

¿ESTÁ PREPARADO?



Get Ready

www.aphagetready.org

Salud mental y desastres: Cómo cuidar su salud emocional

Prepararse para un desastre es una buena manera de protegerse contra los daños físicos. Sin embargo, también es importante proteger su bienestar mental. Es totalmente normal que las personas sufran intensas reacciones emocionales después de haber presenciado un desastre y enfrentado sus consecuencias. Pero como en todas las actividades de preparación, saber lo que le espera puede mejorar su capacidad de adaptación y ayudarlo a enfrentar la situación de manera positiva.

Sentimientos frecuentes después de un desastre

Conocer los sentimientos frecuentes que produce una situación inesperada puede ayudarlo a enfrentarla de manera positiva. Las formas de reaccionar ante un desastre pueden variar entre las personas. Sin embargo, algunas reacciones comunes son conmoción y desconfianza, dificultad para concentrarse, insomnio, cambios en los hábitos de alimentación, cambios en el consumo de alcohol y tabaco, sentimiento de enojo, culpa, pena y desamparo, y cambios bruscos de humor.

El tiempo que pueden durar estas reacciones varía y, generalmente, está relacionado con la gravedad del desastre y la magnitud de la recuperación de la comunidad.

A continuación, se presentan algunos consejos que pueden ayudarlo a usted y a sus seres queridos a curarse de manera positiva y aceptable:

- Tenga paciencia: Recuperar la salud mental puede llevar tiempo. Dese tiempo para apenarse por lo que ha perdido.
- Si se siente capaz, cuénteles sus experiencias a amigos o familiares. Si no quiere hablar, puede escribir en un diario o una agenda.
- Vuelva a su rutina diaria en cuanto pueda.
- Evite sobreexponerse a la cobertura del desastre en los medios de comunicación.
- Cuide su salud física: Esfuércese por comer sano, haga ejercicio, lávese las manos con regularidad, duerma bastante y tome abundante agua limpia. Evite consumir alcohol, tabaco y drogas.



Photo courtesy iStockphoto—Tatiana Gladskikh

- Tómese tiempo para relajarse y socializar con amigos y familiares. Si es necesario, pase tiempo a solas y deje que los demás también lo hagan.
- No tenga miedo de pedir ayuda profesional si la necesita o de buscar grupos de apoyo. Suele haber profesionales en salud mental entre las personas encargadas de responder a emergencias ante un desastre que pueden ayudarlo en su proceso de recuperación emocional.

Por qué la preparación marca la diferencia

Estar preparado ante una situación inesperada es una de las mejores formas de disminuir física y mentalmente el impacto de un desastre. Además, si sabe que está preparado, podrá mantener la calma y actuar de manera racional ante un desastre y podrá tomar decisiones seguras tanto para usted como para sus seres queridos.

Algunos pequeños consejos para prepararse para un desastre son:

- **Manténgase informado:** Conozca los tipos de desastres que pueden ocurrir en su comunidad y familiarícese con los sistemas de advertencia locales, las rutas de evacuación y los refugios. Si usted o algún miembro de su familia necesitan ayuda en un desastre, comuníquese con las autoridades locales de emergencia por cualquier ayuda que puedan proporcionarle y para averiguar si algún refugio local se encuentra equipado para atender a evacuados con necesidades médicas especiales. Además, la mayoría de los refugios no permiten mascotas, por lo que deberá planificar qué hacer respecto de este tema. Esto puede ser sumamente importante, ya que estar lejos de la compañía de un animal muy querido puede ser traumatizante desde el punto de vista emocional.
- **Prepare un kit de reserva para emergencias:** Aunque cada tipo de desastre exige elementos de reserva particulares, se necesitan algunos elementos básicos para cualquier emergencia. Entre ellos se encuentran una radio a pilas, agua limpia y alimentos no perecederos, un kit de primeros auxilios, un abrelatas manual, pilas adicionales, documentos y medicamentos importantes, una linterna, agentes purificadores de agua, ropa de vestir y de cama, copias de documentos importantes y alimento para mascotas, si es necesario. Prepare un kit portátil, en caso de evacuación, o prepare un segundo kit de reserva que pueda llevar con facilidad.
- **Práctica y comunicación:** Incluya a todos los miembros de su familia cuando cree un plan de emergencia familiar y cuando organice el kit de reserva. Practique simulacros de emergencia familiares. Designe un punto de encuentro de emergencia y una persona de contacto por si una emergencia llegara a presentarse cuando los miembros de su familia estén separados. Participar en el proceso de preparación es fundamental para crear confianza y puede disminuir el estrés y las repercusiones en la salud mental.



Photo courtesy iStockphoto—Marina Bartel



Photo courtesy iStockphoto—Alina Solovyova-Vincent

