



Sugerencias de salud para lidiar con eventos traumáticos

Durante un caso de emergencia, como una tormenta intensa o un acto de terrorismo, es posible que muchos residentes sufran de ansiedad, estrés y traumas graves. El Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland (DHMH, por sus siglas en inglés) y los departamentos de salud locales ofrecen estas sugerencias a fin de ayudar a las personas a lidiar con estos eventos traumáticos.

Cuando un evento traumático pone el mundo patas para arriba...

- Luego de sobrevivir a un desastre o a un acto de violencia, es posible que las personas se sientan aturdidas o incluso entumecidas. También pueden sentirse ansiosas, tristes o desamparadas. A pesar de la tragedia, algunas personas están felices de estar vivas.
- Es normal tener malos recuerdos o pesadillas. Es posible que evite los lugares o las personas que le recuerdan el desastre. Tal vez tenga dificultades para dormir, comer o prestar atención. Muchas personas tienen mal genio y se enojan con facilidad.
- Todas estas son reacciones normales ante el estrés.

Pasará tiempo hasta que comience a sentirse mejor.

- Es posible que, al instante, aparezcan sentimientos fuertes. O tal vez no note un cambio hasta mucho tiempo después, cuando la crisis haya terminado.
- El estrés puede alterar la conducta con sus amigos y con su familia. Necesitará tiempo para sentirse mejor y para que la vida vuelva a la normalidad.
- Dese tiempo para sanar.

Estos pasos pueden ayudarlo a sentirse mejor.

Un evento traumático afecta tu vida. No existe una solución sencilla para hacer que las cosas mejoren al instante. Sin embargo, hay acciones que pueden ayudarlo a usted, a su familia y a la comunidad. Trate de hacer lo siguiente:

- Siga una rutina normal en la medida de lo posible.
- Ingiera alimentos saludables. Sea cuidadoso de no saltar comidas ni de comer en exceso. Haga ejercicio y manténgase activo.
- Ayude a otras personas de su comunidad como voluntario. Manténgase ocupado.
- Acepte ayuda de su familia, sus amigos, sus compañeros de trabajo o de un ministro de la iglesia.
- Hable de sus sentimientos con su familia, sus amigos, sus compañeros de trabajo o con un ministro de la iglesia. Limite el tiempo alrededor de las escenas y de los sonidos que se relacionen con lo que sucedió. No se obsesione con los informes de la radio, la televisión o los medios de comunicación que hablen sobre la tragedia.

A veces el estrés puede ser demasiado para manejarlo solo.

Pida ayuda en los siguientes casos:

- No es capaz de cuidarse usted ni a sus hijos.
- No es capaz de realizar su trabajo.
- Consume drogas o alcohol para alejarse de los problemas.
- Se siente triste o deprimido por más de dos semanas.
- Piensa en el suicidio.

Si usted o una persona que conoce tiene dificultades para lidiar con una tragedia, pida ayuda. Hable con un asesor, con su médico o con la Línea de Emergencia Nacional de Prevención contra el Suicidio (1-800-273-TALK).

Maryland Department of Health and Mental Hygiene
Office of Preparedness and Response
300 West Preston Street, Baltimore, Maryland 21201
Toll Free 1-877-4MD-DHMH – TTY/Maryland Relay Service 1-800-735-2258
www.dhmh.maryland.gov