



Centro Internacional para las Migraciones,
la Salud y el Desarrollo

**GUÍA PRÁCTICA
DE LA SALUD PSICOSOCIAL
Y EL BIENESTAR:
ANCIANOS REFUGIADOS**



© ICMHD 2022

Algunos derechos reservados. Se puede copiar, redistribuir y adaptar el trabajo con propósitos no comerciales, siempre y cuando el trabajo sea adecuadamente citado. La responsabilidad de cualquier interpretación y uso del material recae sobre el lector. Bajo ningún concepto el ICMHD será responsable de los daños que se deriven de su uso.

International Centre for Migration, Health and Development (ICMHD). Practical Guidelines on Psychosocial Health and Wellbeing: Elderly Refugees. [Centro Internacional para las Migraciones, la Salud y el Bienestar (ICMHD). Guía práctica de la salud psicosocial y el bienestar: Ancianos refugiados]. Ginebra , marzo de 2022.

Traducción: Fernando Bravo

International Centre for Migration, Health and Development (ICMHD) 11 Route du Nant d'Avril
1214 Geneva Switzerland

Tel.: +41 22 783 10 80

Fax: +41 22 783 10 87

E-mail: admin@icmhd.ch; mcarballo@icmhd.ch Website: www.icmhd.ch

Facebook & Twitter: @ICMHD

Í N D I C E

E C I D N Í	Introducción	3
	Ancianos refugiados.....	4
	Comunicación	4
	Mudanzas y transportes.....	4
	Satisfacer las necesidades diarias.....	4
	Calor	5
	Hidratación	5
	Nutrición	5
	Higiene.....	6
	Asegurar la privacidad.....	6
	Salud física	6
	COVID-19	7
	Salud psicosocial y bienestar.....	7
	Gestionar la culpa	9
	Evitar los temas dolorosos	9
	Proporcionar esperanza	9
	Uso del espacio	10
Experiencia y resiliencia	10	

Introducción

La guerra en Ucrania está forzando a millones de personas, incluyendo ancianos, a dejar su país y a buscar refugio lejos de sus hogares. Todos están huyendo de experiencias que producen heridas sociales y psicológicas que, si no son tratadas a tiempo, pueden afectar gravemente de por vida a su salud y bienestar, así como reducir su capacidad de cuidarse y de cuidar de sus seres queridos.

La respuesta a esta crisis ha sido abrumadora y ha sido posible gracias a la decisión de los gobiernos de abrir sus fronteras a los refugiados con o sin visados, a la vez que facilitado por la ayuda diaria de miles de voluntarios, trabajadores sociales y sanitarios y familias de acogida en esos países.

Dado que muchas de esas personas que están ofreciendo ayuda pueden no tener gran experiencia a la hora de manejar situaciones de este tipo, hemos elaborado esta GUÍA PRÁCTICA para ayudarles en su trabajo. La guía es fruto de la profusa experiencia acumulada en el análisis del impacto psicosocial de los conflictos y los desastres naturales sobre las personas atrapadas en ellos y de las necesidades derivadas. Este conjunto de pautas se centra en los ancianos porque debido a su edad y sus cuadros de salud, pueden ser especialmente vulnerables al desarraigo y al desplazamiento forzoso. Ellos también suponen un grupo poblacional que es frecuentemente olvidado y desatendido en los conflictos y otras crisis humanitarias.

La guía no pretende ser prescriptiva, sino que más bien busca ofrecer ideas de cómo responder a lo que probablemente son nuevas circunstancias, nuevas preguntas o nuevas exigencias.

Ancianos refugiados

Los ancianos constituyen una significativa proporción de las personas que se ven forzadas a huir de la guerra en Ucrania. Si las necesidades de los ancianos no se ven cubiertas con prontitud, su salud física y mental pueden empeorar con mucha rapidez, así que

- ofrece a los ancianos la prioridad que necesitan
- localiza a los ancianos que parezcan estar viajando solos
 - ✓ pregúntales si efectivamente están viajando solos
 - ✓ pregúntales si tienen familia que ha huido pero de la que se han separado
 - ✓ ayúdales a encontrar y reunirse con sus parientes tan rápido como sea posible
- estate pendiente de los ancianos que puedan tener dificultades para caminar
 - ✓ pregúntales si están heridos o si tienen algún tipo de dificultad crónica
 - ✓ si es posible, ofréceles sillas de ruedas, bastones u otra ayuda
 - ✓ registra y notifica cualquier herida u otro problema crónico
- dévalos al personal sanitario y proporciónales transporte cuando sea necesario

