



Guía de apoyo a personas mayores ante situaciones de emergencia y catástrofe

Ps. Constanza Gómez A.
Ts. y Mg. Beatriz Urrutia Q.

Fundación Amanoz, Febrero 2024

Respuesta frente a la emergencia Fundación Amanoz

Fundación Amanoz quien contribuye al bienestar emocional y afectivo de las personas mayores con diferentes programas de acompañamiento, favoreciendo la integración, la autoestima y la participación social, tiene una especial preocupación frente a la situación que se está viviendo en la V Región y otras regiones del país producto de los incendios y ola de calor en la temporada de verano, por lo que ha preparado esta guía con recomendaciones e información de utilidad para nuestros voluntarios, las personas mayores, sus familias y la comunidad.

Introducción

Actualmente, el mundo se enfrenta a desastres a una escala sin precedentes. Se considera desastre cualquier emergencia que sobrepase las capacidades de respuesta local, obligando a solicitar apoyo externo.

Aunque hoy se sabe que la mayoría de los afectados por un desastre no desarrollará trastornos de salud mental, un grupo significativo si lo hará y dentro de las consecuencias psicológicas más frecuentes podemos mencionar: trastorno por estrés agudo, trastorno por estrés postraumático, depresión mayor, aumento del consumo de alcohol y drogas, otros trastornos de ansiedad. Del grupo de personas que manifiesta alguna sintomatología, un gran porcentaje lo hace de forma transitoria (Figueroa, Marín & González, 2010).

Desde Fundación Amanoz, creemos que es tarea de todos/as tratar de promover en nuestro hogar, en la familia, con los vecinos y en nuestros barrios, redes de solidaridad entre y hacia las personas mayores, especialmente en momentos de crisis.

Primeros Auxilios Psicológicos

Las Recomendaciones Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son una herramienta de apoyo pensada en acompañar a aquellas personas que se encuentran en un escenario de crisis y que tienen el objetivo de recuperar el equilibrio emocional, junto con prevenir la aparición de secuelas psicológicas.

Proporcionar Primera Ayuda Psicológica de manera responsable según la Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional, 2012 significa:

1. Respetar la seguridad, la dignidad y los derechos.
2. Adaptar lo que hace para tener en cuenta la cultura de las personas.
3. Percatarse de otras medidas de respuesta ante la emergencia.
4. Cuidar de sí mismo.

Prepararse:

- » Infórmese sobre el evento crítico.
- » Infórmese sobre los servicios y sistemas de apoyo disponibles.

» Infórmese sobre los aspectos de seguridad.

Acciones principales para los primeros auxilios psicológicos

OBSERVAR:

- » Comprobar la seguridad.
- » Comprobar si hay personas con necesidades básicas urgentes.
- » Comprobar si hay personas con reacciones de angustia profunda.

ESCUCHAR:

- » Acérquese a las personas que puedan necesitar ayuda.
- » Pregúntele a las personas sobre sus necesidades y preocupaciones.
- » Escuche a las personas y ayúdeles a que se calmen.

CONECTAR:

- » Ayude a atender las necesidades básicas de las personas y a que tengan la posibilidad de acceder a los servicios.
- » Ayude a las personas a hacer frente a sus problemas.
- » Proporcione información.
- » Conecte a las personas con sus seres queridos y el apoyo social disponible.

Para finalizar, promueva estrategias de respuesta positiva ante el estrés. Puede ayudarse con la siguiente tabla, la cual es de utilidad para conocer las reacciones normales frente al estrés o a experiencias traumáticas recientes, al pasar las semanas los síntomas deberían disminuir, si no es así, se recomienda buscar apoyo profesional (Cortés y Figueroa, 2011)

Reacciones emocionales	Reacciones físicas
-Estado de shock -Terror -Irritabilidad -Sentimiento de culpa (hacia sí mismo y hacia otros) -Rabia -Dolor o tristeza -Embotamiento emocional -Sentimientos de impotencia -Pérdida del disfrute derivado de actividades familiares -Dificultad para sentir alegría -Dificultad para experimentar sentimientos de amor y cariño por otros	-Fatiga, cansancio -Insomnio -Taquicardia o palpitaciones -Sobresaltos -Exaltación -Incremento de dolores físicos -Reducción de la respuesta inmune -Dolores de cabeza -Perturbaciones gastrointestinales -Reducción del apetito -Reducción del deseo sexual -Vulnerabilidad a la enfermedad

