

PREPÁRESE HOY, SOBRELLEVE MEJOR LAS DIFICULTADES DE MAÑANA

ESTRÉS DURANTE DESASTRES



CÓMO SOBRELLEVAR EL ESTRÉS DURANTE UN DESASTRE

Los desastres (acontecimientos naturales tales como huracanes, inundaciones y terremotos, o eventos producidos por el hombre, tales como explosiones y desastres químicos, biológicos, nucleares o radiológicos, [*chemical, biological, nuclear or radiological disasters*, CBNR]) siempre nos traen estrés.

Nos azotan con poca o nula advertencia y destruyen vidas, comunidades y amenazan nuestras propiedades y seguridad personal.

Un desastre es una experiencia estresante, y afecta el modo en que nos sentimos, pensamos y actuamos. No existen maneras correctas o incorrectas de reaccionar ante los desastres. Cada persona reacciona a su modo.

Aprender cómo nos afectan los desastres y preparar una estrategia para controlar nuestro estrés durante e inmediatamente después de ellos son dos maneras importantes que pueden ayudarnos a afrontarlos mejor.

En este folleto se proporciona información básica y consejos prácticos sobre cómo lidiar con el estrés y la ansiedad que son parte de un desastre.

FACTORES QUE HACEN QUE LOS DESASTRES NOS CAUSEN ESTRÉS

Los desastres son eventos estresantes sobre los que tenemos poco o ningún control. La interrupción repentina de nuestra vida cotidiana, el miedo, los sentimientos de incertidumbre y la sensación de pérdida de la seguridad son los factores comunes que hacen que los desastres nos causen mucho estrés.

INCERTIDUMBRE

El hecho de no comprender completamente una amenaza puede ocasionarle miedo e incertidumbre sobre qué hacer para proteger su seguridad y la de sus seres queridos. Los eventos como los desastres químicos, biológicos, nucleares o radiológicos (CBNR) pueden crear un nivel aún mayor de incertidumbre, ya que a menudo la amenaza es invisible.

SENSACIÓN DE PÉRDIDA DE LA SEGURIDAD

Presenciar o sufrir lesiones, verse expuesto a la muerte y la destrucción, o separarse de sus seres queridos puede hacer que se sienta inseguro.

INTERRUPCIÓN DE LA VIDA “NORMAL”

Las dificultades para satisfacer las necesidades cotidianas y la interrupción temporal de la vida familiar y comunitaria (el trabajo, la escuela, las reuniones sociales) durante los desastres o después de ellos puede ser muy angustiante. Las evacuaciones obligatorias que pueden producirse con poca o nula advertencia también pueden resultar muy perturbadoras. Tener que decidir rápidamente qué efectos

personales llevarse, abrirse camino en rutas de evacuación atestadas, experimentar retrasos en el servicio de transporte y alojarse en refugios o con familiares y amigos puede hacer que la evacuación sea una experiencia estresante.

MIEDO

Todos los desastres nos causan miedo. Puede temer por su bienestar o el de sus seres queridos, así como por la seguridad de sus pertenencias. Durante un evento químico, biológico, nuclear o radiológico (CBNRE), puede tener miedo de contraer o contagiar una enfermedad, de no encontrar un tratamiento eficaz o de verse contaminado con un agente o proceso que represente una amenaza potencial contra su vida.

INTENCIÓN

Los eventos que fueron pensados para lastimar, matar y aterrorizar son extremadamente estresantes para todas las personas expuestas a ellos. Los eventos terroristas son actos de violencia intencional ideados para perturbar la vida, crear caos y temor, y destruir su sensación de seguridad.

¿CUÁLES SON LAS REACCIONES NORMALES ANTE UN DESASTRE?

La gente reacciona a los desastres de muchas formas distintas. Aprender a reconocer las reacciones “normales” ante un desastre y comprender la amplia gama de sentimientos que pueden experimentar las personas, así como los comportamientos que pueden adoptar, le ayudará a afrontar mejor la situación.

REACCIONES EMOCIONALES

Experimentar un desastre puede afectar sus sentimientos.

