

CAPÍTULO 9

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

El estado de nutrición de la población depende de la disponibilidad, el consumo y la utilización biológica de los alimentos. Los desastres naturales pueden perjudicar el estado nutricional de la población debido a su impacto sobre uno o varios de los componentes de la cadena alimentaria, que dependerán del tipo, duración y magnitud del desastre, así como de las condiciones de alimentación y nutrición que existían previamente en la zona.

Los desastres que se desarrollan lentamente, como son las sequías, probablemente afecten en mayor grado el estado nutricional a largo plazo que los desastres repentinos, como los terremotos o huracanes. No todos los desastres repentinos producen una escasez de alimentos lo suficientemente grave como para provocar cambios dañinos para el estado nutricional de la población. El efecto de un desastre en el estado nutricional de la población afectada nunca se ve inmediatamente. La distribución de alimentos en gran escala no siempre está indicada, ya que puede producir problemas a largo plazo.

Para planificar y llevar a cabo operaciones de ayuda alimentaria exitosas, los trabajadores de la nutrición encargados de las operaciones humanitarias deben conocer las posibles consecuencias nutricionales de los diferentes tipos de desastres, así como la situación alimentaria y nutricional que existía en la zona antes del desastre. Todos los equipos de planificación y respuesta ante los desastres deben incluir un oficial de nutrición que haya recibido adiestramiento en la gestión de las emergencias.

Para garantizar la eficacia de un programa de ayuda alimentaria, los pasos inmediatos a dar son: 1) evaluar las provisiones de alimentos disponibles después del desastre, 2) determinar las necesidades nutricionales de la población afectada, 3) calcular las raciones alimenticias diarias y las necesidades de grandes grupos de población y 4) vigilar el estado de nutrición de la población afectada.

CONSECUENCIAS PREVISIBLES DE LOS DESASTRES EN LA CADENA ALIMENTARIA

Los huracanes, las inundaciones, los derrumbes y deslaves, las erupciones volcánicas y las marejadas afectan directamente a la disponibilidad de alimentos. Los cultivos pueden quedar totalmente arrasados y las semillas almacenadas y los depósitos familiares de alimentos destruidos, sobre todo si no existió un período de aviso. Las erupciones volcánicas producen una amplia destrucción de los cultivos: estos pueden que-

dar quemados, defoliados o enterrados bajo las cenizas; la disminución de la fotosíntesis como resultado de las nubes de ceniza limita la producción posterior.

Por el contrario, el efecto directo de los terremotos sobre la disponibilidad total y a largo plazo de alimentos suele ser pequeño. Los cultivos no suelen afectarse y los depósitos de alimentos familiares, de mayoristas y de minoristas, suelen salvarse. Sin embargo, la destrucción de los sistemas de transporte y comercio puede causar problemas alimenticios transitorios. Si el terremoto se produce durante un período de trabajo intensivo, por ejemplo durante la cosecha, puede perderse mano de obra si los trabajadores mueren o se desvían a otras labores, lo que puede dar lugar a situaciones de escasez laboral a corto plazo.

La consecuencia más probable de cualquier tipo de desastre repentino es la desorganización de los sistemas de transporte y comunicación y la disrupción de las actividades económicas y sociales habituales. Aún cuando existan reservas de alimentos, estas pueden quedar inaccesibles debido a rupturas en el sistema de distribución o a la pérdida de ingresos con los que pagar por los alimentos. La destrucción de los cultivos también afectará a las economías familiares. Cuando la destrucción alcanza una gran magnitud, con muerte de cabezas de ganado y la pérdida de los cultivos y de los alimentos almacenados, el dilema a corto plazo puede dejar una secuela más grave a largo plazo. Además, después del desastre suele ser necesario evacuar y reasentar a las poblaciones, creando concentraciones de población a las que hay que proveer de todos sus alimentos en tanto dure su estancia en los campamentos. Los hospitales y otras instituciones también pueden necesitar un abastecimiento urgente de alimentos. Si resulta imposible alimentar al ganado, quizá sea preciso sacrificarlo; las inundaciones persistentes que afectan a grandes extensiones de terreno también pueden ocasionar la muerte del ganado. Aunque la carne puede distribuirse inmediatamente entre la población afectada o salarse para su distribución posterior, a largo plazo esta situación produce un déficit alimenticio y económico.

