

Una publicación de  **MEDECINS SANS FRONTIERES**  
**MEDICOS SIN FRONTERAS**

México | América Central

# reacción

NÚMERO 40 - NOV 2017

# TERREMOTOS EN MÉXICO

ESPECIAL



**Sismos de septiembre en México. La respuesta de emergencia de MSF**



FOTOGRAFÍA: MSF

# EDITORIAL

**A**quel martes, a las once de la mañana, todo el equipo de **MSF** México participó del simulacro de sismo que cada 19 de septiembre los mexicanos realizan en conmemoración del trágico terremoto de 1985, para estar mejor preparados ante una catástrofe. Dos horas y 14 minutos después, la tierra volvió a temblar violentamente sobre territorio mexicano ocasionando graves afectaciones.

El sismo de 7.1, con epicentro en Morelos, que azotó violentamente a varios estados de la nación, nos puso al frente de la emergencia para la que tanto nos preparamos a lo largo de nuestra carrera humanitaria. Los equipos de Médicos Sin Fronteras comenzaron a organizarse, a la vez que seguíamos con asombro y admiración la respuesta espontánea de la sociedad civil.

Desde que **MSF** empezó a tener mayor presencia en México, una de las primeras necesidades que detectó entre su población fue el poco acceso, por diversos motivos, que las personas tienen a servicios básicos de salud mental; bajo esta premisa, muchas de nuestras actividades médicas actuales ponen acento en brindar atención psicológica.

Por tal, tras el fuerte sismo anterior, el del 7 de septiembre, **MSF** ya había desplazado equipos de salud mental en la golpeada zona de Juchitán, Oaxaca. Y, como primera respuesta ante las consecuencias del sismo del 19, **MSF** envió a los puntos más críticos de la Ciudad de México, varios equipos formados para dar primeros auxilios en salud mental.

Pocos días después del terremoto, **MSF** se había desplegado en comunidades de los estados de Morelos y Puebla, brindando asistencia médica, psicológica, psicosocial y, en algunos casos de pérdida total, apoyando a las familias a través de la donación de diversos kits con elementos de higiene, cocina y abrigo.

Es importante para mí destacar la resiliencia del pueblo mexicano, la enorme capacidad de recuperación con la que cuenta su sociedad civil, demostrada en la solidaridad desbordada y en el trabajo arduo realizado por cada ciudadano anónimo, pero también, con orgullo lo digo, en las labores realizadas por cada uno de los integrantes del equipo mexicano de trabajo de nuestra organización que no dudaron en ayudar más allá de los límites de la respuesta institucional. . 🌐

# TERREMOTOS EN MÉXICO

En respuesta al terremoto del 19 de septiembre que afectó significativamente varios estados del país, Médicos Sin Fronteras (MSF) desplegó un total de 9 equipos y unidades móviles en distintas comunidades de Puebla, Morelos, Estado de México y Ciudad de México; mientras continuó con el apoyo brindado en Oaxaca, fuertemente afectada por el sismo anterior del 7 de septiembre.

ESPECIAL

1



**POR CARMEN RODRÍGUEZ,  
REFERENTE DE SALUD MENTAL DE MSF MÉXICO**



## “EL MIEDO ES AÚN LA EMOCIÓN MÁS PREDOMINANTE EN LA CIUDAD DE MÉXICO”

Carmen Rodríguez dio esta entrevista durante los primeros días posteriores al sismo del 19 de septiembre. A finales de noviembre todas las actividades de MSF desplegadas por esta emergencia entran en etapa de cierre.

**E**n respuesta al terremoto que azotó a México el pasado 19 de septiembre, Médicos Sin Fronteras (MSF) ha desplegado equipos psicosociales en Ciudad de México y ha enviado equipos móviles a las zonas más alejadas para brindar atención médica y psicológica a los afectados.

Carmen Rodríguez, Referente de Salud Mental de MSF en México, da más detalles acerca del trabajo de los equipos y cuáles son los desafíos que afronta la población después de un evento como este.