Comunicación

Ser capaz de comunicarse con refugiados, especialmente con ancianos, en su propia lengua será siempre reconfortante y de gran apoyo, además de ayudar a evitar malentendidos, así que

- averigua si hay traductores oficiales disponibles
- localiza a gente joven del grupo de refugiados que pueda traducir
- recuerda que la comunicación no verbal también puede ser efectiva
 - ✓ usa signos lingüísticos simples y riéte con los refugiados de los errores
 - ✓ sé afectuoso y cercano, cogiendo sus manos y sonriendo
 - ✓ hazles entender que estás cuidando de ellos
- pregúntales si tienen teléfonos móviles y si necesitan ayuda para usarlos
 - ✓ si tienen teléfonos, pregúntales si están en contacto con parientes y amigos
 - ✓ ayúdales a buscar los contactos en el móvil y a llamarles
 - ✓ recuerda que un contacto por teléfono es siempre mejor que la falta de contacto

Mudanzas y transportes

Los ancianos refugiados pueden estar preocupados por lo que les vaya a pasar, así que cuando dichos ancianos vayan a ser transportados en autobuses y trenes,

- intenta mantenerlos físicamente juntos con su familia, parientes y amigos cercanos
- intenta explicarles a dónde se les está llevando, por qué y para cuánto tiempo
 - ✓ no los infravalores solo porque sean ancianos
 - ✓ cuanta más información compartas con ellos, mejor se sentirán
 - ✓ cuanto más sepan, más participarán
- asegúrate de que conserven las pertenencias con las que llegaron
 - ✓ recuerda que eso es todo lo que tienen
 - ✓ recuerda que eso puede ser su nexo con su pasado y lo que garantiza su continuidad

Satisfacer las necesidades diarias

Los ancianos han podido desarrollar una serie de necesidades especiales antes de ser desplazados, así que

- pregúntales si previamente ya tenían algunos problemas físicos o de salud mental

- ✓ pregúntales si estaban recibiendo tratamiento para esos problemas
- ✓ pregúntales si han perdido comprimidos u otra ayuda prescrita
- pregúntales si usaban gafas para leer y/o para ver de lejos
 - ✓ pregúntales si las han perdido y, si es así, intenta reemplazarlas lo antes posible
- pregúntales si estaban acostumbrados a usar dentadura postiza
 - ✓ pregúntales si la han perdido y, si es así, intenta reemplazarla lo antes posible
- pregúntales si usaban bastón, andador u otro tipo de ayuda
 - ✓ pregúntales si los han perdido y, si es así, intenta reemplazarlos lo antes posible
- traslada todas esas necesidades al personal sanitario local, de organizaciones no gubernamentales y a trabajadores sociales

Calor

Mantener abrigada a la gente mayor es importante, especialmente si tienen la movilidad reducida, así que

- comprueba qué es lo que están vistiendo
- asegúrate de que visten ropa de abrigo
- pregúntales si están cómodos y valora si necesitan más ropa
- por razones de higiene, es preferible que vistan ropa que se pueda cambiar con facilidad
- mientras compruebas su ropa de abrigo, busca señales físicas y mentales de angustia

Hidratación

Mantener a la gente mayor bien hidratada es vital incluso si ellos sostienen que no tienen sed, así que

- recuerda a los ancianos que es necesario que beban
- proporcionales botellas de agua con tapones que puedan abrir y cerrar fácilmente
- comprueba con regularidad que van bebiendo y cuánta cantidad
- comprobar lo que beben puede ser interpretado como un modo de atención y cuidado hacia ellos

Nutrición

Asegurar una buena nutrición de la gente mayor es imperativo aunque puede ser complicado, así que

- recuerda que los ancianos pueden tener necesidades nutricionales y hábitos alimentarios especiales
- pregunta a los ancianos si necesitan algún tipo de comida en particular
 - ✓ relacionada con la religión y, si es necesario, habla de alguna dispensa
 - ✓ relacionada con la salud o la digestión, y qué exactamente
 - ✓ relacionada con la masticación, los dientes o problemas de prótesis
- proporcionales sopas y otros alimentos que sean fáciles de consumir
- asegúrate de que tengan horarios de comida regulares que les proporcione una estructura psicosocial
- obtén consejo nutricional por parte de expertos cuando sea necesario y posible
- ánimalos a tomar algún tentempié cuando esto sea factible y si les ayuda a sentirse mejor

