



Consejos para las familias del personal de respuesta a desastres que regresa a casa

ADAPTACIÓN A LA VIDA EN EL HOGAR

Es un proceso de reconexión para usted y todas las personas relacionadas con su ser querido.

Introducción

Se está prestando cada vez más atención a los desafíos que enfrenta el personal de respuesta a emergencias y desastres durante el desempeño de sus labores y luego cuando regresan con sus seres queridos y retoman su rutina normal. Como familiar de un trabajador de respuesta, usted se ha enfrentado a sus propios desafíos para mantener el hogar funcionando durante la ausencia de su ser querido. Este folleto de consejos contiene información útil para ayudarle a reunirse con un ser querido que vuelve a casa después de una asignación.

Regreso a casa

Los reencuentros tras asignaciones de respuesta a desastres lejos del hogar suelen ser esperados ansiosamente por todos. Aunque a veces pueden ser más difíciles de lo que esperamos, se pueden manejar de manera efectiva. Al dar la bienvenida a un ser querido que regresa del trabajo de respuesta a desastres, tenga en cuenta lo siguiente:

- El regreso a casa es más que un evento, es un proceso de reconexión para usted y todas las personas relacionadas con su ser querido.
- A pesar de que volver a casa representa un retorno a la seguridad y la “normalidad” para su ser querido, las rutinas y el ritmo en el hogar son notablemente distintos en comparación con la vida en una zona de desastre.

Antes de que su ser querido regrese al trabajo y a sus obligaciones normales, puede recordarle que debe atender algunas necesidades básicas que se suelen olvidar durante el trabajo de respuesta a desastres. Usted puede ayudar a su ser querido de las siguientes maneras:

- Anímelo para que descanse de manera adecuada.
 - Recuérdele mantener una dieta saludable e iniciar una rutina de ejercicios, incluso si es sólo caminar.
 - Sugíerale que pase tiempo con sus familiares y amigos para relajarse.
 - Recuérdele la importancia de mantenerse saludable y de buscar atención médica si es necesario.
 - Ayúdele a ponerse al día con las tareas diarias personales pendientes (p. ej., pagar las facturas, cortar el césped, hacer compras en el supermercado).
 - Pídale que reflexione sobre el significado de la experiencia en el plano personal y profesional.
-
- En ausencia de su ser querido, usted y otros miembros del hogar probablemente asumieron muchos roles y funciones que quizá ahora deberán cambiar. Sea paciente durante este período y reconozca que muchas rutinas quizá no vuelvan a ser como eran antes, al menos de inmediato.
 - Puede ser útil tomarse un tiempo para volver a conectarse con su ser querido antes de invitar a su círculo social más amplio para que lo visiten. Tómese el tiempo que necesite primero.



Adaptación a la vida en el hogar

Otros aspectos para tener en cuenta durante la adaptación al regreso de un ser querido son:

- **Celebrar el regreso a casa es importante** y debe reflejar su propio estilo, sus preferencias y tradiciones.
- **Pedirle a su ser querido que se abstenga de comentar detalles gráficos, grotescos y muy perturbadores evitará que otras personas se molesten o traumatizen.** Esto es especialmente importante al hablar de la experiencia con niños o en su presencia. Considere compartir los aspectos más positivos de su experiencia.
- **Hablar sobre las experiencias en un desastre es un tema personal y delicado, tanto para usted como para su ser querido.** Muchas personas prefieren compartir esas experiencias sólo con un compañero de trabajo o un amigo cercano. A menudo, la necesidad o el deseo de hablar sobre la experiencia del desastre variará con el tiempo. Deje que su ser querido tome la iniciativa. Escuchar en lugar de hacer preguntas es la regla de oro. Es posible que usted se haya sentido abandonado o enojado durante la ausencia de su ser querido, lo que podría ocasionar que sea difícil para usted escuchar activamente y demostrar empatía. Estos sentimientos son naturales y es probable que desaparezcan con el tiempo.
- **Es importante mantener su calendario de actividades sociales libre y flexible durante las primeras semanas después de la llegada a casa.** Respete la necesidad de pasar tiempo a solas y disfrutar momentos con las personas importantes en su vida, especialmente los niños.
- **Permitir que su ser querido disfrute de un período de adaptación** le ayudará a adaptarse