Puede experimentar:

- conmoción, o no sentir nada en absoluto;
- tristeza o depresión;
- culpa o soledad;
- ira, ansiedad o pánico severo.

REACCIONES FÍSICAS

Experimentar un desastre puede afectar las funciones de su cuerpo.

Puede experimentar:

- agotamiento, mareos, dolores de cabeza o problemas de la vista;
- escalofríos o sudoración intensa;
- dificultades para respirar, dolor en el pecho o taquicardia;
- problemas gastrointestinales como náuseas o vómitos.

REACCIONES DE COMPORTAMIENTO

Experimentar un desastre puede afectar su comportamiento y sus decisiones.

Es posible que:

- sienta que no se está comportando de manera “normal”;
- se aparte de la sociedad;
- se sienta irritable o tenga arrebatos emocionales;
- no pueda descansar;
- experimente conflictos y dificultades en el hogar o el trabajo;

- coma menos o más de lo que comía antes del desastre;
- fume, beba o consuma drogas con mayor frecuencia, para sentirse mejor.

REACCIONES COGNITIVAS

También puede afectar su forma de pensar.

Es posible que:

- se sienta confundido;
- tenga dificultades para concentrarse y tomar decisiones;
- le resulte difícil resolver problemas;
- culpe a los demás por lo sucedido.

REACCIONES ESPIRITUALES

La manera en que experimente un desastre también podría influenciar sus valores y creencias.

Es posible que:

- ponga en duda sus creencias espirituales;
- evite concurrir a su lugar de culto habitual;
- experimente con una nueva fe.



A fin de estar preparado para afrontar un desastre, debe saber cómo reducir el estrés durante el evento y después de él. Esto significa aprender a cuidar de sí mismo y de su familia, saber cómo controlar el estrés inherente a los desastres y descubrir cuándo y dónde buscar ayuda.

CÓMO CUIDAR DE SÍ MISMO

Es muy importante cuidar su salud física y emocional durante un desastre, ya que esto le permitirá sobrellevar mejor la situación.

CÓMO CUIDAR SU CUERPO

- Asegúrese de dormir tanto como sea necesario. No consuma alcohol ni medicamentos sin receta para conciliar el sueño.
- Consuma comidas saludables a intervalos regulares y manténgase activo físicamente para ayudar a mantener sus niveles de energía.
- Recuerde que recurrir al cigarrillo, a la bebida o a las drogas para que le ayuden a sobrellevar la situación podría ocasionarle más problemas en el futuro.

CÓMO CUIDAR SU SALUD EMOCIONAL

- Esté al tanto de cuáles son las reacciones normales ante un desastre. Esto le ayudará a controlar su propia respuesta emocional.
- Haga cosas que le ayuden a recuperar energías y a sentirse en control de su vida. Concéntrese en sus fortalezas y logros pasados, y fíjese metas realistas para el futuro.
- Intente mantener el optimismo y sea paciente consigo mismo.

- No mire ni escuche repetidamente la cobertura periodística del evento. Este tipo de experiencia podría tener un efecto negativo en su salud emocional y en su habilidad para afrontar la situación.

CÓMO BUSCAR APOYO

- No tenga miedo de hablar sobre sus experiencias y emociones. No dude en pedir ayuda si se siente abrumado, deprimido o desalentado. Estas reacciones son normales y son parte del proceso de recuperación.
- No se aíse. Busque la compañía y el apoyo de las personas cuya compañía disfrute, tales como familiares y amigos.

CÓMO REDUCIR EL ESTRÉS

- Haga cosas que le reconforten, tales como leer, escuchar música, hacer ejercicio o socializar con amigos.
- Trate de seguir su rutina diaria tanto como sea posible, pero no espere que todo vuelva a la normalidad inmediatamente.

CÓMO MANEJAR SU CARGA LABORAL

- Mantenga un equilibrio saludable entre el trabajo y el descanso. Tómese pausas frecuentes y proporcione a su cuerpo y mente el tiempo suficiente para descansar y recuperar energías.
- Mientras intente sobrellevar la situación, no permita que el trabajo se apodere de su vida. Recuerde dedicar tiempo a sus familiares y amigos, así como a sus pasatiempos favoritos e intereses.