Reacciones cognitivas	Reacciones interpersonales
<ul style="list-style-type: none"> -Dificultades para concentrarse -Dificultades para tomar decisiones - Dificultades de memoria -Incredulidad Confusión -Pesadillas -Autoestima decaída -Noción de autoeficacia disminuida - Pensamientos culposos -Pensamientos o recuerdos intrusivos sobre el trauma Preocupación -Disociación (ej. visión túnel, estado crepuscular de conciencia, sensación de irrealidad, dificultades para recordar, sensación de separación del cuerpo, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> -Incremento en conflictos interpersonales - Retraimiento social -Reducción en las relaciones íntimas - Alienación -Dificultades en el desempeño laboral o escolar Reducción de la satisfacción -Desconfianza -Externalización de la culpa -Externalización de la vulnerabilidad - Sensación de abandono o rechazo - Sobreprotección.

El lenguaje corporal es una herramienta fundamental para transmitir comprensión y empatía. Utilizar las posturas, los gestos y el contacto visual son parte esencial.

Lo que <i>debe</i> hacer o decir	Lo que <i>NO</i> debe hacer o decir
Hágale entender al afectado que está escuchándolo. Resuma las causas del sentimiento utilizando el estilo del relato y considerando las palabras referidas por el afectado (parafrasear). Asienta con la cabeza o diga: “mmm, claro, sí” o “usted me dijo que...”	No se distraiga. No mire el reloj, ni mire insistentemente hacia otro lado. No mire el celular. No se apresure a dar una solución si la persona quiere ser escuchada.
Tenga paciencia con el relato, sin preguntar por detalles que la persona no ha referido. Tolerar los espacios de silencio, la pena o el llanto. No se precipite a decir algo inapropiado “por hacer algo”.	No juzgue lo que la persona hizo o no hizo, sintió o no sintió: “Usted no debió haber hecho eso”. “No debería sentirse así”.
Si es señalado, pregunte por la situación de otras personas si es el caso. Por ejemplo, ¿y se encuentra bien su hija?	No cuente la historia de otra persona o la suya propia.
Permanezca cerca a la persona, sentado a su lado y mirando al rostro. Sólo toque a la persona en actitud de apoyo si está confiado de que será bien recibido por ésta. Puede preguntarle si le incomoda.	No toque a la persona si no está seguro de que sea bien recibido.
Utilice la técnica reflejo, adoptando posturalmente una actitud similar a la del afectado, que le comunique que usted está en la misma “sintonía afectiva”. Hágale saber que comprende su sufrimiento y que	No minimice ni dé falsas esperanzas: “puedo asegurarle que usted va a salir adelante” “afortunadamente en su caso no fue tan grave”

entiende que se puede estar sintiendo muy mal, sin ser autoreferente.
“Esto debe ser difícil para usted...”

“ahora tiene un angelito que lo cuida”
“Dios sabe porqué hace las cosas”
“todo pasa por algo”.

IMPORTANTE: Hay que diferenciar los sentimientos normales de alarma y los síntomas de estrés, ansiedad y pánico que son anormales. En términos generales, si experimenta síntomas persistentes, frecuentes e intensos que le imposibilitan seguir llevando su vida en forma corriente, y esto está afectando sus relaciones, su nivel de bienestar, su quehacer cotidiano y su salud, le recomendamos que busque ayuda profesional. Usted podría estar presentando un cuadro de ansiedad o estrés que requiere ayuda especializada para su manejo y mejoría.

**** Ejercicio de respiración abdominal:**

1º Tome la posición acostado boca arriba o sentado con las rodillas flexionadas y los hombros, el cuello y la cabeza relajados.

2º Coloque una mano en la parte superior del pecho y la otra sobre el abdomen para poder percibir el movimiento del diafragma al respirar.

3º Aspire lentamente por la nariz (3 TIEMPOS); la mano que está en el abdomen debe subir y la que está sobre el pecho debe permanecer quieta.

No es necesario inspirar mucho aire, sino intentar que éste llegue hasta lo más profundo de los pulmones

4º Exhale lentamente (6 a 8 TIEMPOS), por la boca, la mano que está sobre el abdomen debe recuperar la posición inicial y la mano en el pecho permanecer quieta.