SIGNOS DE ESTRÉS

A continuación presentamos una lista de algunos de los signos comunes de estrés que podría identificar en su ser querido. Estas son reacciones normales después de trabajar en situaciones de estrés, pero si persisten por más de dos semanas, o empeoran, es posible que sea necesario recurrir a ayuda profesional. Comuníquese con su médico de atención primaria o busque la ayuda de un profesional de salud mental de confianza. Consulte también la siguiente sección de este folleto de consejos, titulada “**Cuándo buscar ayuda**”.

- Ansiedad, inquietud, miedo
- Insomnio u otros problemas del sueño
- Fatiga
- Sueños o pesadillas recurrentes o pensamientos desagradables
- Malestar estomacal o gastrointestinal / cambios en el apetito
- Palpitaciones cardíacas / agitación
- Preocupación por los sucesos del desastre o las personas a quienes ayudaron
- Tristeza y propensión al llanto, desesperanza o desesperación
- Exagerado estado de alerta; fácilmente sobresaltado
- Irritabilidad, enojo, resentimiento, aumento de los conflictos con amigos/familiares
- Demasiado crítico y culpando a otros o a sí mismo
- Pena, culpa, duda de sí mismo
- Aumento del consumo de alcohol u otras drogas, uso indebido de medicamentos recetados
- Aislamiento o retraimiento social
- Humor negro
- Dificultades para la toma de decisiones
- Confusión entre asuntos triviales e importantes
- Problemas de concentración / distracción
- Problemas relacionados con el estudio o el trabajo
- Disminución de la libido / deseo sexual
- Disminución de la respuesta inmune (por ejemplo, resfriados frecuentes, tos, otras enfermedades)

físicamente a la zona horaria local, así como a los cambios ambientales, como la temperatura, el ruido continuo o las interrupciones.

- **Participar en actividades que disfrutaban hacer juntos**, como jugar, hacer compras en el supermercado, compartir sus comidas favoritas y otras actividades pueden ayudarle a reconectarse.

- **Es importante ser consciente de que posiblemente las reacciones de sus hijos no sean las que usted o su ser querido esperan o desean.** Con mucha frecuencia los niños se mostrarán tímidos al principio. Pueden alejarse o actuar con enojo como respuesta a la ausencia de su padre/madre. Tenga paciencia y sea comprensivo en relación con estas reacciones y dé a los niños tiempo para el reencuentro.
- **Ser flexible con sus expectativas sobre el regreso a casa** le permitirá compartir tiempo sin poner a nadie bajo demasiada presión. Es normal experimentar cierta desilusión o decepción cuando el regreso a casa no es lo que usted esperaba. La realidad de los regresos al hogar y los reencuentros rara vez coincide con nuestras ideas o nuestros deseos.

Cada día puede ser diferente y traer consigo desafíos nuevos o recurrentes. Con tiempo, paciencia y el uso de los recursos disponibles, se podrá lograr un resultado positivo.

Cuándo buscar ayuda

Recuerde que las respuestas de estrés posteriores a una asignación, como las que se mencionan en este folleto de consejos, son generalmente reacciones comunes a situaciones traumáticas, como los desastres. Sin embargo, los siguientes síntomas son signos de estrés intenso o podrían ser indicios de una emergencia médica. Si su ser querido experimenta estos síntomas, busque la ayuda de un médico de atención primaria o un profesional de salud mental. También puede descargar la nueva aplicación móvil sobre Salud Conductual ante Desastres de SAMHSA a fin de acceder a recursos específicos para la fase posterior a la implementación, entre ellos consejos para el reintegro (dirigidos a personal de respuesta a desastres, supervisores y familiares). **Recursos útiles** útiles al final de este folleto de consejos contiene enlaces para ayudarle a encontrar un médico clínico autorizado para el tratamiento de la salud mental o el abuso de sustancias.