El efecto de los desastres en la utilización biológica de los alimentos, es decir, en la absorción intestinal y posterior utilización de nutrientes, es indirecto y depende de factores tales como el impacto del desastre en el medio ambiente, sobre todo en el abastecimiento de agua y los servicios de saneamiento. Este aspecto adquiere una importancia especial en relación con las infecciones gastrointestinales, ya que estas afectan la absorción de nutrientes. Otras enfermedades infecciosas aumentan la demanda de nutrientes. Es más probable que todos estos efectos ocurran en los grupos más jóvenes y vulnerables. Si inmediatamente después del desastre se produce un aumento de las tasas de desnutrición en los niños pequeños, es más probable que se deba al efecto de las enfermedades gastrointestinales que a una escasez real de alimentos, lo que hay que tener presente al establecer los mecanismos de vigilancia. Los brotes de enfermedades infecciosas son raros después de las catástrofes naturales, sobre todo en las Américas.

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS DE LA DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS A GRAN ESCALA

La decisión de distribuir grandes cantidades de alimentos, aunque sea de carácter político, debe basarse en la información más exacta de que pueda disponerse. Si

se llevan cantidades innecesarias de alimentos a la zona afectada, la recuperación puede resultar más difícil. La distribución de alimentos requiere transporte y personal que podrían ser mejor utilizados para otras tareas y los pequeños agricultores podrían sufrir apuros económicos debidos a bajas en los precios. Quizá el efecto secundario más grave sea la manutención de una población mediante la distribución gratuita de alimentos que, si no va acompañada de otros elementos esenciales como la provisión de las semillas y herramientas necesarias para restablecer la economía local, puede crear una dependencia de las ayudas.

ESTABLECIMIENTO DE PRIORIDADES

Las prioridades para solucionar los problemas alimenticios son: 1) suministrar alimentos inmediatamente en los casos en que parezca existir una necesidad urgente, sobre todo a poblaciones aisladas, instituciones y personal de ayuda, 2) hacer un estimado inicial de las posibles necesidades de alimentos en la zona, de forma que puedan darse los pasos necesarios para conseguirlos, transportarlos, almacenarlos y distribuirlos, 3) localizar o adquirir depósitos de alimentos y evaluar si se adaptan a los hábitos de consumo locales y 4) revisar la información sobre las necesidades de alimentos, con el fin de mantener los programas de provisión, distribución, etc., al día con los cambios sobre el terreno.

SOCORRO INMEDIATO

Durante los primeros, y habitualmente caóticos, días después de un desastre, se desconoce la magnitud exacta de los daños, las comunicaciones son difíciles y el número de personas afectadas parece doblarse cada hora. La distribución de alimentos debe comenzar lo antes posible, más para mantener a las personas alimentadas que para evitar el desarrollo de una malnutrición clínica. Sin embargo, dadas la gran variedad y pequeñas cantidades de artículos enviados como ayuda por gobiernos, instituciones, organizaciones privadas y personas, la distribución de alimentos es, al principio, una tarea que cambia de día a día. Durante este período es imposible planificar las raciones alimenticias desde una perspectiva nutricional. Durante esta "fase caótica", lo que importa es proporcionar un mínimo de 6,7 a 8,4 megajulios (1.600 a 2.000 kcal) por persona, por día.