Higiene

Mantener una buena higiene es imperativo tanto para la salud física como mental, así que

- localiza a los ancianos que no se pueden asear ellos mismos o tomar cuenta de su higiene personal
- localiza a personas con incapacidad que pudiera afectar a su higiene
- asegúrate de que se cubren las necesidades de higiene más inmediatas (lavarse las manos y la cara)
- determina si puede responsabilizarse de su higiene corporal, etc. y si no, organiza ayuda
 - ✓ asegúrate de que tienen un buen y fácil acceso al lavabo y baño
 - ✓ asegura siempre la privacidad
 - ✓ proporciona (cuando sea posible) agua caliente, jabón y desinfectante
 - ✓ proporciona los medios para la higiene bucal
- recuerda que una pobre higiene puede acarrear serios problemas de piel, así que estate atento a las señales
- recuerda que una pobre higiene puede llevar a otros problemas físicos y mentales

Asegurar la privacidad

La privacidad en los contextos de refugiados, especialmente en los primeros días en los que acostumbra a haber más gente que espacio y cuando las condiciones pueden ser caóticas, puede ser muy difícil, pero ésta es esencial para los ancianos, así que

- asegura un acceso discreto a los lavabos y baños
- evita la estigmatización o las críticas hacia las personas que no se pueden mantener limpias por sí mismas
- intenta mantener la privacidad de los ancianos incluso cuando están en compañía de sus familiares y amigos

Salud física

En cualquier grupo de ancianos es importante asumir que habrá una cierta cantidad de problemas de salud relacionados con la edad y con las cosas por las que han pasado en la vida, así que

- pregunta a los ancianos cómo se sienten, teniendo en cuenta que declarar que están bien o que no están bien puede ser un buen indicador de su estado real de salud
- pregunta a los ancianos o a los miembros de su familia por su historial médico
 - ✓ elabora un informe de lo que digan que tienen o hayan tenido
 - ✓ comparte el informe con otros profesionales sanitarios que estén trabajando con refugiados
- si la gente dice que no está bien, pregunta por qué y a qué se debe
 - ✓ qué tratamientos estaban tomando y si han perdido las medicinas
 - ✓ intenta reemplazar la medicación previa que estaban tomando, la frecuencia de las tomas, etc.
 - ✓ intenta reemplazar los instrumentos de asistencia médica que estuvieran usando
 - ✓ consigue que los familiares y los refugiados más jóvenes se impliquen en ayudarles
- implicar a los ancianos en discusiones sobre su salud y cómo se sienten puede aportarles serenidad, pero asegúrate de estar atento a las necesidades reales que puedan tener
- si es posible, da a las personas mayores o sus familiares una hoja con el informe que has elaborado para que lo conserven con ellos y en el que aparezcan su nombre, edad, problemas de salud, cuándo fueron vistos por primeras y qué acciones se han llevado a cabo

- deriva al personal sanitario competente a las personas mayores que tengan problemas serios y necesidades tales como diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc.
 - ✓ mantén informados a la familia, parientes y amigos dentro del grupo de refugiados
 - ✓ permite que al ser derivado, el anciano pueda ser acompañado por un familiar o amigo
- pon especial empeño en no ignorar o dar la impresión de no creer a la persona aquejada simplemente porque aquello de lo que se queja no sea fácil de diagnosticar
 - ✓ permite que los ancianos hablen sin ambages sobre sus problemas/aflicciones
 - ✓ muestra empatía hacia sus sentimientos y lo que explican
 - ✓ cuando sea posible, háblalo con sus parientes cercanos y el personal sanitario

COVID-19

Los ancianos están especialmente expuestos a contraer la COVID-19 y desarrollar complicaciones, así que

- pregúntales si se han vacunado de COVID-19 y, en tal caso, cuántas veces
- pregúntales si ellos o algún pariente cercano ha tenido COVID-19 y, en tal caso, cuándo intenta conseguir tests y vacunas para COVID-19 cuando sea posible
- proporciona mascarillas y desinfectante para las manos, teniendo en cuenta las necesidades de higiene

Salud psicosocial y bienestar

En cualquier grupo de refugiados es importante comenzar asumiendo que hay gente mayor que tendrán problemas de salud psicosocial y bienestar asociados con la edad y la experiencia tales como

