

# Sugerencias para lidiar con desastres y otros eventos traumáticos



Los eventos traumáticos como emergencias y desastres pueden ser estresantes y abrumadores. El estrés causado por estos eventos puede tener un efecto negativo en cómo se siente y en su manera de pensar y actuar.

*Las siguientes sugerencias le ayudarán a reducir el estrés y a superarse.*

## APRENDA A RECONOCER REACCIONES DE ESTRÉS NORMALES

Muchas personas expuestas a eventos estresantes y traumáticos muestran signos de angustia – pero no existe una manera correcta o incorrecta de reaccionar. Todos experimentan el estrés a su manera. Algunos ejemplos de reacciones normales a eventos estresantes y traumáticos son:

### Reacciones físicas

Agotamiento, dolor de cabeza, mareos, escalofríos y sudor, dolor de pecho, dificultad para respirar, palpitaciones, sudor y problemas gastrointestinales. El estrés también puede empeorar condiciones médicas existentes.

### Reacciones emocionales

Incredulidad, shock, miedo, ansiedad, indignación, irritabilidad, impotencia, pérdida de interés en actividades, culpabilidad e inseguridad, tristeza, pena, soledad y aislamiento. Algunas personas pueden sufrir depresión.

### Reacciones de comportamiento

Comportamiento inusual, agitación y tendencia a discutir, hiperactividad y aislamiento, cambios en hábitos alimentarios y de sueño, llanto, arrebatos emocionales, conflictos en el hogar o en el trabajo, fumar, uso y abuso de drogas o alcohol.

### Reacciones cognitivas

Confusión, despiste, dificultad en concentrarse y tomar decisiones, pesadillas y recuerdos recurrentes.

### Reacciones espirituales

Dudar de sus creencias y valores básicos, alejarse de o acercarse al apoyo espiritual de manera repentina.

*Después de sufrir un evento estresante o traumático:*

*Tenga paciencia con sí mismo y con los que le rodean.*

*Dele tiempo a todos para que se superen, se adapten y se sanen.*

*La información en este folleto le ayudará a entender cómo reducir el estrés y prepararse mejor para lidiar con eventos traumáticos.*

## CONOZCA LAS SEÑALES DE QUE PUEDE NECESITAR AYUDA

La mayoría de las reacciones de estrés son temporales, y muchas personas se superan con tiempo y apoyo. Las reacciones de estrés pueden aparecer inmediatamente después del evento o semanas o meses después. También pueden resurgir recuerdos de eventos traumáticos previos. Las personas afectadas directamente por el evento pueden tener reacciones más fuertes. Si los **síntomas permanecen**, o si **se empeoran** o **interfieren con sus actividades diarias**, se le aconseja que busque ayuda profesional. Si no se tratan, estos síntomas pueden afectar su salud y calidad de vida durante años.

## SEPA DÓNDE BUSCAR AYUDA

Si se siente abrumado o si está preocupado por sí mismo o por otra persona, puede conseguir ayuda llamando al **1-877-Ayudese**, una línea de ayuda para residentes de la Ciudad de Nueva York, disponible las 24 horas al día los 7 días a la semana. Hay personal capacitado disponible para recibir sus llamadas.

## SEPA CÓMO CUIDARSE A SÍ MISMO

### Cuide su cuerpo

- ✿ Duerma lo suficiente.
- ✿ Coma de manera regular y saludable y manténgase activo físicamente.
- ✿ Evite tomar alcohol de manera excesiva o usar drogas o tabaco para ayudarlo a superarse.

### Cuide su salud emocional

- ✿ Haga cosas que le permiten recargarse y sentirse en control de su propia vida.
- ✿ Establezca objetivos realistas.
- ✿ Piense en sus fortalezas y en sus logros previos.
- ✿ Intente permanecer positivo y paciente con sí mismo.
- ✿ Dedique tiempo para reflexionar, meditar o rezar.
- ✿ Dedíquele tiempo a las actividades que disfruta.

### Comuníquese

- ✿ No tema en expresar sus sentimientos o en hablar sobre sus experiencias. Es posible que otros tengan experiencias parecidas y que se puedan entender y apoyar mutuamente.
- ✿ No duda en pedir ayuda si se siente abrumado o desanimado.
- ✿ Manténgase conectado con amistades y familiares.
- ✿ Acepte el apoyo que le ofrecen - ¡hay gente que se preocupa por usted!

### Reduzca su estrés

- ✿ Si es posible, intente mantener su rutina diaria. Esto le dará estabilidad a su vida.
- ✿ Haga actividades reconfortantes como leer, escuchar música, o hacer ejercicio.
- ✿ Durante un desastre, manténgase informado por fuentes fiables, pero no se preocupe demasiado por las noticias. Ver demasiadas publicidades sobre el evento puede perturbarlo a usted, a los que le rodean y a sus hijos. No le preste atención a los rumores.

### Maneje su carga de trabajo

- ✿ Mantenga un sano equilibrio entre el trabajo y el descanso.
- ✿ Tome pausas frecuentes para que su cuerpo y su mente descansen y se recarguen.
- ✿ Mientras intente superarse, no deje que el trabajo se adueñe de su vida.
- ✿ Recuerde dedicarle tiempo a su familia y amistades y a sus propios pasatiempos e intereses.

**Si usted o alguien que conoce se siente abrumado**

**—  
comuníquelo.**

**¡Hay ayuda disponible!**

**1-800-LifeNet  
1-800-543-3638  
(inglés)**

**1-877-Ayudese  
1-877-298-3373  
(español)**

**1-877-990-8585  
(chino)**

**1-212-982-5284  
(TTY)**