

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

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

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 "Hablanos" al número **66746**.

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