- pérdida de su lugar, incluyendo
 - ✓ a amigos y familiares cercanos
 - ✓ su hogar, sus pertenencias y los recuerdos personales ligados a ellos
 - ✓ estatus en términos de independencia, antigüedad y toma de decisiones personales
 - ✓ el sentimiento de seguridad que viene con la continuidad de una comunidad
- proporciona siempre asesoramiento y atención de forma afectuosa
 - ✓ pregúntales si hay familiares o amigos cercanos con ellos
 - ✓ pide a sus parientes y otras personas del grupo de refugiados que les ayuden
 - ✓ busca a personas jóvenes que deseen ser voluntarios
- intenta no sobre-medicalizar los problemas psicosociales
 - ✓ recuerda que las personas pueden estar reaccionando con normalidad a situaciones anormales
 - ✓ intenta mitigar estas situaciones siendo amable con ellos
 - ✓ haz que físicamente se sientan tan a gusto como sea posible
- intenta animarlos a hablar abiertamente sobre lo que ven como sus necesidades
 - ✓ si es posible, organiza grupos de conversación entre ancianos refugiados
 - ✓ anímalos a aconsejarse y ayudarse mutuamente
 - ✓ estate siempre dispuesto a escuchar
- la **depresión** es un problema común en la situaciones de refugiados y puede ser muy serio en lo que se refiere a la capacidad de la gente de cuidar de sí mismos y de tomar decisiones, así que vigila las siguientes cosas:
 - ✓ falta de interés por todo, incluyendo comer y beber
 - ✓ incapacidad de sonreír y de encontrar placer en las cosas
 - ✓ pérdida de apetito y pérdida de peso

- ✓ pérdida de energía y falta de deseo de levantarse y hacer cosas
- ✓ falta de interés por la higiene personal
- ✓ pérdida de sueño o exceso de sueño
- ✓ fatiga crónica
- ✓ irritabilidad y falta de concentración
- ✓ pérdida de autoestima y sentimiento de inutilidad
- ✓ pensamientos o alusiones a autolesiones o suicidio
- pide ayuda profesional si crees que hay un problema de depresión y
 - ✓ acuérdate de ser comprensivo y de no juzgarlos
 - ✓ no olvides mostrar calidez
- la **ansiedad** es un problema común entre los refugiados y tiene la capacidad de volverse muy severa y debilitante, así que estate atento a señales como:
 - ✓ estar constantemente nervioso y tenso
 - ✓ no ser capaz de relacionarse con los otros
 - ✓ decir constantemente/creer que las cosas van a empeorar más aún
 - ✓ sentir pánico ocasional y respiración acelerada (hiperventilación)
 - ✓ sudar incluso estando inmóvil
 - ✓ tener temblores difíciles de explicar e incapacidad de controlar esos temblores
 - ✓ tener dificultad para concentrarse, incluso en tareas o cosas sencillas
 - ✓ evitar a la gente y alejamiento de situaciones en la que se socializa
- pide ayuda profesional si crees que hay un problema de ansiedad y
 - ✓ acuérdate de ser comprensivo y de no juzgar
 - ✓ no olvides mostrar calidez
- la **rabia** y el **miedo** son reacciones normales ante la guerra y la huida de refugiados, pero se pueden convertir en crónicas y exageradas si no se atajan pronto, así que vigila
 - ✓ una irritabilidad inusual
 - ✓ una rabias y/o miedo inusuales
 - ✓ señales o mención de violencia hacia otros
 - ✓ señales o comentarios sobre autolesión
 - ✓ menciones de suicidio
- relaciónate con la gente mayor que expresa mucha rabia
 - ✓ habla con ellos e intenta establecer la gravedad de dichos sentimientos
 - ✓ intenta establecer si su rabia puede suponer una amenaza para otros de su entorno
 - ✓ intenta establecer si esto puede interferir con el cuidado de sí mismos
 - ✓ habla con ellos sobre la necesidad de anhelar la supervivencia y una vida mejor
- la **derivación de refugiados** al médico de familia u otro personal sanitario puede ser necesario, pero
 - ✓ habla primero con los refugiados si desean ser derivados
 - ✓ habla con profesionales de salud mental para tratar el problema
 - ✓ intenta implicar a parientes a la hora de tomar decisiones
 - ✓ ten en cuenta las diferencias culturales y lingüísticas
 - ✓ escucha siempre, sé amable y comprensivo
 - ✓ no te arroges el papel de psicólogo si no tienes dicha formación