5º Haga una pausa antes de la siguiente inspiración.

Es conveniente realizar estos ejercicios de 5 a 10 minutos 2 a 3 veces al día y

Personas mayores en situaciones de emergencias

Investigaciones recientes resaltan el importante papel que las personas mayores juegan en emergencias y las contribuciones sociales y económicas que realizan. Reducir la vulnerabilidad de las personas mayores no significa primariamente crear servicios especiales para ellas. **Se trata de asegurar que tengan acceso igualitario a servicios vitales.**

Saber qué hacer en caso de incendio es especialmente importante para las personas mayores. A los 65 años, las personas tienen el doble de probabilidades de morir o resultar heridas por incendios que la población en general.

Algunas recomendaciones de actuación frente emergencias por incendios

(Basado en Fuente: www.opcionmayor.cl)

- Mantenga la calma.
- Evacúe oportunamente. Si hay alertas cerca de su sector y puede evacuar preventivamente, hágalo. No espere a que el riesgo sea inminente. Si puede vaya a pasar unos días o temporada a casa de familiares o amigos en zona segura.
- Si el riesgo es inminente, salga rápido de la casa y quédese afuera. Ubíquese en un sector donde sea visible para equipos de apoyo.
- Nunca regrese para buscar personas, mascotas o cosas. Lo más importante es su vida.
- Toque la manilla y las aberturas alrededor de la puerta antes de abrirla. Si siente calor, deje la puerta cerrada y use la segunda salida que tiene considerada en su plan.
- Si no viene nadie tras suyo, cierre las puertas cuando salga para ayudar a bloquear el avance del fuego.
- Si debe escapar a través del humo y la movilidad se lo permite tírese al suelo y arrástrese por el suelo hasta la salida. Si la ropa se enciende, tírese al suelo y gire sobre su cuerpo para apagar el fuego. Si el fuego está en una persona que no puede tirarse al suelo, envuélvala con una frazada no inflamable para apagar el fuego.
- Si no puede salir y hay un teléfono en la habitación, llame al 132 o al número de emergencia del departamento local de bomberos. Quédese donde está, acérquese a la ventana y pida ayuda con un paño de color claro o con una linterna.
- Infórmese a través de canales oficiales cuál es el tipo de emergencia y qué hacer.
- Limite la televisión a momentos informativos, evite ver reportajes sobre la tragedia que solo aumentarán su angustia y no le contribuirán con información de utilidad.
- Acompañe a otros mayores a ubicarse en las zonas de seguridad física disponibles dentro del domicilio o en zonas de evacuación dispuestas por las autoridades. En caso de que no se pueda regresar al hogar, buscar el albergue establecido más cercano.
- Identifique si la persona mayor presenta signos de angustia psicológica (como agitación, apatía, enojo, ansiedad, confusión, pérdida de la memoria, aislamiento, etc.) y transmitirle apoyo, calma y seguridad.
- Revise rutinas de descanso de la persona mayor dependiente y su cuidador. Asegúrese de buscar un lugar seguro para que puedan descansar.
- Mantenga un kit de emergencia a mano.

A continuación se consideran recomendaciones emitidas por el Ministerio de Salud 2024 y el Ministerio del Interior y Seguridad Pública, Chile, 2024

Ante una ola de calor extremo:

- Mantente informado/a respecto al pronóstico meteorológico y alertas por calor intenso o extremo.
- Bebe líquidos, aunque no sientas sed, prioriza el consumo de agua de manera constante.
- Evita el consumo de comidas altas en calorías, bebidas alcohólicas y azucaradas, aumenta el consumo de frutas y verduras.
- Niños, niñas, personas mayores, personas con discapacidad y personas con enfermedades crónicas, pueden deshidratarse con mayor facilidad.
- Procura mantener al interior de tu hogar una temperatura más baja que el exterior.
- Si necesitas refrescarte toma duchas frías o utiliza toallas humedecidas en antebrazos y cuello.
- Para prevenir intoxicaciones, evita comer alimentos que se descompongan rápidamente con la alta temperatura.

