



# Consejos para sobrevivientes de un desastre u otro evento traumático:

## MANEJO DEL ESTRÉS

### Información importante que debe conocer sobre los desastres naturales y otros eventos traumáticos

Si ha sido víctima de un desastre como un huracán, una inundación o incluso un acto de terrorismo u otro evento traumático como un accidente en automóvil, es posible que se vea afectado de manera personal, independientemente de si usted sufrió lesiones o la pérdida de un ser querido. Puede que se vea afectado con solo haber presenciado un desastre u otro evento traumático. Es común que presente indicios de estrés luego de la exposición a un desastre u otro evento traumático y es importante controlar su salud física y emocional.

### Reacciones posibles ante un desastre u otro evento traumático

Intente identificar indicios tempranos que adviertan la presencia de estrés. El estrés generalmente se manifiesta en las cuatro áreas que se muestran a continuación, pero todas las personas deben controlar CUALQUIER respuesta de estrés atípicas después de un desastre u otro evento traumático. A continuación presentamos algunas de las reacciones más comunes.

#### PUEDE QUE SE SIENTA EMOCIONALMENTE:

- Ansioso o con miedo
- Abrumado por la tristeza
- Enojado, especialmente si el evento incluyó violencia
- Culpable, incluso cuando no haya tenido control sobre el evento traumático
- Heroico, como si pudiera hacer cualquier cosa
- Como si tuviera mucha energía o como si no tuviera nada de energía
- Desconectado; sin que le importe nada ni nadie
- Insensible; no puede sentir ni alegría ni tristeza

#### PUEDE QUE SIENTA REACCIONES FÍSICAS, COMO:

- Dolores de estómago o diarrea
- Dolores de cabeza u otros dolores físicos sin un motivo claro
- Comer demasiado o muy poco
- Sudoración o escalofríos
- Temblores (sacudidas) o espasmos musculares
- Sentirse tenso o tener sobresaltos con facilidad



## Después del evento

### Cómo manejar sus tareas

Si ha sido víctima de un desastre natural u otro evento traumático, existe una serie de tareas que pueden requerir su atención de manera urgente. Primero, asegúrese de no estar lesionado, ya que a menudo, los sobrevivientes no se dan cuenta de que están físicamente lesionados hasta que pasan muchas horas. Si no se da cuenta de que está lesionado, busque tratamiento médico antes de realizar cualquier otra actividad. Si necesita buscar algún lugar seguro donde quedarse, ocúpese de que esa sea su próxima tarea. Asegúrese de avisarle a algún familiar o amigo dónde se encuentra y cómo pueden ubicarlo. Asegúrese de conservar su identificación y cualquier otro documento que pueda necesitar, como documentos del seguro, bancarios, de la propiedad y sus registros médicos. Completar una tarea por vez puede ayudarlo a sentir que está recuperando un poco el control; por lo tanto, haga una lista de las prioridades más importantes que debe realizar. Recuerde ser paciente con usted mismo. Respire profundo o elonge suavemente para calmarse, antes de llevar a cabo cada tarea. Planifique actividades de relajación después de trabajar durante un rato.

### PUEDA QUE SIENTA REACCIONES EN EL COMPORTAMIENTO, COMO:

- Problemas para conciliar el sueño, quedarse dormido, problemas porque duerme mucho o problemas para relajarse
- Aumento o disminución en sus niveles de actividad y energía
- Sensación de tristeza o llantos frecuentes
- Consumo de alcohol, tabaco, drogas ilegales o incluso medicamentos recetados, en un intento por reducir los sentimientos angustiantes o para olvidar
- Ataques de ira, sensación de mucha irritabilidad y situaciones en las que culpa a otras personas por todo
- Dificultad para aceptar ayuda o ayudar a otros
- Deseos de estar solo la mayor parte del tiempo y de aislamiento

### PUEDA QUE TENGA PROBLEMAS EN SU PROCESAMIENTO COGNITIVO, COMO:

- Problemas para recordar cosas
- Problemas para pensar con claridad y concentrarse
- Sensación de confusión
- Preocupación en exceso
- Dificultad para tomar decisiones
- Dificultad para hablar sobre lo que sucedió o para escuchar a otros

## Consejos prácticos para aliviar el estrés

Las actividades de manejo del estrés parecen funcionar bien para la mayoría de las personas. Use las que mejor le funcionen.

**Hable con otras personas** que comprendan y acepten cómo se siente. Busque a un amigo, familiar o líder espiritual de confianza para explorar el significado que el evento puede haber tenido para usted. Póngase en contacto con otros sobrevivientes del desastre u otros eventos traumáticos y comparta su experiencia.

