

Estrés en adultos luego de un desastre: Señas y tratamiento

*Especialistas en Familia y Ciencias del Consumidor
de Extensión Sistema Universitario Texas A&M*

Un desastre puede resultar estresante para muchas personas y derivar en trastornos mentales y emocionales. Por lo general, esto se conoce como estrés posterior al desastre.

Las reacciones emocionales de un adulto luego de un trauma pueden variar ampliamente, desde angustia leve hasta reacciones de estrés extremas. Si bien la reacción de una persona ante el estrés posterior a un desastre puede ser perturbadora, recuerde que éstas son reacciones normales ante situaciones anormales.

Síntomas del estrés

A continuación se describen posibles síntomas con los que puede encontrarse al interactuar con adultos luego de un desastre o acto terrorista:

Comportamiento errático: Algunas personas se comportan de manera riesgosa o hasta realizan actividades ilegales para intentar solucionar problemas económicos u otras cuestiones. Es común sentir enojo.

Cambios de humor: Luego de un desastre, muchas personas se sienten nerviosas, ansiosas y deprimidas. También pueden experimentar otras emociones, incluida la irritabilidad y cambios de humor repentinos. Por lo general, este comportamiento deriva en arranques emocionales hacia familiares, amigos y compañeros de trabajo. También pueden experimentarse sentimientos de culpa, especialmente cuando una persona ha perdido a un ser querido en el desastre. Algunas personas podrían desear haber estado en el lugar del ser amado o haber estado con la persona durante la situación de crisis.

Aumento en el abuso de sustancias: En situaciones de estrés, algunos adultos abusan del alcohol y otras sustancias. Este comportamiento puede derivar en mayores problemas en el hogar y trabajo.

Síntomas físicos: Los adultos que informen síntomas físicos como dolores de cabeza, fatiga y dolor podrían solicitar una licencia más

prolongada por enfermedad para ausentarse del trabajo. Algunos de estos síntomas pueden estar relacionados con el aumento de la ansiedad. Altos niveles de estrés pueden debilitar el sistema inmunológico derivando en el aumento de enfermedades.

Pensamientos recurrentes: Los adultos pueden pensar constantemente acerca del desastre y costarles pensar en otra cosa. Es común soñar y fantasear con el desastre. Es posible que algunas personas tengan retrospectivas del hecho o sientan que lo reviven. Los pensamientos recurrentes o retrospectivas pueden interferir en la concentración y el rendimiento en el trabajo.

Evasión: Es posible que los adultos deseen evitar los lugares o cosas que les recuerden el hecho. Tales situaciones pueden hacer regresar las emociones fuertes que experimentaron durante el desastre. Según la naturaleza del desastre, por lo general las víctimas evitan los aviones, masas de agua, autos y edificios altos.

Creencias debilitadas: Luego de un desastre, es posible que los adultos se cuestionen sus creencias religiosas o espirituales. También pueden cuestionarse sus presunciones sobre la seguridad de su comunidad o país como resultado de un desastre que involucra desechos tóxicos, por ejemplo. Otros pueden cuestionarse su confianza en los funcionarios gubernamentales, especialmente si existe algún tipo de preocupación de que se ha ocultado intencionalmente información al público. Estos cuestionamientos y búsquedas interiores son comunes luego de un desastre ya que las personas quieren encontrar un sentido y una resolución.

Relaciones tensas: Los adultos pueden alejarse de sus familiares y amigos cuando se sienten angustiados. Muchas víctimas describen su autoaislamiento como el resultado de sentirse desamparados y sin energía. Otros indican que simplemente quieren evitar perturbar a otros con la carga de su estado de angustia. Algunas víctimas evitan salir del hogar por miedo a que algo terrible suceda nuevamente o pueden sentir vergüenza de sus reacciones emocionales. También están aquellos que no

quieren abandonar a los miembros de su familia para poder protegerlos de otro posible desastre. El estrés derivado de un matrimonio es otra señal de advertencia y puede aumentar debido a factores estresantes relacionados con el desastre.