CÓMO CUIDAR DE SU FAMILIA

Ya sea que experimente un desastre directamente, lo vea por televisión o escuche hablar de él, el curso normal de su vida se verá interrumpido. No es extraño experimentar problemas de pareja y dificultades con sus hijos después de un desastre, pero puede mantener unida a su familia y aprender a afrontar la situación en conjunto siguiendo algunas recomendaciones simples:

- Pase tiempo con su familia y restablezca lo antes posible las actividades compartidas, tales como las comidas familiares, que pueden ayudar a recrear la sensación de normalidad.
- Dedique tiempo a hablar con sus familiares y escúchelos. Respete sus sentimientos y recuerde que sus reacciones ante el evento podrían ser diferentes de las suyas.
- Recuerde que los desastres pueden afectar la necesidad de compañía y tiempo a solas de las personas. Por ejemplo, es posible que sus hijos quieran estar con usted constantemente, mientras que su pareja podría desear estar más tiempo a solas.

SUS HIJOS

Recuerde que los niños no ven ni comprenden el mundo que los rodea de la misma forma que usted. Después de un desastre, podrían sentirse muy ansiosos, asustados o confundidos, y podrían necesitar explicaciones, seguridad y atención especial.

- Dedique tiempo a hablar con sus hijos sobre su experiencia, y permítales expresar sus sentimientos.
- Los niños, especialmente los más pequeños, a menudo se culpan por lo sucedido y creen que de alguna forma fueron la causa del desastre por portarse mal. Es esencial que los consuele y que intente que comprendan que no son responsables en lo absoluto.

LOS ADULTOS MAYORES DE SU FAMILIA

Las personas mayores son especialmente vulnerables y experimentan más estrés después de un desastre. Esto podría incluir un desmejoramiento de su salud, preocupación respecto a la restitución de su vida y miedo a ser internadas en una institución. Puede reconfortar a las personas mayores y ayudarles a recuperar las esperanzas en el futuro siendo paciente, escuchándoles y esforzándose por comprender y satisfacer sus necesidades.

- No deje que las personas mayores se aíslen de la sociedad. Inclúyalas en el proceso de restitución de sus vidas. Esto también les proporcionará una sensación de pertenencia y les hará sentirse necesarias.
- Asegúrese de que estén a salvo y de que se cumplan sus necesidades médicas y personales básicas. Sea paciente si parecen estar confundidas o desorientadas, especialmente porque podrían necesitar más consuelo y explicaciones sobre la situación.

CONSEJOS GENERALES PARA SOBRELLEVAR LA SITUACIÓN

Después de un desastre, las autoridades deben llevar a cabo una investigación y evaluar el tipo y alcance del daño a fin de decidir el mejor método de respuesta y protección pública. Este proceso lleva tiempo, por lo que es esencial que usted haga lo siguiente:

- Encárguese de su seguridad básica.
- Intente mantener la calma y sea paciente.
- Obtenga información esencial para aliviar su ansiedad. Limite su exposición a la perturbadora cobertura periodística del evento, ya que la exposición repetida a imágenes e informes traumáticos puede resultar muy dañina.
- Obtenga información creíble e instrucciones sobre cómo proceder a través de la televisión, la radio, Internet o líneas directas de emergencia.
- Escuche con especial cuidado las instrucciones proporcionadas por las autoridades, ya que podrían cambiar a medida que evolucione la situación.
- Si no se encontraba con sus seres queridos en el momento del desastre, intente ponerse en contacto con ellos para ver si están a salvo y para comunicarles que se encuentra bien. Si las líneas telefónicas están caídas, intente enviar un mensaje de texto o correo electrónico. Si aún así no puede comunicarse con ellos y es probable que se encontraran en el sitio de una explosión, notifique a las autoridades.
- No tenga miedo de pedir ayuda para sobrellevar la situación llamando a las líneas directas de emergencia.
- No escuche rumores ni base sus decisiones en ellos.

CONSEJOS PARA AFRONTAR DESASTRES ESPECÍFICOS

CÓMO SOBRELLEVAR UNA EXPLOSIÓN

Las **explosiones** pueden ser accidentes o resultado de un acto de terrorismo. Pueden lesionar o matar de forma instantánea, así como destruir inmuebles.