### ¿Cómo es la situación y qué está haciendo MSF en respuesta al terremoto?

Es importante recordar que han sido dos terremotos y no solo uno: el primero en Oaxaca, el 7 de septiembre, y el del día 19 en la Ciudad de México. Y a eso hay que añadirle todas las réplicas posteriores, que hacen que la gente permanezca todavía en una situación de alerta y de estrés constante.

ESPECIAL

Pasadas pocas horas del sismo en Oaxaca, **MSF** envió un equipo para evaluar si nuestra intervención allí era necesaria. En el sismo del día 19, que afectó sobre todo a los estados de México y Morelos, hicimos lo mismo. La capacidad de respuesta de México ante este tipo de catástrofes suele ser rápida y buena, pero a pesar de ello siempre quedan algunas necesidades que no están cubiertas.

En este caso, vimos que había algunos vacíos en el campo de la atención en salud mental y psicosocial, así que decidimos llevar varios equipos compuestos por un psicólogo, un médico y un trabajador social a las comunidades más alejadas.



NUESTRO TRABAJO CONSISTE EN AYUDARLES A PONER EN MARCHA SUS MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO.

### ¿Con qué se encontraron los equipos en el terreno?

Nuestros equipos están trabajando principalmente con personas que no han perdido a seres queridos, pero que sí han perdido sus hogares. Ese es el caso por ejemplo de quienes viven en San Gregorio. Allí nuestros equipos han atendido a las personas prácticamente casa por casa. Los niveles de angustia, miedo e hiper alerta que hemos visto son altos. Por ejemplo, una señora en San Gregorio nos comentaba que su niño no se separa de ella en ningún momento, que se asusta y llora cada vez que escucha una sirena. O en Juchitán, donde la tierra no deja de temblar, los vecinos y vecinas duermen en la calle por miedo a que se caigan sus casas. Muchos otros no acuden a sus puestos de trabajo porque no quieren permanecer en lugares cerrados. Los supermercados siguen sin abrir porque los trabajadores no se sienten seguros para volver allí. El miedo, la angustia, el estar alerta son sentimientos que aparecen después de vivir experiencias intensas como la de un terremoto, ya que son momentos que representan una importante amenaza a la vida de uno y la de sus seres queridos. Les explicamos que teniendo en cuenta lo que les está tocando vivir, las reacciones que están teniendo ahora mismo son totalmente normales. Nuestro trabajo consiste sobre todo en ayudarles a que pongan en marcha sus mecanismos de afrontamiento.

### ¿Cómo es el trabajo diario de los equipos?

El trabajo de los equipos psicosociales consiste en prestar apoyo a la población afectada a través de consultas individuales o grupales. Visitamos los albergues donde están acogidas las familias afectadas y vamos a los lugares donde aún se están tratando de llevar a cabo rescates. También intentamos estar presentes en el momento en el



ESPECIAL

que las casas que resultaron dañadas van a ser demolidas, ya que las familias que habitaban en ellas y que lo han perdido todo suelen necesitar apoyo emocional. También hacemos difusión de mensajes que sirvan para ayudar a que la población afectada pueda comprender qué es lo que están sintiendo en estos momentos y cómo afrontarlo. Tratamos de llevar a cabo acciones de sensibilización y proporcionamos información para que la gente sepa cómo afrontar los días y semanas que les quedan por delante.

### ¿Cuál es la importancia de la salud mental tras un evento de este tipo?

Un buen acompañamiento psicosocial puede marcar la diferencia en el momento de la recuperación y del restablecimiento de los afectados. Las consecuencias individuales a mediano y a largo plazo van a depender de muchos factores. Obviamente, para aquellos que han perdido sus casas o sus seres queridos, la recuperación va a ser mucho más difícil. También hay que tener en cuenta si una persona pertenece a grupos de población vulnerables y si cuentan con apoyo familiar o social.

En general, el dolor y la aflicción irán disminuyendo con el transcurso del tiempo, muy poco a poco, pero siempre hay personas a las que les resulta más complicado poner en marcha los mecanismos de afrontamiento necesarios para ir restableciéndose emocionalmente. Muchos de ellos acaban desarrollando trastornos relacionados con el estrés.



