

# Salud Mental y Estrés Después de Una Emergencia

## 1. ¿Cuáles son algunas de las reacciones comunes que las personas tienen después de una emergencia?

Cuando ocurre una emergencia, es común que las personas se preocupen por su seguridad y la seguridad de sus casas/propiedad, mascotas y las personas cercanas a ellas. Nuestras reacciones a una emergencia pueden afectar como nos sentimos, pensamos y actuamos, por ejemplo:

PENSAR	SENTIR	ACTUAR
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confuso</li> <li>• Pesadillas</li> <li>• Desorientado</li> <li>• Alto o bajo nivel de alerta</li> <li>• No poder concentrarse</li> <li>• No poder seguir instrucciones sencillas</li> <li>• Problemas de memoria</li> <li>• No poder solucionar problemas</li> <li>• No poder identificar objetos o personas familiares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor de pecho, dificultad para respirar, o palpitaciones de corazón rápida (consulte con su médico)</li> <li>• Fatiga</li> <li>• Náusea/vómito</li> <li>• Mareo</li> <li>• Sudar</li> <li>• Dolor de cabeza</li> <li>• Problemas de visión</li> <li>• Molestias y dolores</li> <li>• Escalofrió</li> <li>• Piel fría y húmeda</li> <li>• Ansiedad</li> <li>• Problemas de audición</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Culpa</li> <li>• Sin consuelo</li> <li>• Negarse a aceptar</li> <li>• Pánico grave (raro)</li> <li>• Miedo</li> <li>• Preocupación</li> <li>• Irritabilidad</li> <li>• Depresión</li> <li>• Sentirse fracasado</li> <li>• Sentirse abrumado</li> <li>• Culpar a los demás o a uno mismo</li> <li>• Desesperación</li> <li>• Frustración</li> <li>• Aislamiento</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enojo</li> <li>• Retirase</li> <li>• No poder descansar</li> <li>• Impulsivo/tomar riesgos</li> <li>• Discutidor violento</li> <li>• Distráido</li> <li>• Mayor uso de tabaco, alcohol, o fármacos</li> </ul>

## 2. ¿Qué puede hacer por sí mismo?

- Comprenda que es normal sentir preocupación y estrés después de una emergencia.
- Reconozca que usted no tiene control sobre esta situación. Recuerde de las maneras que usted está ganando el control de la situación y ayudando a reducir su ansiedad. Por ejemplo, "Estoy tomando medicina y aprendiendo más acerca de qué hacer."
- Conviva con su familia, amigos, y apoyo espiritual, y hable de sus experiencias y come se sienta acerca de ellos.
- Regrese a sus rutinas de vida diaria tan pronto como sea posible.

## 3. ¿Qué puede hacer para su hijo?

CONSEJO	EJEMPLOS
<b>Ayude a sus niños a sentirse seguros</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chequéelos/consulte con ellos.</li> <li>• Deje que hablen acerca de sus miedos y preocupaciones.</li> <li>• Aténgase a las rutinas familiares que ayudan a que se sientan cómodos y seguros.</li> <li>• Asegúreles que los padres, maestros, médicos y funcionarios del gobierno están haciendo todo lo posible para mantenerlos seguros y saludables.</li> </ul>
<b>Limite el tiempo que los niños pasan viendo las noticias</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los niños pueden sentirse asustados, agobiados, o traumatizados por las noticias.</li> <li>• Supervise lo que ven en la televisión. Tenga una discusión familiar durante y después de ver la televisión para que puedan expresar sus temores y preocupaciones.</li> </ul>
<b>Ármese con los hechos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sus hijos sentirán menos miedo si ven que usted no tiene miedo y si pasa tiempo con ellos para responder a todas sus preguntas.</li> </ul>

Si usted o los miembros de su familia tienen problemas afrontando el desastre, pida ayuda. En el trabajo, es posible que pueda obtener ayuda de su departamento de recursos humanos o el Programa de Asistencia al Empleado de la empresa. Llame a un consejero o profesional de salud mental del **Departamento de Salud Mental 1-800-854-7771**. También puede comunicarse a la **línea de ayuda por desastre de los Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés), al 1-800-985-5990 o enviar un mensaje de texto de "Hablamos" al número 66746.**

EPRP-EPRP-0020-02 (11/15/18)