Medidas preventivas para evitar incendios:

- Siempre que vayas a tratar con fuego, y en especial en los meses de más calor, preocúpate de hacerlo de manera precavida.
- Enciende fuego solo en sitios habilitados
- Nunca prendas fuego bajo árboles, cerca de pastizales o matorrales.
- Mantén los alrededores de tu vivienda despejados de vegetación y desechos que se puedan quemar.
- Si vas a utilizar una cocinilla mientras estés acampando, preocúpate de que esta esté protegida del viento y en una superficie estable, para que no se dé vuelta.
- Siempre mantén leña, carbón, cilindros de gas y otros combustibles alejados del fuego.
- Evita fumar en sitios con vegetación que pueda arder. Nunca arrojes colillas de cigarrillos ni fósforos, ya que podrían causar un incendio forestal.
- Si ves humo o fuego en zonas de vegetación, avisa a: CONAF (130), Bomberos (132), Carabineros (133) o PDI (134).

***Evita exponerte al sol durante las horas centrales del día (11:00 a 17:00 horas).
Usa protección solar sobre factor 50 y aplica cada 2 horas***

Acude a un centro médico si presentas: mareos, debilidad, ansiedad, sed intensa o cefalea, espasmos musculares dolorosos.

Si ves humo o fuego en zonas de vegetación avisa a: CONAF (130), Bomberos (132), Carabineros (133) o PDI (134)

Medidas preventivas y recomendaciones básicas inmediatas ante la presencia de humo:

- **De ser posible aléjese de las fuentes de humo, de lo contrario, utilice un paño húmedo para cubrir nariz y boca**, esta simple medida ofrece protección frente a la inhalación de humo, también puede utilizar mascarilla.
- Evite la realización de actividades deportivas.
- **Cierre puertas y ventanas** para impedir que el humo ingrese a su domicilio. Si es necesario, utilice paños húmedos para mejorar el sello de ventanas o puertas.
- Evite otras fuentes de contaminación intradomiciliaria. No fume, ni prenda velas o inciensos
- Si usted o alguien de su familia está embarazada o pertenece a los grupos de riesgo (niños, niñas, **personas mayores**, pacientes asmáticos o con enfermedad pulmonar obstructiva crónica), es aconsejable que salga de su domicilio y se traslade a una zona menos contaminada.
- Siga las recomendaciones de la autoridad correspondiente.



Si es inevitable el contacto con el humo, el Ministerio de Salud (Minsal) recomienda que se refuerce el mecanismo de barrera cubriendo nariz y boca, prevenir el contacto de cenizas con la piel (procura cambiar con regularidad la ropa), evitar que los niños y niñas tengan contacto con las cenizas y los escombros.

¿Cómo apoyar a niñas, niños y **personas mayores** en situación de emergencia?

- La contención emocional, es fundamental para el abordaje de situaciones de desajuste emocional. Es importante estar presentes y apoyar en estas situaciones.

- Escuchar lo que los niños, niñas o personas mayores sienten, sus emociones son válidas y es importante conversar sobre lo que ocurre alrededor. Observa cómo se siente y que expresa la persona.
- Hay que brindar un soporte afectivo, dar calma y explicar lo que está ocurriendo con palabras simples, pertinentes sin entregar detalles alarmantes.
- Realicen actividades donde puedan expresar lo que sienten, por ejemplo con niños juegos, dibujos, etc. con personas mayores: lecturas, conversaciones, escuchar música, etc.
- También, es muy importante la contención entre adultos. Cuidar a quienes cuidan y a quienes están sufriendo por una emergencia.
- Manténganse informados sobre los servicios y redes comunitarias que les permitan conseguir ayuda o respaldo en estos momentos.

Recomendaciones para consumo seguro de agua:

Si dispone de agua no potable para consumir o lavar alimentos y utensilios de cocina:

- Hiérvala al menos 1 minuto, déjela enfriar y almacénela.
- Si no puede hervirla, agregue 5 gotas de cloro (envasado y sin aroma) por cada litro de agua y déjela reposar 30 minutos.

Roaming nacional de Emergencia

(Fuente: <https://www.gob.cl/noticias/roaming-emergencia-nacional-guia-pasos-como-activar-ios-android/>)

¡IMPORTANTE!
ACTIVA EL ROAMING DE EMERGENCIA

SI ESTÁS EN UNA ZONA AFECTADA, ESTO TE PERMITIRÁ CONECTARTE A LA RED MÁS PRÓXIMA POSIBLE Y CONTAR CON TELEFONÍA, DATOS Y SMS.