Problemas cognitivos: Las personas pueden tener dificultades para concentrarse, prestar atención y recordar cosas. La concentración y el enfoque pueden verse disminuidos por fatiga, pensamientos recurrentes del desastre y preocupación acerca del futuro.

Rendimiento laboral disminuido: Es común que el rendimiento laboral y la productividad disminuyan luego de un desastre. Los logros ocupacionales pueden parecer menos importantes luego de una tragedia. Las relaciones y el rendimiento laboral pueden verse afectados debido a la disminución en la concentración, memoria y atención, junto con el aumento de la irritabilidad y cambios de humor.

Cambios en las rutinas diarias, sueño y alimentación: Por lo general, las personas tienen dificultades para dormir y los adultos podrían sufrir pesadillas acerca del desastre. También podrían experimentar fantasías que los hacen revivir el hecho. Los cambios drásticos de apetito, especialmente la reducción de apetito, son comunes.

Tratamiento del estrés

El tratamiento adecuado del estrés luego de un desastre puede disminuir sus sentimientos de angustia. A continuación, se describen diferentes acciones que pueden ayudarlo a aliviar el estrés:

Cuídese a usted mismo: Este enfoque lo ayudará a lidiar con los factores de estrés luego de un desastre. Ingiera alimentos saludables, descanse muy bien, tómese tiempo para relajarse todos los días y conozca sus propios límites. También puede resultarle útil aprender técnicas de relajación, meditación o yoga. Muchas personas quieren ayudar a sus familias y amigos luego de un desastre. Sin embargo, será menos útil para los demás si está cansado y estresado.

Busque ayuda: Pedir ayuda a las personas le permite hablar con otros acerca de la

experiencia. Busque a personas en las que confíe y pase el tiempo con su familia y amigos. Cuando busque ayuda, recuerde que aquellas personas cercanas también pueden estar angustiadas por el desastre. Por ello, puede ser que alguno de ellos no pueda brindarle la ayuda que necesita. En este caso, busque otras fuentes de apoyo.

Preserve las rutinas: De ser posible, apéguese a su rutina normal. Esto puede ayudarlo a tener una sensación de normalidad así como a mantener los contactos sociales usuales en la escuela, trabajo u otros lugares a los que concurre todos los días. Seguir su rutina normal también puede ayudarlo a distraer su mente del desastre, aunque sea por un momento. Si no puede cumplir con sus actividades regulares debido al desastre, trate de mantener la mayor cantidad de rutinas domésticas como sea posible (por ejemplo, tiempo para comer y para la familia) y adopte pasatiempos y realice otras actividades que disfrute.

Realice actividad física: Para muchas personas, la actividad física puede resultar una forma excelente de atenuar el estrés. Caminar, correr o jugar básquet puede ayudarlo. Algunas personas podrían preferir limpiar el garaje o trabajar en el jardín. Esto no solo lo ayudará a tratar el estrés sino también aliviará la presión derivada de los problemas creados por el desastre.

Limite la exposición a las noticias que cubran el hecho: Luego de los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001, algunas personas se dieron cuenta de que consumir demasiado la cobertura del hecho por parte de los medios de comunicación aumentaba sus sentimientos de angustia. Es normal querer mantenerse informado sobre los hechos relacionados con el desastre. Sin embargo, podría disminuir sus sentimientos de angustia limitando la cantidad de tiempo que pasa mirando o escuchando la cobertura de un evento en los medios.

Busque fuentes confiables de información: Durante cualquier desastre, busque fuentes de información confiables. Esto es así respecto de hechos que involucren agentes químicos o biológicos. La información puede provenir

de Centros para el Control de Enfermedades, de los funcionarios del gobierno local o el médico de cabecera de su familia. Para obtener la información más precisa, navegue en los sitios de las agencias gubernamentales locales, estatales o federales. Informarse usted mismo podría hacerlo sentir como si tuviera cierto control sobre la situación. Sin embargo, como en el caso de la exposición hacia los medios puede resultar estresante que pase demasiado tiempo buscando información.