Como primer paso de socorro, es necesario distribuir los alimentos disponibles a los grupos de alto riesgo o que parecen sufrir privaciones, en cantidades suficientes para garantizar la supervivencia durante 1 semana (3 ó 4 kg por persona). Por ejemplo, los alimentos pueden incluirse automáticamente en las provisiones enviadas a las comunidades aisladas por un terremoto o desplazadas por una inundación. Si es probable que se produzca una escasez de combustible, lo mejor será distribuir alimentos cocinados, por ejemplo, arroz hervido o pan.

No es necesario hacer un cálculo detallado del contenido vitamínico, mineral o proteínico de los alimentos distribuidos en la fase inicial, aunque sí deben ser aceptables y apetitosos. Lo más importante es que proporcionen la energía suficiente. Si no pueden obtenerse otros artículos, la distribución de un único cereal será suficiente para cubrir las necesidades nutritivas básicas. Si la población puede conseguir parte de sus propios alimentos, podrá suministrarse solo una parte de la ra-

ción o un determinado alimento que complemente la ausencia de alimentos básicos o principales de los suministros disponibles.

CÁLCULO DE LAS NECESIDADES ALIMENTARIAS

Es necesario hacer una evaluación rápida de la situación alimentaria y nutricional lo antes posible después de un desastre, para disponer de un cálculo aproximado de la cantidad de productos alimenticios que serán necesarios en grandes cantidades. Para ello, hay que tener en cuenta el tamaño de la población afectada, su composición y distribución (por ejemplo, aldeas aisladas, campamentos de refugiados) y los alimentos disponibles localmente. De este modo, los responsables podrán dar los pasos necesarios para localizar y conseguir abastecimientos, almacenes y transporte. Es común que se produzcan acaparamientos y que estos lleven a una respuesta exagerada.

Si no se dispone de información detallada, el cálculo de las necesidades deberá basarse, hasta cierto punto, en estimados tomados en base a la evaluación inicial, pero deben tenerse en cuenta los factores siguientes: 1) el efecto probable del desastre en la disponibilidad de alimentos (p. ej., un tsunami puede haber destruido todas las provisiones domiciliarias); 2) el tamaño aproximado de la población afectada; 3) el abastecimiento alimenticio normal y las variaciones existentes dentro del área afectada (p. ej., el porcentaje aproximado de población dedicado a la agricultura de subsistencia y el que depende completamente de alimentos adquiridos), y 4) el impacto de los factores estacionales. Por ejemplo, en las áreas de subsistencia, los depósitos caseros y comerciales inmediatamente antes de la cosecha pueden estar vacíos y la población puede depender más del mercado.

El oficial de nutrición debe preparar estimados de alimentos basados en la unidad familiar (que, en general, se considera que consta de cinco personas) para una semana y un mes. Desde un punto de vista logístico, la distribución de alimentos basada en la familia y para períodos de un mes resulta el enfoque más práctico. El oficial de nutrición deberá también calcular los bienes necesarios para grandes grupos de población, por ejemplo, para 1.000 personas y períodos de un mes. Dos reglas simples y útiles son: 1) 16 toneladas métricas de alimento mantienen a 1.000 personas durante 1 mes y 2) para almacenar una tonelada métrica de alimentos, se necesita un espacio de alrededor de 2 m³. El almacenamiento adecuado es esencial para evitar las pérdidas debidas a la lluvia, los animales domésticos o los saqueos.

Al calcular la composición de las raciones diarias, deben tenerse en cuenta los aspectos siguientes: 1) la ración debe ser lo más sencilla posible; 2) para facilitar el almacenamiento y distribución, deben elegirse productos alimenticios que no se deterioran y poco voluminosos, y 3) debe permitirse la sustitución de alimentos pertenecientes al mismo grupo.

La ración alimenticia debe basarse en los tres grupos de alimentos: un alimento básico, preferiblemente un cereal, una fuente concentrada de energía, como una grasa, y una fuente concentrada de proteínas como, por ejemplo, carne o pescado salado o curado. En la práctica, las dietas se confeccionarán según la disponibilidad de ingredientes. La confección de una ración normalizada resulta a veces imposible, ya que las disponibilidades pueden cambiar de un día a otro y de unas zonas a otras.