USUARIOS ANDROID
Ajustes > Más > Redes móviles > Operadoras de red. Desactiva la opción Automático y selecciona Operador de red.

USUARIOS IOS
Configuración > Datos celulares > Selección de red. Desactiva la opción Automático y selecciona Operador de red.

El roaming nacional de emergencia es un sistema que permite a las personas **conectarse a la red más próxima disponible** y contar con telefonía, datos y SMS, algo esencial en el contexto de los incendios forestales.

¿Cómo activar el Roaming Nacional de Emergencia desde un celular con Android?

Para activar el Roaming Nacional de Emergencia **desde un teléfono móvil con Android** se deben seguir los siguientes pasos:

1. Ir a Ajustes
2. Pulsar Más > Redes móviles > Operadoras de red.
3. Desactivar la opción Automático.
4. Seleccionar Operador de red.

¿Cómo activar el Roaming Nacional de Emergencia desde un iPhone?

Los pasos para activar el Roaming Nacional de Emergencia **desde un celular con iOS** son los siguientes:

1. Ir a Configuración > Datos celulares > Selección de red.
2. Desactivar la opción Automático.
3. Seleccionar Operador de red.

Ayuda a las personas mayores a activar el roaming nacional de emergencia en sus celulares

La Ficha Básica de Emergencia (FIBE)

Para las familias afectadas por los incendios 2024

(Aplicación Ficha FIBE, Fuente: Gobierno de Chile, 2024)


¿Qué es?
Es un instrumento que permite catastrar a personas y grupos familiares afectadas por una emergencia, desastre o catástrofe.

¿Cuál es su objetivo?
Medir el nivel de afectación en viviendas y/o enseres domésticos y las principales necesidades producidas por la emergencia.

¿Quiénes la aplican?
El Ministerio de Desarrollo Social y Familia coordina su aplicación en conjunto con los municipios de las comunas afectadas.

¿Cuándo comienza a aplicarse?
Los equipos comienzan la aplicación de la FIBE una vez que existan las condiciones climáticas y de accesibilidad adecuadas para a las zonas afectadas.

GOBIERNO DE CHILE



La Ficha Básica de Emergencia (FIBE) es un instrumento aplicado en terreno por funcionarios públicos que tiene como objetivo caracterizar a las personas y grupos familiares afectados por un desastre o catástrofe, como los incendios forestales.

¿Para qué sirve la ficha FIBE?

La aplicación de la ficha FIBE permite dimensionar la magnitud de daños causados en sus viviendas y enseres.

La FIBE se comienza a aplicar una vez que existan las condiciones climáticas y de accesibilidad adecuadas para las zonas afectadas.

La finalidad de la ficha FIBE es levantar información social de la población afectada por una emergencia para llegar con ayuda estatal lo más rápido posible.

Este cuestionario se aplicará a partir de las primeras horas luego de ocurrida la emergencia, una vez que existan las condiciones climáticas y de accesibilidad adecuadas en las zonas afectadas.

Es importante recordar que la ficha puede ser aplicada únicamente por funcionarios públicos capacitados y autorizados por la Subsecretaría de Servicios Sociales del Ministerio de Desarrollo Social y Familia.

El Ministerio de Desarrollo Social y Familia coordina la aplicación de la ficha FIBE en conjunto con los municipios de las comunas afectadas.

“La FIBE no es postulable”

Puede informarse sobre esta ficha en <https://sise.gob.cl/>

Albergues y centros de acopio por comuna:

Viña del Mar

- Edificio Consistorial (Municipalidad de Valparaíso): Condell N°1490, Valparaíso
- Liceo Guillermo Rivera: Álvarez N° 708, Viña del Mar
- Escuela Humberto Vilches: Calle 11 Norte N° 946 en Viña del Mar

Quilpué

- Liceo Gastronómico: Diaguitas N°1751, Quilpué.
- Liceo Comercial de Quilpué: Freire 495, en Quilpué.
- Colegio Fernando Durán: Camilo Henríquez 126, Quilpué.
- **Villa Alemana**
- Escuela Manuel Montt: Manuel Montt con Freire
- Cuartel General del Cuerpo de Bomberos de Villa Alemana: Ignacio Carrera Pinto 034