## EL ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA



ESPECIAL

Para muchas personas en Ciudad de México, este temblor ha sido un revivir las heridas sufridas durante el terremoto de 1985. Muchas personas presentan recuerdos intensos y han revivido emociones vinculadas a los eventos experimentados en el '85. Por ejemplo, las personas no quieren regresar a sus casas porque tienen miedo a que se derrumben. Una persona con la que hablamos había perdido a su hermano en el derrumbe de su casa una semana después del terremoto del 85. Y claro, esas cosas no se olvidan.

**¿Qué diferencias hay entre el enfoque adoptado por MSF en Oaxaca y el trabajo que están haciendo los equipos en Ciudad de México?**

En Oaxaca han pasado ya unas semanas desde que tembló la tierra. Durante este tiempo, aunque luego se han producido bastantes réplicas, la gente ha podido ir organizándose y las redes de apoyo ya están mucho más estructuradas. En estos lugares podemos comenzar a trabajar problemas y dificultades mucho más específicos.

En Ciudad de México estamos todavía en una fase inicial en la que población está más centrada en solventar las necesidades básicas y comenzar a organizar tanto la ayuda como las actividades. En este caso, el miedo es aún la emoción más predominante.

**¿Qué es lo que se puede esperar en los próximos días y de aquí en adelante?**

Las ayudas están llegando y la respuesta de la población es buena. Cuando todo el apoyo inicial se vaya retirando, pueden producirse sintomatologías más intensas. Depende sobre todo del tiempo que le lleve a cada uno retomar, en la medida de lo posible, la vida que tenían antes del terremoto.



CUANDO EL APOYO INICIAL TERMINE HAY QUE DAR SEGUIMIENTO A SITUACIONES QUE PUEDAN AGRAVARSE.

**México: testimonio de Sonia Gerardo Narciso**



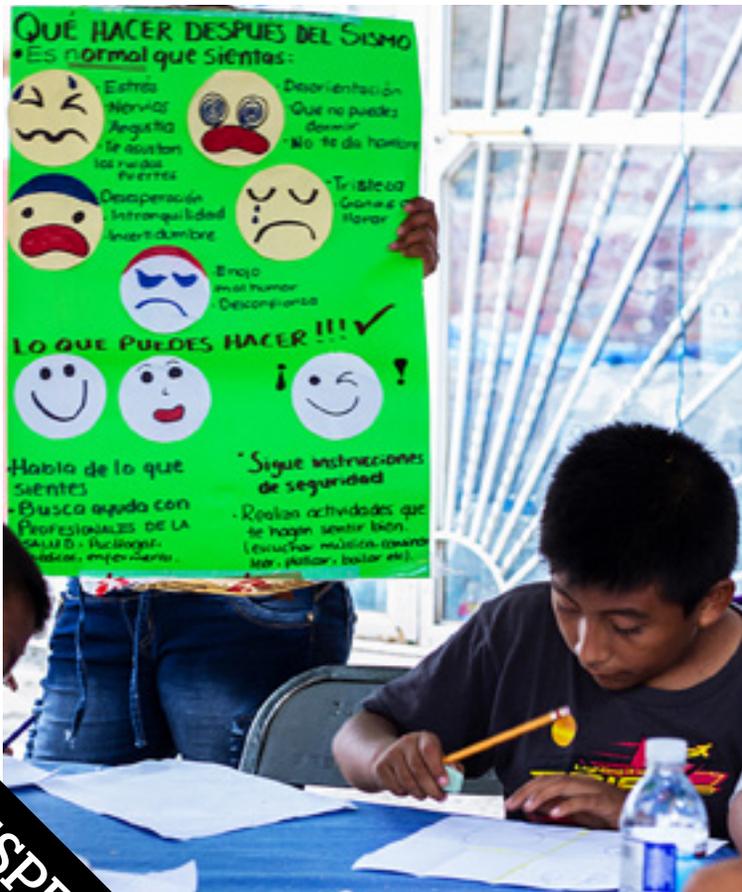
**México: Testimonio de trabajadora social de MSF**