Los signos para identificar cuándo buscar ayuda son los siguientes:

- Desorientación (p. ej., sentirse aturdido, experimentar pérdida de la memoria, no ser capaz de indicar la fecha o la hora o de recordar sucesos recientes)



- Depresión significativa (p. ej., sentimiento generalizado de tristeza, sentirse solo y sin la capacidad de experimentar alegría de vivir)
- Pensamiento suicidas (p. ej., sentimientos generalizados de desesperanza y desesperación) o pensamientos o planes homicidas
- Ansiedad (p. ej., sentirse constantemente nervioso o intranquilo; sentir temor obsesivo de que ocurra otro desastre)
- Síntomas psiquiátricos graves (p. ej., escuchar voces, ver visiones, experimentar delirios)
- Incapacidad para cuidar de sí mismo (p. ej., no comer, bañarse, cambiarse de ropa)
- Consumo problemático de alcohol o drogas, uso indebido de medicamentos recetados
- Violencia doméstica, maltrato infantil o maltrato a personas mayores

Signos de un cambio positivo

A pesar de que puedan estar experimentando algunos síntomas de estrés, muchas personas de respuesta a desastres que regresan a casa también pueden mostrar cambios positivos a partir de la experiencia, como los siguientes:

- No dar la vida por hecho; vivirla al máximo.
- Volverse más comprensivos y tolerantes.
- Apreciar en mayor grado sus relaciones y a sus seres queridos.
- Estar agradecidos por lo que tienen.
- Demostrar una “perspectiva” mejorada.
- Experimentando una conexión espiritual realzada.

RECURSOS ÚTILES

Centro de Asistencia Técnica en Desastres de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration Disaster Technical Assistance Center, SAMHSA DTAC)

Línea gratuita: 1-800-308-3515

Sitio web: <http://www.samhsa.gov/dtac>

Aplicación móvil de comportamiento sano en respuesta a desastres SAMHSA

Sitio web: <http://store.samhsa.gov/product/PEP13-DKAPP-1>

Administración para Niños y Familias (Administration for Children and Families)*

Sitio web: <http://www.acf.hhs.gov/>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) - Salud Mental*

Sitio web: <http://www.bt.cdc.gov/mentalhealth>

Departamento de Asuntos de Veteranos* (Department of Veterans Affairs)

Centro Nacional para el Trastorno de Estrés Postraumático (National Center for Posttraumatic Stress Disorder, PTSD)

Buzón de voz de información del PTSD: 1-802-296-6300

Sitio web: <http://www.ptsd.va.gov>

Localizadores de tratamiento

Localizador de Centros para Tratamiento de Salud Mental (Mental Health Treatment Facility Locator)

Línea gratuita: 1-800-789-2647 (English and español)

TDD: 1-866-889-2647

Sitio web: <http://findtreatment.samhsa.gov/MHTreatmentLocator>

MentalHealth.gov

Sitio web: <http://www.mentalhealth.gov>

MentalHealth.gov proporciona información y recursos sobre salud mental del gobierno de EE. UU.

Localizador de Centros para Tratamiento de Abuso de Sustancias (Substance Abuse Treatment Facility Locator)

Línea gratuita: 1-800-662-HELP (1-800-662-4357)

(las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en inglés y español); TDD: 1-800-487-4889

Sitio web: <http://www.findtreatment.samhsa.gov>

Línea directa

Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline)

Línea gratuita: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

TTY: 1-800-799-4TTY (1-800-799-4889)

Sitio web: <http://www.samhsa.gov>

Este recurso se puede encontrar al acceder al cuadro de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio en el sitio web de SAMHSA.

