las manos
- cubrirse con el interior del codo al toser o estornudar.

* Se recomienda “Permanecer en su territorio, dentro de su espacio individual o colectivo, con el fin de reducir la exposición al riesgo de contagio.” (<https://www.minsalud.gov.co>) Otras comunidades indígenas en América Latina han decidido fortalecer los controles territoriales, saber quién entra y quién sale y verificar que quien ingresa al territorio esté en óptimas condiciones de salud sin síntomas de enfermedad respiratoria. Las comunidades deben decidir si permitir el ingreso de turistas, visitantes de instituciones privadas, técnicos de ONG’s o de cooperación internacional, que desarrollen procesos o actividades en los territorios étnicos, salvo en caso de extrema necesidad.

* Cada comunidad debe considerar la posibilidad de realizar estas acciones en función de sus riesgos y recursos.

Orientaciones en caso de que una persona presente síntomas compatibles con Coronavirus (COVID-19)

* Definir en comunidad como se hará la identificación y manejo de casos sospechosos de Covid-19. Se recomienda identificar actores determinantes (líderes/lideresas, agentes de salud, gestores/gestoras comunitarios, sabedores/sabedoras, entre otros) que sean la línea de manejo/ comunicación con las autoridades del gobierno central encargadas de realizar las pruebas concluyentes cuando se sospeche de un caso positivo.

* En caso de sospecha o confirmación de enfermedad Covid-19 se deberá asignar un lugar limpio ventilado y separado al interior de la casa para resguardar a la persona enferma. Los cuidados deben ser preferiblemente realizados por una persona que no sea parte de la población en riesgo. (<https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>). Se recomienda notificar a las autoridades comunitarias para que realicen las gestiones necesarias con el resto de la comunidad o con autoridades centrales. Confiar en nuestras redes y autoridades comunitarias facilitará también la ayuda que llegue a requerir la persona afectada y su familia.

* En consenso con la comunidad, se decidirá cómo resguardar a las personas que no cuenten con un núcleo familiar que les cuide y que tengan síntomas de la Covid-19. Cuidar a todas y todos es fortalecer la comunidad.

* Familiares y demás miembros de la comunidad deberán limitar sus visitas a las personas resguardadas en los espacios de cuidado, esto con el fin de evitar el riesgo de contagio. Para estos casos construir una red de apoyo que pueda suplir de alimentos básicos y hacer sentir a la persona afectada que está siendo acompañada y apoyada.

Estrategias de información y educación en salud que pueden servir a los medios de comunicación locales y regionales como redes y radios comunitarias:

* Promover campañas, acciones y estrategias de comunicación que garanticen el acceso a la información, respetando la cultura y cosmovisión de cada grupo étnico. Se debe garantizar la traducción del material al idioma del pueblo originario.

* Generar estrategias para que la información gubernamental dispuesta en relación con el Coronavirus (COVID-19) sea socializada e informada de manera adecuada al interior de la comunidad. Disponer canales y medios de comunicación adaptados al medio y condiciones de los grupos étnicos para divulgar información.

* Desarrollar acciones de educación en salud (actualizándose según se vaya ampliando la comprensión sobre la dinámica de propagación y contagio de la COVID-19)



VI. PRINCIPIOS GENERALES

—•>>>>◆<<<<— a modo de cierre

i Ayudar sin poner en riesgo. Podemos activar los mecanismos de afrontamiento positivos y el apoyo mutuo; mantener el cuidado de nuestra comunidad, viendo por nuestra compañera y compañeros sin poner en riesgo a otros y a nosotras/os mismas/os.

ii Acompañamiento social con distanciamiento físico. las recomendaciones generales nos piden mantener distancia de otras personas y mantenernos en casa, eso significa que hay que mantener distancia física de otros, pero debemos mantener el acompañamiento social, espiritual y el calor humano. Realizando como siempre rituales ancestrales, reuniones grupales por medios de redes sociales y radios comunitarias.

iii Cuidar el lenguaje: Llamar a romper el discurso intimidatorio, de aislamiento y que transmite sensaciones de una débil cohesión social, y sustituirlo por un lenguaje consciente, solidario y esperanzador.

iv Fortalecer las redes de solidaridad y organización: En estos momentos de crisis general debe primar la solidaridad y la organización comunitaria a pesar del distanciamiento físico y la dificultad para encontrarnos. Pensar cómo mantener activadas las acciones grupales que ya se tienen de experiencias previas, sin romper el orden de seguridad de contagio recomendadas en su comunidad y planteadas por las autoridades.

v Retomar prácticas ancestrales: Fortalecer el sistema inmunológico individual y comunitario apelando a la sabiduría y experiencia de los pueblos.

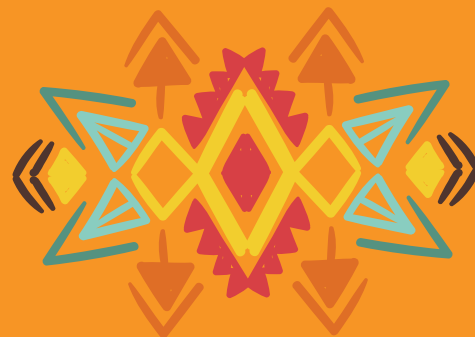
vi Considerar el contexto. Los pueblos deben considerar acciones propias que estén acorde con su cosmovisión, sus costumbres y contexto social y geográfico específico.

vii Autocuidado para los que cuidan. Cuidar a otros puede ser desgastante emocional y físicamente por la situación de emergencia misma y las medidas de bioseguridad que suelen ser agotadoras; es necesario tomar consciencia de nuestro propia salud mental.



“Llamamos a no perder el contacto humano, sino a cambiar temporalmente las formas para sabernos compañeras, compañeros, hermanas, hermanos...”

COMUNICADO DEL EZLN del 16 de marzo del presente



VII. NOTA IMPORTANTE

Se deberá contemplar la posibilidad de un directorio para tener acceso a información y ayuda en caso de ser necesario. Muchas comunidades ya cuentan con estas redes de apoyo.

VIII. REFERENCIAS:

*Apuntes de la Escuela de Mujeres Lencas en Resistencia por la Salud Natural y Ancestral 2018 - COPINH - https://issuu.com/copinh/docs/sanar_es_resistir

*<https://www.minsalud.gov.co>

*ASOCIACIÓN DE SERVICIOS COMUNITARIOS DE SALUD -ASECSA- Para prevenir y tratar el Coronavirus desde la "Comunidad"

*Guías De Práctica Clínica En El Sns Ministerio De Sanidad Y Consumo

*In Lak'ech Acción psicosocial 2020

*<https://piedepagina.mx/la-respuesta-comunitaria-de-un-pueblo-mixe-contr-el-covid-19/>

*<http://www.tlachinollan.org/programa-de-radio-comunidades-indigenas-toman-medidas-ante-la-pandemia-y-la-hambruna-que-se-viene-en-la-montana-de-guerrero/>

* <https://enlace Zapatista.ezln.org.mx>

*<https://www.paho.org/>

*<https://es.mongabay.com/2020/03/pueblos-indigenas-coronavirus-america-latina/>
<https://piedepagina.mx/>

* imágenes: Internet

IX. CRÉDITOS:

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES :

SANDRA GERARDO - ANTROPÓLOGA SOCIAL

MISAEAL CARCAMO - INGENIERO AGRONOMO



EDICIÓN ABRIL
2020
HONDURAS, CA
In Lak'ech Acción
Psicosocial



info@psicosocial.hn
psicosocial.hn
+504 87637996