ESPECIAL



FOTOGRAFÍAS: ARLETTE BLANCO / MSF



SE REALIZARON ACTIVIDADES RECREATIVAS CON NIÑOS PARA UNA MEJOR ASIMILACIÓN DE LOS HECHOS OCURRIDOS EL PASADO 19 DE SEPTIEMBRE

## MÉDICOS SIN FRONTERAS FINALIZA ACTIVIDADES DE RESPUESTA A LA EMERGENCIA EN MÉXICO TRAS LOS SISMOS

Al finales de noviembre, los equipos de Médicos Sin Fronteras (MSF) desplegados en Ciudad de México, Estado de México, Puebla, Oaxaca y Morelos finalizan las actividades médicas, de salud mental y promoción de la salud que se pusieron en marcha en distintas comunidades de estos estados tras la emergencia provocada por los dos fuertes sismos de septiembre.

### MSF en Puebla

En los días posteriores al movimiento sísmico del 19 de septiembre, los equipos de respuesta a la emergencia de MSF identificaron como las principales afecciones médicas entre la comunidad poblana tanto problemas respiratorios como agravamientos de padecimientos crónicos, como hipertensión o diabetes, y síntomas psicósomáticos.



ESPECIAL



LA IGLESIA DEL MUNICIPIO DE TEHUITZINGO, PUEBLA SUFRIÓ DAÑOS IRREPARABLES POR LO QUE TENDRÁ QUE SER DEMOLIDA

Sin embargo, las prioridades de las personas afectadas estaban principalmente vinculadas a la pérdida total de sus pertenencias, y en muchos casos, al fallecimiento de familiares y vecinos que, al tratarse de comunidades pequeñas, impactó enormemente a todos sus habitantes, por lo que la intervención en salud mental –tanto individual como grupal– brindada por MSF fue relevante.

**MSF** enfocó sus actividades de promoción a la salud y salud mental comunitaria en distintos espacios de congregación pública, como escuelas, albergues, iglesias, centros de salud, casas de cultura, DIFs y centros deportivos. Los equipos realizaron diversas actividades lúdicas y deportivas para llegar a aquellos jóvenes más reticentes a recibir apoyo, así como estrategias destinadas a apoyar a los más pequeños que presentaban síntomas tales como llanto frecuente, temor constante, enuresis, entre otros. Entre la población adulta se presentaron síntomas como pérdida de apetito o de sueño, miedo y sensación de desprotección e irritabilidad.

Los equipos de **MSF** se localizaron principalmente en dos regiones del estado. En la zona sur, MSF estableció su base en el municipio de Tehuitzingo, desde donde desplegó unidades móviles para visitar a las comunidades aledañas más alejadas. El otro equipo se estableció en el municipio de Atlixco, al norte del estado, para ofrecer atención en la cabecera municipal y las comunidades de la zona.

ESPECIAL



**MSF** brindó consultas de atención médica y consultas en salud mental y las actividades de promoción a la salud tuvieron un alcance de seis mil personas. La organización repartió alrededor de 150 lonas para refugio, y 200 kits que contenían instrumentos básicos de cocina, de higiene, de abrigo y, en algunos casos, con productos específicos para bebés y pequeños niños. Además, en algunas de las comunidades más afectadas **MSF** donó alrededor de 20 carpas.

En las comunidades donde los equipos de la organización evaluaron la necesidad de continuar con un apoyo médico y en salud mental se traspasaron las actividades a otras organizaciones aún presentes en la zona.



*“MSF logró llegar a las comunidades de una forma diferencial entendiendo que cada comunidad es un reto, con sus características específicas, costumbres propias, con recursos diferentes..., entonces llegar e identificar necesidades y tratar de hacer una lectura a esos recursos de manera diferencial para lograr una respuesta oportuna y efectiva fue la enorme diferencia de trabajo de MSF en esta respuesta de emergencia en México”, Lina Villa Ruiz, coordinadora de MSF.*

### **MSF en Oaxaca**

En el Estado de Oaxaca, fuertemente afectado por los dos grandes sismos de septiembre, los equipos de la organización brindaron atención médica, en salud mental, realizaron actividades de promoción a la salud y desarrollaron diversas capacitaciones a actores claves de la comunidad.