**Nota: la inclusión de un recurso en esta hoja informativa no implica aprobación alguna del Centro para Servicios de Salud Mental, de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos.*

Varias asignaciones de respuesta a desastres

Es posible que los trabajadores de respuesta sean convocados a otra asignación de desastre después de haber pasado tan solo un corto tiempo en casa. Esta situación puede ser difícil y estresante para todos. Es natural sentirse triste e incluso llorar. Usted ha vuelto a conectarse una vez más y ha comenzado a establecer rutinas. Trate de entender si su ser querido se distancia física o emocionalmente como preparación para su partida.

Al momento de la partida, es importante que le diga a su ser querido lo orgulloso que está de su sacrificio y compromiso. Expresar el sentimiento de orgullo al despedirse es positivo y puede ayudar a fortalecer a todos los involucrados.

Si usted o alguien que usted conoce está teniendo dificultades después de un desastre, usted no está solo.

Línea de
Ayuda Para
Los Afectados
Por Catástrofes

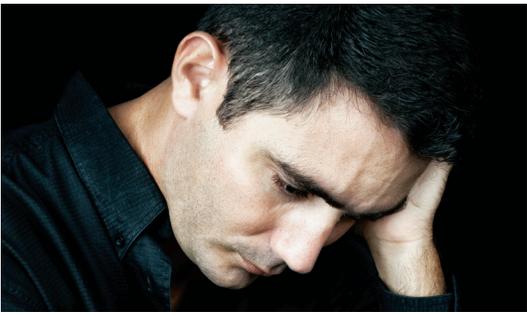
Teléfono: 1-800-985-5990

Envíe: "Hablanos" to 66746

WEB:

www.disasterdistress.samhsa.gov/espanol.aspx

Llame al 1-800-985-5990 o envíe un mensaje con el texto "Hablanos" al 66746 para obtener ayuda y apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Consejos para socorristas:

CÓMO ENTENDER LA FATIGA POR COMPASIÓN

El trabajo como socorrista de salud conductual ante desastres puede ser muy satisfactorio, pero también puede pasarle factura. En esta hoja de consejos, aprenderá acerca de las causas y los signos de fatiga por compasión (FC) y recibirá consejos sobre cómo evitar que le suceda a usted.

La investigación indica que la FC está formada por dos componentes principales: el agotamiento y el estrés traumático secundario.¹ Al experimentar agotamiento, se puede sentir exhausto y abrumado, como si nada de lo que hace le ayudará a mejorar la situación. Para algunos socorristas, los efectos negativos de este trabajo pueden hacer que se sientan como si el trauma de las personas que están ayudando les estuviese pasando a ellos o a las personas que aman. Esto se llama estrés traumático secundario. Cuando estos sentimientos se prolongan durante mucho tiempo, pueden convertirse en un “trauma vicario”. Este tipo de trauma es poco frecuente, pero puede ser tan angustiante que la forma en que una persona ve el mundo cambia para peor.

Los riesgos de ser un socorrista de salud conductual ante desastres

La voluntad de estar en el frente al atender un desastre es una de las cosas que lo hacen a usted creíble y confiable para los sobrevivientes. Esto generalmente significa que vive en condiciones similares a las de los sobrevivientes del desastre. Por ejemplo, es posible que tenga problemas para encontrar suficiente comida o alimentos nutritivos. Puede afrontar dificultades debido a la falta de espacio personal y privacidad.

Es probable que experimente interrupciones durante el sueño debido a los agitados horarios de trabajo o al ruido del entorno. Estas cosas pueden agotarlo conductual, cognitiva, física, espiritual y emocionalmente. También puede llegar a ser más vulnerable a sentir el estrés agudo traumático, el dolor y la ira de las personas a quien ayuda. Incluso puede experimentar sentimientos de culpa por haber sobrevivido al desastre. Cuando esto sucede, es posible que tenga problemas para entender los riesgos de su propia salud y seguridad.