- Si se encuentra *en el lugar de la explosión* al momento del incidente, siga las instrucciones de las autoridades.
- Después de una explosión, si *no se encuentra en el lugar del incidente*, podría sentir ansiedad y deseos de ir a ver qué sucedió. A pesar de ello, no se dirija al lugar, ya que es posible que no sea seguro.

CÓMO SOBRELLEVAR UN EVENTO QUÍMICO

Los **desastres químicos** son consecuencia de la liberación accidental o intencional de material tóxico sólido, líquido o gaseoso que puede envenenar a la población y el medio ambiente.

- Los eventos químicos pueden ser muy atemorizantes. La ansiedad y el estrés extremos pueden hacer que presente síntomas que aparenten la exposición al agente químico (aunque no haya sido así). Estos síntomas pueden incluir, entre otros, dificultad para respirar, nariz que gotea, ojos llorosos y náuseas y vómitos intensos.
- Intente obtener información creíble para reducir su preocupación. Averigüe qué debe hacer para proteger su salud y la de sus seres queridos, los síntomas y signos específicos a los que debe estar atento y cuándo y dónde buscar atención médica en caso de que sea necesaria.

CÓMO SOBRELLEVAR UN EVENTO BIOLÓGICO

Los **desastres biológicos** son resultado de la liberación intencional de agentes virales, bacterianos u otros que tienen el potencial de ocasionar enfermedades, contagiosas o no, cuando se inhalan, ingieren o penetran a través de lesiones en la piel.

- Al enfrentarse con un veneno, una bacteria o un virus invisible que puedan afectar su salud, es normal sentir estrés. Dado que el estrés extremo puede debilitar el sistema inmunológico (que es la defensa del cuerpo contra las enfermedades), intente reducirlo llamando a líneas directas de información para obtener consejos y apoyo.
- Siga las instrucciones proporcionadas por las autoridades, que le aconsejarán cómo proceder, a qué síntomas estar atento y cuándo y dónde buscar atención médica.
- Si se lo indican, quédese en su hogar para mayor seguridad. Algunas enfermedades pueden contagiarse rápidamente de una persona a otra. Si una gran cantidad de personas se apresuran a ir a los hospitales y clínicas, la enfermedad se propagará más rápidamente. Es posible que si sale de su casa se exponga innecesariamente.

CÓMO SOBRELLEVAR EVENTOS RADIOLÓGICOS Y NUCLEARES

Los **desastres radiológicos** son la contaminación de un área más pequeña con un material radiológico, ocasionado por un accidente o por un explosivo común (una bomba) que contenía material radiactivo.

Los **desastres nucleares** son la contaminación extendida del medio ambiente con material radiactivo, ocasionada por una explosión o accidente nuclear.

- Los eventos relacionados con la radiación pueden ser especialmente estresantes debido a los efectos dañinos inmediatos y a largo plazo que pueden ocasionar en su salud y la de sus seres queridos.
- Para reducir su miedo y ayudarle a afrontar la situación, escuche las instrucciones sobre la seguridad de regresar a recuperar pertenencias que quedaron en un área expuesta a radiación.
- Prepárese para aceptar que la recuperación puede llevar un largo tiempo, y no tenga miedo de solicitar asesoramiento sobre crisis y de asistir a grupos de apoyo para obtener ayuda sobre cómo adaptarse y afrontar la situación.

CONSEJOS ESPECÍFICOS PARA LAS MEDIDAS DE RESPUESTA

Después de ciertos desastres, tales como eventos químicos, biológicos o radiológicos, es posible que las autoridades deban implementar medidas específicas de salud pública, tales como una evacuación, descontaminación, distanciamiento social o una cuarentena. Estas medidas podrían producir estrés.

CÓMO SOBRELLEVAR LA DESCONTAMINACIÓN

La **descontaminación** es un proceso de limpieza utilizado después de un evento de CBNR para eliminar sustancias radiactivas, venenosas u otras sustancias dañinas de su cuerpo y del ambiente. Durante este proceso, es posible que deba quitarse la ropa frente a extraños, entregar sus pertenencias personales o dejar su domicilio de forma temporal o permanente si su barrio o su casa se vieron afectados directamente.