Evite consumir drogas y alcohol: Evite el consumo de drogas o alcohol para lidiar con el estrés. Estas sustancias sólo causan un “adormecimiento” temporal de sentimientos de angustia y pueden provocar problemas adicionales. Utilizarlas como un mecanismo para lidiar con las cosas puede provocar dificultades, por ejemplo, en las relaciones de familia, rendimiento laboral y recuperación del desastre.

Considere participar en trabajos de recuperación: Ayudar a otros puede ser una gran fuente de descarga de estrés para algunas personas. Usted puede ayudar ofreciéndose como voluntario en trabajos de recuperación como limpiar escombros, entregar comida a familias o reunir fondos para la recuperación del desastre. Es posible que desee brindar apoyo escuchando las experiencias del desastre de otros. Sin embargo, para evitar sentirse “agotado” por involucrarse tanto, debe reconocer sus propios límites. Busque el tiempo y el apoyo adecuados para usted si desea ayudar a otros. Si descubre que participar en trabajos de recuperación aumenta su grado de estrés, no tema disminuir su nivel de actividad.

Sea comprensivo con usted mismo y con los demás: Recuerde que es normal sentir más angustia durante el primer período luego de un desastre. Podría ser necesario que tenga más paciencia que la normal con compañeros de trabajo, miembros de la familia o niños. Déles la oportunidad de hablar acerca de sus experiencias y aliéntelos para que se tomen un tiempo extra para ellos. También necesita comprender que puede llevarle más tiempo que a los demás recuperarse del desastre. Si se

siente tenso, trate de evitar asumir obligaciones extra. Recuperarse del desastre es un proceso individual.

Busque ayuda extra: Usted puede beneficiarse al conseguir ayuda adicional si todavía se siente apenado luego de que ha transcurrido más de un mes desde el desastre. Esto resulta particularmente importante si el estrés interfiere en sus actividades diarias, como el trabajo, escuela u obligaciones familiares. Podrá encontrar ayuda en diferentes fuentes: su pastor o un miembro de la iglesia, un profesional en salud mental, un centro comunitario de salud mental o su médico. Todas estas personas pueden dirigirlo a la fuente de ayuda adecuada. Además de la familia y los amigos, otras fuentes de ayuda podrían ser los grupos de apoyo en el trabajo o en la comunidad. Dado que la mayoría de los desastres son hechos de envergadura que afectan de manera significativa a muchas personas, reunirse es una parte importante en

la reconstrucción de una comunidad. Recuerde que primero necesita ayudarse a usted mismo para poder ayudar y apoyar a aquellos que lo rodean.

Los materiales utilizados en la presente publicación fueron adaptados para utilizarse en Texas por Janie Harris, Especialista en Viviendas y Medioambiente de la Extensión Cooperativa de Texas a partir de *Triumph Over Tragedy. A Community Response to Managing Trauma in Times of Disaster and Terrorism* (Superar una tragedia. Respuesta comunitaria al tratamiento del trauma en situaciones de desastre y terrorismo), Segunda Edición, 2004 y del Centro Nacional Rural de Salud Conductivista (*National Rural Behavioral Health Center*) (NRBHC). Agencias que participan: Departamento de Psicología Clínica & de Salud, Departamento de Ciencias de Familia, Juventud & Comunidad, Escuela de Salud Pública & Profesiones de Salud, Universidad de Extensión Cooperativa de Florida (IFAS) y Centro de Educación de Salud del Área Suwanee River.

Producido por Comunicaciones Agrícolas, Sistema Universitario de Texas A&M.
Las publicaciones de Extensión pueden encontrarse en el sitio Web: <http://tcebookstore.org>
Visite la Extensión Cooperativa de Texas en <http://texasextension.tamu.edu>

Los Programas educativos llevados a cabo por la Extensión Cooperativa de Texas ayudan a personas de todas las edades, independientemente de su nivel socioeconómico, raza, color, sexo, religión, discapacidad u origen.

Emitido para el desarrollo del Trabajo de la Extensión Cooperativa en Agricultura y Economía del Hogar, Leyes del Congreso del 8 de mayo de 1914 con sus reformas y del 30 de junio de 1914 junto con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Edward G. Smith, Director, Extensión Cooperativa de Texas, Sistema Universitario Texas A&M.