

## Cómo recuperarse de las consecuencias emocionales de un desastre para los socorristas

*Los desastres son eventos traumáticos para todos los involucrados, no sólo las víctimas. Si usted es un socorrista encargado de la primera respuesta, trabajador de relevo o voluntario, aprenda a cómo prepararse para las consecuencias emocionales de los desastres antes de que estos sucedan.*

*Empiece por familiarizarse con algunas reacciones comunes a los eventos traumáticos:*

### **Cambios emocionales**

- Impacto
- Aturdimiento
- Sintiendo abrumado
- Depresión
- Sintiendo perdido o abandonado
- Miedo al daño a uno mismo o a los seres queridos
- Volatilidad
- No sentir nada o inseguridad sobre lo que está sintiendo

### **Cambios en el pensamiento**

- Problemas para concentrarse
- Confusión
- Desorientación
- Indecisión
- Falta de atención
- Pérdida de la memoria
- Recuerdos no deseados
- Dificultad para hacer decisiones

### **Cambios físicos**

- Náusea
- Mareo o aturdimiento
- Problemas gastrointestinales
- Frecuencia cardíaca rápida
- Temblores

- Dolores de cabeza
- Rechinamiento de dientes
- Fatiga o dificultad para dormir
- Sobresalto

### **Cambios en el comportamiento**

- Irritabilidad
- Discutir
- Sospechar
- Retraimiento y silencio
- Sentido del humor inapropiado
- Aumento o disminución del apetito
- Pérdida de interés en las actividades normales
- Aumenta el fumar
- Abuso del alcohol o drogas

*Es normal experimentar reacciones fuertes a los desastres. Algunas reacciones, sin embargo, son causa de gran preocupación. Si usted o un colega, empieza a experimentar cualquiera de lo siguiente, es hora de tomar un descanso y conseguir ayuda de un consejero profesional.*

- Ansiedad severa
- Desorientación extrema
- Pérdida considerable de la memoria
- Sentimientos dominantes de desesperanza o desesperación
- Psicosis (escuchar voces, ver visiones o experimentar pensamientos de falsa ilusión)
- Pensamientos suicidas u homicidas
- Volverse violento hacia los miembros de la familia
- Abuso extremo del alcohol o drogas

*No debe esperar a que su nivel de estrés se vuelva difícil de controlar. Hay algunos pasos prácticos que puede tomar para ayudar a aliviar las presiones del trabajo del desastre:*

- Ponga un ritmo y limite sus horas de trabajo a solo 12 horas al día.
- Cuando sea posible, haga una rotación de las funciones de mucho estrés a las de menos estrés.
- Tome descansos, aunque sea por periodos cortos.
- Haga ejercicio periódicamente.
- Consuma comidas y refrigerios saludables y beba suficiente agua.
- Hable sobre sus emociones y experiencias.
- Haga pareja con un compañero de trabajo y acuerden monitorizarse el uno al otro.
- Si se ofrecen servicios de consejería, tome ventaja de estos.
- Reconozca y acepte las cosas que usted no puede controlar, tales como la cadena de mando, las fallas del equipo y el mal tiempo.
- Participe en las conmemoraciones y en los rituales.
- Esté en contacto con su familia y amigos.

*Una vez que la operación de desastre termine, va a tomar tiempo el readaptarse. En seguida hay algunas acciones que pueden ayudarle a volver a la normalidad:*

- Vuelva a sus rutinas anteriores gradualmente y deje que los miembros de la familia y compañeros de trabajo carguen más peso por un tiempo.
- Pase más tiempo disfrutando algunas de sus aficiones y pasatiempos favoritos.

- Vuélvase a conectar con su comunidad y apoyos espirituales.
- Evite hacer decisiones importantes en la vida por un tiempo.
- Sea paciente. Recuperarse de la angustia emocional toma tiempo. El progreso se puede medir por medio de dos pasos hacia el frente y un paso hacia atrás.
- Esté consciente de que pueda tener pensamientos recurrentes, sueños o escenas retrospectivas. Al paso del tiempo usted puede esperar que estos disminuyan.
- Reconozca que su familia quizá pueda estar experimentando el desastre junto con usted. Apóyense los unos a los otros. Ahora es tiempo de tener paciencia, entendimiento y comunicación.

*Para más información sobre salud mental durante desastres para socorristas, visite:*

**la Red de Manejo de Estrés por Incidentes Críticos de DSHS:**

[www.dshs.state.tx.us/compreg/cism/default.shtm](http://www.dshs.state.tx.us/compreg/cism/default.shtm)

**Cómo manejar el estrés: Consejos prácticos para socorristas y trabajadores encargados de la respuesta en emergencia de SAMHSA.**  
<http://mentalhealth.samhsa.gov/Disasterr relief/pubs/manstress.asp>

**Consejos para manejar y prevenir el estrés de SAMHSA: Una guía para los Trabajadores encargados de la respuesta en emergencia y trabajadores de seguridad pública.**  
<http://download.ncadi.samhsa.gov/ken/pdf/KEN01-0098R/KEN01-0098R.pdf>