Gestionar la culpa

La culpa del superviviente es común en todas las guerras y desastres naturales y tiene que ver con la tendencia de los supervivientes a sentirse culpables por haber sobrevivido mientras que otros no lo han hecho. Puede convertirse en un sentimiento muy corrosivo que impide a la gente pensar en el futuro y disfrutar de la vida. Los ancianos no son una excepción, especialmente si han dejado atrás hijos e hijas, así que presta atención a

- ancianos que hablan mucho de otros que han muerto o han desaparecido
- ancianos que constantemente se preguntan por qué han sobrevivido ellos y no otros
 - ✓ intenta explicar que las heridas y las pérdidas en tiempo de guerra son con frecuencia acontecimientos fortuitos
 - ✓ explica que “salvarse” es igualmente un acontecimiento fortuito
 - ✓ permite a la gente que hable de sus sentimientos
 - ✓ muestra empatía por lo que están contando
 - ✓ explícales que todavía tienen muchas cosas que aportar a la familia, a sus amigos y a ellos mismos
 - ✓ habla de todo esto con parientes cercanos y animales a “escuchar” y ser pacientes

Evitar los temas dolorosos

Para los refugiados será imposible no recordar o querer hablar de lo que les ha pasado, a quién han perdido, qué han visto u oído. Puede ser importante para ellos y los voluntarios deberían ser unos oyentes comprensivos y pacientes, pero

- insistir en rememorar y revivir los acontecimientos traumáticos puede ser malo para los refugiados
- también puede ser malo para los voluntarios que tienen que escuchar e implicarse en el asunto
- intenta no hacer preguntas directas sobre qué les ocurrió
- intenta discernir cuándo hay que dejar de hablar del pasado
- si un refugiado está demasiado centrado en el pasado, habla sobre aspectos positivos del presente

Proporcionar esperanza

Los refugiados ancianos han pasado por un terrible proceso y han experimentado situaciones que pueden haberles hecho perder la esperanza en el futuro

- intenta hablar del futuro de forma positiva
 - ✓ habla sobre cualquier buena noticia que pueda aparecer
 - ✓ habla sobre una eventual reunión con los familiares
- intenta implicarles en reuniones sociales tales como comidas
 - ✓ muéstrales que son vistos como iguales y que son bienvenidos
- organiza para ellos paseos a pie por la ciudad o el campo
 - ✓ llévalos a parques y espacios abiertos

Uso del espacio

El espacio es importante para todos los refugiados y debe ser respetado tanto como sea posible, así que

- intenta asegurar que los ancianos refugiados tengan privacidad
 - ✓ asegura que los ancianos refugiados tengan privacidad para asearse y al usar los lavabos
 - ✓ intenta asegurar que los ancianos refugiados tengan espacio para “retirarse”
- intenta proporcionar un espacio para encontrarse informalmente y proporciona bebidas y aperitivos
 - ✓ anima a la gente a consolarse y ayudarse entre sí
 - ✓ ayuda a generar discusiones sobre otras cosas que no sean la guerra

Experiencia y resiliencia

Los ancianos refugiados, como cualquier otro anciano, llevan consigo un bagaje de experiencia que puede ayudarles a ser más resilientes, así que

- no dudes en pedir consejo a ancianos refugiados y muestra cómo lo aprecias
 - ✓ anima a los refugiados más jóvenes a buscar su consejo
 - ✓ cuando convenga, haz que los ancianos refugiados ayuden con el cuidado de los bebés
 - ✓ incluye a los ancianos refugiados en conversaciones con gente más joven
 - ✓ insiste en NO excluirlos del debate público
-

Esta Guía Práctica ha sido preparada por el ICMHD bajo la dirección del Dr. Manuel Carballo. Los miembros del ICMHD incluyen al Dr. Monir Islam, al Dr. Paolo Hartmann, al Dr. Raul Gagliardi, al Dr. Michel Lavollay, al Dr. Gangyan Gong y a la Srta. Madita Schulte. El apoyo técnico externo al trabajo del ICMHD sobre la crisis de Ucrania ha sido proporcionado por la Sra. Dominique Larsimont y la Sra. Holly Clark.
Página de cubierta: Ina Gudumac