Siempre que sea posible, los grupos más vulnerables deben recibir, junto con la dieta básica, un suplemento alimentario. Estos grupos incluyen a los niños menores de 5 años, que están en un período de crecimiento muy rápido y en los que una malnutrición puede dejar secuelas permanentes, y a las mujeres embarazadas y lactantes, que necesitan más nutrientes. El mejor alimento para los lactantes menores de 6 meses es la leche materna y los coordinadores del sector salud para la gestión de desastres no deben permitir que la situación de emergencia se convierta en una excusa para inundar al país con fórmulas artificiales para lactantes.

ADQUISICIONES

Si la cantidad de alimentos necesarios calculada supera las disponibilidades locales inmediatas, y si se prevé que será preciso distribuir alimentos durante varios meses, deberán tomarse las medidas oportunas para obtener alimentos de otros lugares dentro del país o del extranjero. Para esta contingencia también hay que estimar las necesidades locales de transporte de alimentos.

Para la distribución durante la fase inicial de emergencia, los alimentos se obtendrán del gobierno nacional, de los almacenes de mayoristas, o de organismos internacionales o bilaterales de desarrollo (p. ej., el Programa Mundial de Alimentos, las organizaciones no gubernamentales).

Cuando es necesario traer grandes cantidades de alimentos del extranjero, su obtención y envío pueden tomar varios meses. Por tanto, los contactos con las organizaciones adecuadas deben establecerse lo antes posible. Es esencial que los coordinadores del sector salud para la gestión de desastres asesoren a los posibles donantes sobre los hábitos alimenticios y las preferencias de la población afectada. El alimento no consumido no produce beneficio nutricional alguno.

Inmediatamente después del desastre, suele exagerarse la necesidad de alimentos especiales para lactantes (“alimentos para bebés”). El mejoramiento de la nutrición materna y la ayuda económica a las madres son más seguros y eficaces en función de los costos que enviar por vía aérea alimentos procesados para bebés. Las necesidades de vitaminas son poco preocupantes durante la fase de emergencia aguda después de un desastre natural repentino, por lo tanto no deben solicitarse comprimidos multivitamínicos como artículo de ayuda concreto. Las necesidades específicas de vitaminas y minerales de la población se evaluarán a largo plazo.

VIGILANCIA

Si se prevé la posibilidad de problemas relacionados con el abastecimiento de alimentos a largo plazo, por ejemplo en zonas de agricultura de subsistencia o que tienen malas comunicaciones, debe vigilarse el estado nutricional de la comunidad, lo que puede lograrse haciendo mediciones físicas regulares de una muestra adecuada de la población. Como los niños pequeños son los más sensibles a las carencias nutricionales, el sistema de vigilancia debe basarse en ellos, recordando que la malnutrición más grave es consecuencia de la exacerbación aguda de una desnutrición crónica. En situaciones de emergencia, el peso en relación con la talla es el mejor indicador de cambios agudos en el estado de nutrición. Si resulta imposible medir el

peso y la talla, puede recurrirse a una medida fácil y simple, como la circunferencia del brazo, para calibrar los cambios que pueden sufrir las comunidades.

Cuando se tengan disponibles los resultados de la primera evaluación de necesidades, una información más exacta permitirá ajustar los cálculos preliminares acerca de la proporción de población más necesitada de distribución de alimentos a largo plazo. Las encuestas sobre las necesidades deben cubrir no solo la disponibilidad de alimentos, sino también la identificación de las áreas donde surgen problemas de trabajo, herramientas, comercialización y otras variables que afectan a la distribución. Tan pronto como una zona sea capaz de recuperar sus patrones de consumo, deberá interrumpirse la distribución de alimentos en la misma.