**MSF** llevó a cabo entrenamientos de primeros auxilios psicológicos a personal sanitario estratégico, voluntarios, líderes comunitarios, y a maestros de las comunidades, principalmente en la región de Juchitán.

Los equipos de **MSF** lograron visitar en varias ocasiones pueblos de muy difícil acceso, como Santa María del Mar y otros, para brindar apoyo en salud mental individual y a través de estrategias de psicoeducación, consejería, discusiones grupales. Durante la respuesta **MSF** realizó constantes evaluaciones de necesidades y desplegó clínicas móviles.

En el área de salud mental, **MSF** realiza consultas tanto individuales como sesiones grupales, de acuerdo a las necesidades identificadas previamente.

### **MSF en Ciudad de México y Estado de México**

A finales de octubre finalizaron las actividades médico humanitarias en respuesta a las necesidades de estabilización emocional y salud mental en San Miguel Tecamatlán, en el Estado de México, y Xochimilco, en la Ciudad de México.

En Xochimilco, las actividades se realizaron en espacios comunitarios como escuelas primarias, centros de salud y parroquias de las comunidades de San Gregorio y Santa Cruz Acapulco con participación de personal académico, personal de salud y habitantes de la comunidad.

En San Miguel Tecamatlán, en el Estado de México, las actividades de **MSF** se llevaron a cabo en la plaza de la comunidad, en los albergues, centros de salud y en el Centro de Atención a Víctimas de Violencia, con la participación del personal de salud, grupos de apoyo mutuo y con grupos de adolescentes, promotores de la comunidad y de la sociedad civil.



SE HICIERON SESIONES GRUPALES DE SALUD MENTAL CON UN PSICÓLOGO DE MSF TRAS SISMO OCURRIDO EL 19 DE SEPTIEMBRE

ESPECIAL

# Respuesta de **MSF** a los afectados por los sismos en la República Mexicana

MSF activó su respuesta de emergencia luego de que un sismo de 7.1 grados, con epicentro en Axochiapan, estado de Morelos, azotara fuertemente a la Ciudad de México, Puebla y Morelos, entre otras muchas localidades del centro del país.

## Dónde

### Puebla:

- Acatlán de Osorio
- Tehuiztzingo
- Atlixco
- Tochimilco

### Oaxaca:

- Juchitán de Zaragoza
- San Francisco Ixhuatán
- San Francisco del Mar
- San Mateo del Mar
- Ixtepec
- Santa María del Mar

### Morelos:

- Tlayacapan
- Tetela del Volcán
- Tlaximilulpan
- Jojutla

### Estado de México:

- Malinalco
- San Francisco de Tepexozuca
- Acatzingo de la Piedra

### CDMX:

MSF visitó más de 10 puntos de la ciudad, enfocándose principalmente en Xochimilco (San Gregorio, Santa Cruz Acalpixca) y Tláhuac.



## MSF en Morelos

En Jojutla, estado de Morelos, **MSF** se enfocó en brindar capacitaciones en primeros auxilios psicológicos al personal de la jurisdicción sanitaria, a promotores de la salud mental, a maestros y líderes de la comunidad, así como se previó un entrenamiento para el personal que componga el nuevo equipo de la unidad de emergencias médicas.

Las sesiones grupales y las actividades de psicoeducación se concentraron en la población de jóvenes y estudiantes, pero también entre vecinos de las distintas colonias más afectadas para apoyarlos en el fortalecimiento de herramientas de afrontamiento saludables. **MSF** realizó un acompañamiento a aquellas familias que debían enfrentarse a la demolición de sus viviendas.

