

LO QUE SABEMOS SOBRE LOS EFECTOS EN LA SALUD DE LOS ATAQUES DEL 11 DE SEPTIEMBRE

Más información sobre la salud mental

Los acontecimientos del 11 de septiembre de 2001 expusieron a cientos de miles de personas en la Ciudad de Nueva York y en otras partes a imágenes, eventos y experiencias angustiantes. Los estudios realizados después de los atentados del 11 de septiembre sugieren que los trabajadores de limpieza, recuperación y rescate; los amigos y parientes de víctimas y sobrevivientes de los ataques al WTC; y aquellas personas que reiteradas veces se informaron sobre el hecho por televisión y periódicos presentan un alto riesgo de sufrir problemas psicológicos a largo plazo relacionados con los incidentes del 11 de septiembre.

Impacto psicológico de los ataques al WTC

1. Las personas expuestas a eventos traumáticos como los ataques del 11 de septiembre y sus consecuencias pueden tener emociones como miedo, impotencia o terror, especialmente si los eventos incluyen lesiones graves o muertes.
2. La mayoría de las personas que estuvieron expuestas a los ataques al WTC mostraron algunos signos de estrés en los períodos inmediatamente subsiguientes o a corto plazo. Esta es una reacción normal que generalmente desaparece en pocas semanas. No obstante, algunas personas continúan experimentando estrés o sus síntomas empeoran, incluso años después de los ataques al WTC.
3. Los problemas de salud mental a largo plazo más frecuentemente observados en personas expuestas a los eventos traumáticos del 11 de septiembre son trastorno de estrés postraumático (PTSD por sus siglas en inglés), depresión, trastorno de ansiedad generalizado (GAD por sus siglas en inglés) y trastorno de consumo de sustancias adictivas. Una persona puede tener más de una de estas afecciones.
4. Los trastornos relacionados con el trauma pueden ser tratados, y se ofrece ayuda al respecto.

Obtenga más información en el Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York:

[Cómo reaccionan las personas a eventos traumáticos](#)  (en inglés)

[Cómo buscar ayuda después de la exposición a eventos traumáticos](#)  (en inglés)

Problemas de salud mental más frecuentemente relacionados con los ataques al WTC

Trastorno de estrés postraumático

Es posible que las personas que continúan experimentando estrés por un largo tiempo después de su exposición a los eventos del 11 de septiembre o cuyo estrés empeora con el tiempo padezcan de trastorno de estrés postraumático (PTSD) y deban pensar en buscar ayuda profesional.

Síntomas: el trastorno de estrés postraumático es una respuesta emocional y física intensa a pensamientos y recuerdos del evento traumático; esta respuesta tiene una duración de semanas, meses o incluso años después de la exposición. Los tres síntomas más frecuentes del trastorno de estrés postraumático son:

revivir los acontecimientos mediante la aparición de imágenes involuntarias y pesadillas, además de tener sentimientos de culpa, miedo extremo a lesiones, y bloqueo de emociones; temblores, escalofríos, dolores de cabeza y ritmo cardíaco acelerado;

evitar lugares y actividades que le recuerden a la persona los eventos del 11 de septiembre, o sentirse distante de otras personas;

tener reacciones excesivas, como sentirse muy alerta o asustarse con facilidad, y tener dificultad para dormir, irritabilidad y arrebatos de furia.

Otros síntomas pueden incluir ataques de pánico (casos repentinos de molestias y miedo intenso, y ritmo cardíaco acelerado, sudoración, temblores, sentimiento de asfixia, quedarse sin aliento), depresión, consumo indebido de alcohol y drogas, sentimiento de aislamiento y pensamientos de suicidio.

Obtenga más información sobre los trastornos de estrés postraumáticos del Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York y del Centro Nacional para Trastornos de Salud Postraumáticos:

[Trastorno de estrés postraumático](#)  (en inglés)

[¿Qué es el trastorno de estrés postraumático?](#)  (en inglés)

Depresión

Las personas que han sido testigos directos de los ataques al WTC y aquellos que participaron en las actividades de recuperación y rescate pueden presentar un mayor riesgo de padecer de depresión, con o sin trastorno de estrés postraumático. La depresión puede ser una enfermedad que genera limitaciones y afecta diversos aspectos de la vida de una persona.

Síntomas: tristeza extrema, incapacidad de disfrutar, culpa, impotencia, desesperación, problemas para dormir o concentrarse, pérdida del apetito y pensamientos de suicidio o muerte.

Obtenga más información sobre la depresión en el Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York:

[Cómo obtener ayuda para la depresión](#)

Trastorno de ansiedad generalizado

Las personas expuestas a los ataques al WTC también presentan un mayor riesgo de sufrir trastorno de ansiedad generalizado, un problema de salud mental caracterizado por ansiedad y preocupación incontrolable, excesiva y persistente sobre la vida diaria y las actividades de rutina.

Síntomas: agitación e irritabilidad, tensión muscular, dificultad para concentrarse, dificultad de conciliar o mantener el sueño, dolores corporales, temblores, nerviosismo, dolor de cabeza, dificultad de tragar, molestia estomacal, diarrea, sudoración, sofocos, mareos y dificultad de respirar.

Obtenga más información sobre el trastorno de ansiedad generalizado en el Instituto Nacional de Salud Mental:

[Trastorno de ansiedad generalizado: una enfermedad real](#) (en inglés)

Trastornos del consumo de sustancias adictivas

El estrés y la exposición a eventos traumáticos pueden aumentar el riesgo de presentar trastornos de consumo de sustancias adictivas (como dependencia del alcohol y otras drogas, incluido el tabaco) o provocar una recaída en las personas que previamente sufrieron problemas de consumo de sustancias adictivas.

Las personas que tienen problemas de consumo de sustancias adictivas pueden sentir:

1. que no pueden reducir el consumo de drogas o bebidas alcohólicas;
2. enojo cuando las personas critican su consumo de drogas o bebidas alcohólicas;
3. que no pueden comenzar el día sin un “trago que los anime” a primera hora;
4. que necesitan consumir alcohol o drogas para sentirse mejor.

Las personas con este tipo de trastorno continúan tomando o consumiendo drogas a pesar de los problemas en el trabajo, la escuela o el hogar, o se ponen a ellos mismos y a otros en situaciones peligrosas como conducir después de beber o tener problemas con la ley.

Obtenga más información sobre trastornos del consumo de sustancias adictivas en el Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York y en el Centro Nacional de Trastornos de Salud Postraumáticos:

[¿Cuánto es demasiado?](#) 

[¿Sigue fumando? ¿Los cigarrillos lo están consumiendo en vida?](#) 

[Desastres y dependencia o consumo de sustancias adictivas: hoja informativa](#) 

(en inglés)

Lo que usted puede hacer: Cómo obtener ayuda

En caso de que usted o sus seres queridos necesiten ayuda para lidiar con los efectos sobre la salud mental, a largo plazo, de los ataques terroristas del 11 de septiembre, comuníquese con [AYÚDESE](#) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, una línea directa confidencial de referimientos y crisis operada por profesionales de la salud mental que hablan varios idiomas:

800-543-3638 (inglés)

877-298-3373 (español)

877-990-8585 (chino)

212-982-5284 (TTY para residentes sordos o con problemas de audición)