**El movimiento corporal** ayuda a deshacerse de la acumulación de hormonas de estrés adicionales. Haga ejercicio físico una vez al día o en períodos más cortos durante todo el día. Tenga cuidado y no levante elementos de gran peso. Puede que sus músculos se dañen si tiene mucha adrenalina en su organismo. Si no le gusta hacer ejercicio físico, haga algo sencillo, como caminar, elongar suavemente o meditar.

**Respire profundo.** La mayoría de las personas se puede beneficiar por respirar profundo varias veces durante todo el día. Respirar profundamente puede eliminar el estrés de su cuerpo y ayudar a calmarlo. Incluso puede ayudar a detener un ataque de pánico.

**Escuche música.** La música es una forma en la que puede ayudar a su cuerpo a relajarse de manera natural. Escuche música que lo ayude a controlar su respiración o sus latidos cardíacos. Cree una lista de reproducción con música relajante y escúchela con frecuencia.

**Préstele atención a su cuerpo.** Asegúrese de dormir lo suficiente y descansar a diario. No espere al fin de semana para descansar. Consuma alimentos y refrigerios saludables y asegúrese de beber mucha cantidad de agua. Evite el consumo de cafeína, tabaco y alcohol, especialmente en grandes cantidades. Si sufre de estrés, sus efectos pueden multiplicarse y esto puede resultar perjudicial; lo cual solo empeoraría las cosas.



**Use capacidades conocidas para enfrentarse a la situación.** ¿Cómo manejó sus eventos traumáticos pasados, como un accidente en automóvil o la muerte de un ser querido? ¿Qué cosas lo ayudaron en ese entonces (por ejemplo, pasar tiempo con la familia, asistir a reuniones de grupos de apoyo)? Intente usar esas capacidades para hacer frente a su situación ahora.

## Cuando el estrés saca lo mejor de usted

Debe saber que los sentimientos de angustia provocados por un desastre o evento traumático generalmente desaparecen con el paso del tiempo (entre 2 y 4 semanas después del evento), a medida que retome nuevamente sus rutinas, y específicamente si ha comenzado a participar en actividades para ayudarse a usted mismo. Intente usar algunos de estos consejos varias veces a la semana.

---

Si usted o algún ser querido continúa mostrando indicios de estrés y le preocupa su situación, es posible que desee obtener ayuda adicional. Comuníquese con los **Recursos útiles** que aparecen en la siguiente página.

---

## Recursos útiles

Centro de Asistencia Técnica en Desastres de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration Disaster Technical Assistance Center, SAMHSA DTAC)  
Número gratuito: 1-800-308-3515  
Sitio web: <http://www.samhsa.gov/dtac>

### Localizadores de tratamiento

Localizador de Centros para Tratamiento de Salud Mental (Mental Health Treatment Facility Locator)  
Número gratuito: 1-800-789-2647 (inglés y español)  
TDD: 1-866-889-2647  
Sitio web: <http://findtreatment.samhsa.gov/MHTreatmentLocator>

### MentalHealth.gov

Sitio web: <http://www.mentalhealth.gov>  
*MentalHealth.gov proporciona información y recursos sobre salud mental del gobierno de EE. UU.*

Localizador de Centros para Tratamiento de Abuso de Sustancias (Substance Abuse Treatment Facility Locator)  
Número gratuito: 1-800-662-HELP (1-800-662-4357)  
(las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en inglés y español);  
TDD: 1-800-487-4889  
Sitio web: <http://www.findtreatment.samhsa.gov>

### Líneas directas

Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline)  
Número gratuito: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)  
TTY: 1-800-799-4TTY (1-800-799-4889)  
Sitio web: <http://www.samhsa.gov>  
*Este recurso se puede encontrar al acceder al cuadro de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio en el sitio web de SAMHSA.*

Línea de ayuda en el lugar de trabajo (Workplace Helpline)  
Número gratuito: 1-800-WORKPLACE (1-800-967-5752)  
Sitio web: <http://workplace.samhsa.gov>

Oficina para Víctimas de Delitos\* (Office of Victims of Crime)  
Número gratuito: 1-800-851-3420, o 301-519-5500  
TTY: 301-947-8374  
Sitio web: <http://www.ojp.usdoj.gov/ovc/ovcres/welcome.html>

*\*Nota: La inclusión de un recurso en esta hoja de información no implica aprobación alguna del Centro para Servicios de Salud Mental, de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.*

## Línea de ayuda para casos de desastre (Disaster Distress Helpline)

TELÉFONO: 1-800-985-5990

Envíe un mensaje con el texto:

WEB: <http://disasterdistress.samhsa.gov> “Hable con nosotros” al 66746



Publicación del Departamento de Salud y Servicios Humanos  
(Department of Health and Human Services, HHS).  
N.º de publicación SMA-13-4776  
(Revisado en 2013)