La descontaminación puede salvar vidas, pero también puede ser muy estresante. Haga su mejor esfuerzo para mantenerse optimista y concéntrese en lo siguiente:

- Recuerde que no está solo. Todos los que le rodean están sufriendo la misma experiencia extraña. Intente reconfortar a quienes le rodeen, incluidos familiares, amigos o incluso extraños.
- Tener que entregar elementos esenciales como audífonos, sillas de ruedas o anteojos para que sean descontaminados puede hacer que lidiar con el proceso sea aún más difícil. No tenga miedo de pedir ayuda si la necesita.
- Después del proceso de descontaminación, es normal sentirse abrumado, confundido o ansioso. No dude en pedir hablar con alguien en el lugar de descontaminación que pueda proporcionarle información y seguridad.

CÓMO SOBRELLEVAR EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL Y UNA CUARENTENA

El **distanciamiento social** es una medida de salud pública implementada por las autoridades a fin de controlar la propagación de una enfermedad infecciosa por medio de la prohibición de eventos sociales y reuniones públicas tales como las funciones de teatro, los juegos deportivos, las reuniones espirituales y los grupos recreativos y de apoyo. Esto podría alterar su rutina diaria y es posible que no pueda continuar con su vida normal por un período limitado de tiempo. Perderse eventos personales significativos y sentirse aislado y separado de sus amigos y familiares podría hacer que la experiencia sea muy estresante.

- La interrupción de su vida social normal podría ser muy estresante, pero puede controlar la situación manteniéndose comunicado. Siga en contacto con sus familiares y amigos por teléfono, correo electrónico u otros medios de

comunicación disponibles. Comuníquese con los grupos a los que asista habitualmente. Lo más importante es que no se aisle. Si se siente solo o necesita ayuda, hable con alguien. Llame a una de las líneas de apoyo que se enumeran al final de este folleto.

Una **cuarentena** es la restricción de movimientos de personas saludables que han sido expuestas (o que se cree que han sido expuestas) a una enfermedad contagiosa. Se las separa del resto del público a fin de monitorearlas y evitar la propagación de una enfermedad potencialmente peligrosa. Si se ha visto expuesto a una enfermedad, las autoridades podrían ponerle en cuarentena domiciliaria (no podrá salir de su hogar) o en una instalación de atención médica *por tiempo limitado*. Ambas experiencias pueden hacer que se sienta aislado y estigmatizado. Además, puede sentirse muy ansioso, tener miedo de enfermarse y preocuparse por infectar a otros.

- Si usted o alguno de sus seres queridos se encuentran en cuarentena, recuerde que esta medida es esencial para la salud y seguridad de toda la comunidad. Tenga paciencia y mantenga la calma y el optimismo, y recuerde que sentirse angustiado es normal.
- Cuando una persona se encuentra en cuarentena, es normal que se preocupe de que pueda enfermarse y de lo que suceda “afuera”. Si siente ansiedad o miedo, pida ayuda.
- Manténgase en contacto con sus seres queridos mediante los medios disponibles de comunicación.

CÓMO SOBRELLEVAR LA EVACUACIÓN

- Los desastres a menudo hacen que sea necesario realizar evacuaciones de seguridad, y estar lejos de su casa puede ser muy estresante. La falta de privacidad al vivir en un refugio comunitario será difícil para usted y para su familia. Haga lo posible para que todos los miembros de su familia

cuenten con su propio tiempo y espacio siempre que sea posible. Intente mantenerse optimista y concentrarse en su capacidad de adaptarse a la nueva situación.

CÓMO HACER UN PLAN Y REPARARSE

- Crear un plan familiar en caso de desastre y preparar un kit de suministros de emergencia y una “bolsa para llevar” son cosas que puede hacer para prepararse para cualquier emergencia. Si lleva a cabo estos pasos, se sentirá más capaz de afrontar cualquier emergencia o desastre. Para obtener información adicional sobre cómo prepararse, visite el sitio de la Oficina de Manejo de Emergencias (*Office of Emergency Management, OEM*) de la Ciudad de Nueva York, NYC.gov/oem, o llame al 311.