Viña del Mar

- Escuela República de Colombia
- Colegio Humberto Vilches
- Liceo Guillermo

Quilpué

- Colegio Darío Salas
- Colegio Fernando Durán
- Liceo Comercial Lubet Vergara

Villa Alemana

- Escuela Manuel Montt

Concón

- Escuela Concón nacional

Instituciones y empresas ofrecen ayuda:

Teletón: Ayuda para familias afectadas por los incendios
Contacto: 600 24 500 03 / +56 22 388 6883

Desafío Levantemos Chile: Ayuda para combatir los incendios y sus efectos

Datos para aportes:

Nombre: Desafío Levantemos Chile

Rut: 65.943.320-6

Cuenta Corriente: 98027-07

Banco: Banco de Chile

Mail: info@desafiochile.cl

TECHO-Chile: Reconstrucción tras incendios

Datos para aportes:

Nombre: TECHO Chile

Rut: 65.533.130-1

Cuenta Corriente: 062020

Banco: Santander

Mail: administracion.chile@techo.org

Servicios y redes de apoyo:

- Superintendencia de Electricidad y Combustibles: +56 2 2712 7000
- Superintendencia de Servicios Sanitarios: 800 381 800
- Carabineros: 133
- Bomberos: 132
- Ambulancia SAMU: 131
- PDI: 134
- Fono Drogas y Alcohol: 1412
- Salud Responde 600 360 7777
- Fono Mayor: 800 4000 35
- Fono orientación y ayuda para víctimas de violencia intrafamiliar: 1455
- Whatsapp Mujer: +569 9700 7000
- No estás solo, no estas sola, Servicio de atención telefónica gratuita 24/7 para personas en crisis de salud mental relacionada al suicidio *4141
- Whatsapp de Apoyo Emocional: +569 3710 0023

Si te encuentras afectado o afectada emocionalmente por los incendios forestales, Psicólogos por Chile cuenta con dos líneas de contención emocional gratuita, de lunes a domingo de 10:00 a 19:00 horas. Teléfonos:

- 967613603
- 975592366

Bibliografía

Budinich, M. (2024, 3 febrero). EMERGENCIAS VERANO 2024 - TIPS PARA PERSONAS MAYORES, SUS FAMILIAS y PROFESIONALES. opcionmayor.com. <https://opcionmayor.com/emergencias-verano-2024-tips-para-personas-mayores-sus-familias-y-profesionales/>

Cortés, P., Figueroa, R. (2011). *Manual ABCDE para la aplicación de primeros auxilios psicológicos en crisis individuales y colectivas* (1ª edición).

De Chile, G. (2024, febrero). ¿Qué es el roaming de emergencia? Aprende a activarlo. Gob.cl. <https://www.gob.cl/noticias/roaming-emergencia-nacional-guia-pasos-como-activar-ios-android/>

De Chile, G. (2024, 4 febrero). Ya comenzamos Aplicación de ficha FIBE por incendios en Valparaíso: trámite es presencial. Gob.cl. <https://www.gob.cl/noticias/aplicacion-ficha-fibe-comunas-afectadas-incendios-forestales-region-valparaiso-tramite-presencial/>

Figueroa, R., Marín, H., González, M. (2010). Apoyo psicológico en desastres: Propuesta de un modelo de atención basado en revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Revista médica de Chile*, 138(2), 143-151. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872010000200001>

Jefe Comunicación. (2023, 11 octubre). *Conoce las recomendaciones por incendios forestales* | SENAPRED | Servicio Nacional de Prevención y Respuesta ante Desastres. <https://web.senapred.cl/prevenir/conoce-las-recomendaciones-por-incendio-forestales/>

Garagay, J. (2024, 4 febrero). Incendios forestales: estos son los centros de acopio y albergues disponibles para ayudar a los afectados. *meganoticias.cl*. <https://www.meganoticias.cl/nacional/438313-centros-de-acopio-albergues-disponibles-region-de-valparaiso-techo-teleton-levantemos-chile-04-02-2024.html>

Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional (2012). *Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo*. OMS: Ginebra.

Prevención y recomendaciones ante incendios forestales y presencia de humo. (2024). Salud Responde. <https://saludresponde.minsal.cl/prevencion-y-recomendaciones-ante-incendios-forestales/>

<https://www.nfpa.org/es/education-and-research/home-fire-safety/older-adults>