En Morelos **MSF** ha realizado actividades en los municipios de Jojutla, Mazatepec, Ocuituco, Puente de Ixtla (comunidad de Tilzapotla y Xoxocotla), Tlaquiltenango (Comunidad de Manzanares), Tetela del Volcán y Tlayacapan (Comunidad de Nacatongo). 🌍

MSF VISITÓ A LAS PERSONAS AFECTADAS POR EL SISMO PARA CONOCER SUS NECESIDADES

ESPECIAL



# GALERÍA

3

ESPECIAL

FOTOGRAFÍAS: MSF



COMO DINÁMICA DE CIERRE DE ACTIVIDADES, MSF ORGANIZÓ JUNTO A LOS MÁS JÓVENES DE DISTINTAS COMUNIDADES POBLANAS LA CREACIÓN DE NUEVOS MURALES.



ESPECIAL



ESPECIAL



ESPECIAL



EL APOYO PSICOSOCIAL A LA COMUNIDAD FUE UN ACIERTO ANTE EL SENTIMIENTO DE TRISTEZA GENERALIZADO.



ESPECIAL

# SISMOS 19´S, TESTIMONIOS

**Puebla:** Atención médico-humanitaria a las poblaciones afectadas



**Ciudad de México:** Testimonio de trabajadora social de **MSF**



**Ciudad de México:** Testimonio de Sonia Gerardo Narciso



**Puebla:** Testimonio de Román García



**Puebla:** Testimonio de Daniel García



**Voces tras el terremoto:** Testimonios de personas afectadas por el terremoto del 19 de septiembre en el estado de Puebla, México

# EN SITUACIONES DE DESASTRE:

No te dejes llevar por rumores...



Escuchemos a los niños



## MEDIOS

<p>Después del terremoto, la ansiedad acecha a los habitantes de Ciudad de México</p>	<p>THE NEW YORK TIMES</p> 	<p>EL PERIÓDICO DE MÉXICO</p> 	<p>Información constante sin caer en rumores, clave para mitigar impacto del sismo en México</p>	<p>HOY LOS ÁNGELES</p> 	<p>AGENCIA EFE</p> 	<p>CHICAGO TRIBUNE</p> 	<p>WRADIO</p> 
<p>Topa MSF con rezago en salud (Henry Rdgz)</p>	<p>REFORMA</p> 	<p>GLOBAL MEDIA</p> 	<p>ZOCALO</p> 	<p>Para mitigar el impacto de un sismo es importante no difundir información falsa, advierte MSF</p>	<p>SIN EMBARGO</p> 	<p>PLUMAS LIBRES</p> 	<p>FORMATO 7</p> 
	<p><b>EUROPA PRESS</b> El miedo es aún la emoción predominante en Ciudad de México</p>		<p><b>EL DEBATE</b> Para los habitantes de Ciudad de México no llega la tranquilidad</p>		<p><b>FORO TV.</b> Terapia y alivio psicológico después de un sismo</p>		<p><b>EURONEWS.</b> Tras dos días de búsquedas, las operaciones de rescate se complican</p>
	<p>Visita cada jueves nuestro blog en <b>Animal Político.</b></p>		<p><b>LA INFO</b> MSF lleva atención psicosocial a Ciudad de México para combatir el miedo</p>		<p>Síguenos en <b>Twitter</b> @MSF_mexico.</p>		<p>Comparte en <b>facebook.</b></p>



Ayuda al Fondo de Emergencias. Necesitamos de ti, cada aportación regular nos permite estar preparado y ayudar de forma neutral cuando más se necesita. Tu apoyo es vital.

# DONA

Con tu apoyo podemos seguir ofreciendo atención en México y en más de 70 países

**DONA POR TELÉFONO 01 800 26 73 639**  
**O EN LÍNEA [DONA.MSF.MX](http://DONA.MSF.MX)**



**reacción EDICIONES  ANTERIORES**



Oficina de Representación Médicos Sin Fronteras México/América Central  
Teléfono: (55) 5256.4139 / [msfch-mexico@mexico.msf.org](mailto:msfch-mexico@mexico.msf.org)

[www.msf.mx](http://www.msf.mx)

FOTOGRAFÍAS: MSF