El tiempo necesario para recuperarse después de un desastre varía de una persona a otra. El proceso puede llevar semanas, meses o incluso años. La recuperación emocional, al igual que la recuperación de su cuerpo después de una lesión, llevará tiempo. Si, un mes después de presenciar o ser víctimas de un desastre, usted o sus seres queridos siguen experimentando síntomas de estrés persistentes o estos aumentan, o si el estrés está interfiriendo con su vida cotidiana, es aconsejable que piense en buscar ayuda.

Los síntomas persistentes que puede experimentar después de un desastre pueden incluir los siguientes:

- Tener poca energía o sentirse cansado todo el tiempo.
- Perder interés en las cosas que antes solía disfrutar.
- Sentirse inquieto o irritable.
- Experimentar conflictos laborales, familiares o escolares.
- Tener dificultades para conciliar o mantener el sueño, o dormir demasiado o muy poco.
- Tener poco apetito o comer en exceso.
- Tener dificultades para concentrarse, recordar o tomar decisiones.
- Beber más bebidas alcohólicas que antes, utilizar otras sustancias o abusar de ellas.
- Sentirse ansioso o experimentar intensos sentimientos de miedo, terror o impotencia.
- Revivir constantemente el evento a través de pesadillas o recuerdos vívidos y dolorosos.
- Evitar lugares, situaciones o conversaciones que le recuerden el evento.

BUSCAR AYUDA

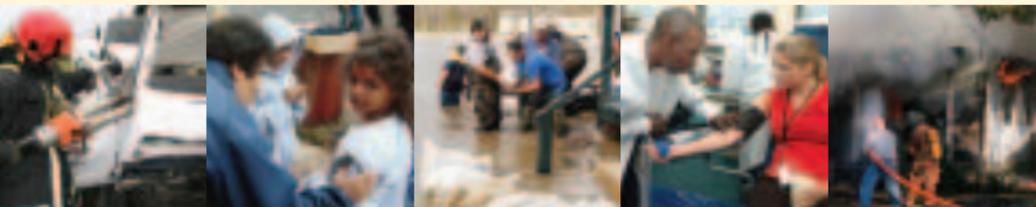
- Sentirse culpable, triste o desesperanzado.
- Tener pensamientos de muerte o suicidio.
- Comportarse como si aún estuviera en peligro, ansioso y en guardia constantemente.

Para obtener ayuda puede llamar al **800-Lifenet**, una línea de crisis que atiende diariamente, las 24 horas. El personal de LifeNet está integrado por profesionales de salud mental que hablan diversos idiomas:

- Inglés: 800-Lifenet (800-543-36380)
- Español: 877-AYUDESE (877-298-33730)
- Línea para personas sordas o con problemas de audición (TTY): 212-982-5284

También puede visitar su sitio web: www.mhaofnyc.org

List of selected literature available at <http://www.nyc.gov/doh/downloads/pdf/dmh-cope-with-stress.htm>



RECUERDE

- La mayoría de las personas experimentarán síntomas de estrés inmediatamente o poco después de un desastre.
 - Todas las personas experimentan el estrés a su manera y en momentos distintos, según su personalidad, edad, sexo y circunstancias.
- La mayoría de las reacciones ante un desastre son reacciones normales ante una situación anormal.
 - La mayoría de los síntomas son pasajeros y desaparecen dentro de algunas semanas.
 - El estrés y la ansiedad pueden manifestarse como síntomas físicos.

***Después de ser víctima de un desastre:
Sea paciente con usted mismo y con los demás.
¡Bríndeles a todos tiempo para afrontar la situación,
adaptarse y recuperarse!***

Copyright © New York City Department of Health and Mental Hygiene

Suggested citation: Erős-Sarnyai M, Wolsk G., Cohen G, Rosin D.
Prepare Today – Cope Better Tomorrow, Stress During Disasters.

The New York City Department of Health and Mental Hygiene, Division of Mental Hygiene. 2008