Signos de agotamiento y de estrés traumático secundario

Es importante reconocer las limitaciones de sus habilidades y sus propios riesgos personales (como una historia traumática) y otros aspectos negativos de una experiencia de respuesta ante desastres (por ejemplo, escenas truculentas o presenciar un intenso duelo) para que reconozca la forma en que pueden estar afectando sus sentimientos, así como su conducta. Algunos socorristas pueden experimentar varios de los siguientes signos de agotamiento y un componente más grave de la FC, el estrés traumático secundario. Recuerde que no todos los socorristas de salud conductual ante desastres experimentarán cada síntoma.

Cuando experimenta agotamiento, un síntoma de la FC, puede padecer algunos de los siguientes sentimientos:

¹ Huggard, P., Stamm, B.H. & Pearlman, P.A. (in press). Physician stress: Compassion satisfaction, compassion fatigue and vicarious traumatization. En C.R. Figley & P. Huggard (Eds.), *First do no self-harm: Understanding and promoting physician stress resilience*. USA: Oxford University Press.

- Que nada que pueda hacer lo ayudará
- Cansado, incluso agotado y abrumado
- Sentirse un fracasado
- Que no está haciendo bien su trabajo
- Frustrado
- Cínico
- Desconectado de los demás, sin sentimientos, indiferente
- Deprimido
- Que necesita consumir alcohol u otras sustancias que alteran su mente para enfrentar sus tareas

Los signos del estrés traumático secundario, un componente más grave de la FC, pueden incluir lo siguiente:

- Tener miedo en situaciones que otros no considerarían aterradoras
- Preocuparse excesivamente porque algo malo que le pase a usted, a sus seres queridos o a sus colegas
- Asustarse fácilmente, sentirse "nervioso" o "en estado de alerta" todo el tiempo
- Desconfiar de cualquier situación, esperar un desenlace traumático
- Signos físicos, como palpitaciones, falta de aire y aumento de dolores de cabeza por tensión
- Sentir que lo agobian los problemas que ve y oye de los demás y no poder hacer que desaparezcan
- Sentir que el trauma de los demás es suyo

Si está experimentando cualquiera de estos signos de estrés, hable con un amigo o con un compañero de trabajo, busque el consejo de un mentor de confianza o consulte con su supervisor para que le ayude a determinar un curso de acción. También puede considerar buscar ayuda de un profesional calificado en salud mental.

Consejos para lidiar con la fatiga por compasión

Tradicionalmente, los trabajadores en situaciones de desastres han sido entrenados para evaluar si los sobrevivientes presentan efectos negativos en la salud conductual. Más recientemente, el campo también se ha centrado en la identificación de resiliencia del sobreviviente, en el fomento de las fortalezas y en fomentar el cuidado personal. Así como ayuda a los sobrevivientes en este proceso, puede aplicar este enfoque a usted mismo de una manera rutinaria para evitar la FC, incluso cuando no esté en una misión de respuesta ante desastres. Al centrarse en la construcción de sus fortalezas y realizar actividades de cuidado personal, está contribuyendo a su capacidad de recuperación conductual, cognitiva, física, espiritual y emocional. Las siguientes estrategias lo pueden ayudar a hacer precisamente eso:

- Enfóquese en los cuatro componentes básicos de la resiliencia: dormir adecuadamente, tener una buena nutrición, practicar actividades físicas regularmente y la relajación activa (por ejemplo, el yoga o la meditación).
- Duerma lo suficiente o al menos descance. Esto es de gran importancia, ya que afecta a todos los otros aspectos de su trabajo: su fuerza física, su toma de decisiones y su temperamento.
- Beba suficientes líquidos para mantenerse hidratado y coma alimentos de la mejor calidad a la que tenga acceso.
- Complete tareas básicas de higiene, como peinarse, cepillarse los dientes y cambiarse de ropa cuando sea posible. Usar ropa limpia puede hacerlo sentir mejor.
- Trate de asearse, así sea solo las manos y la cara, después de salir de su turno de trabajo. Piense en ello como un "lavado" simbólico de todas las cosas duras que experimentó durante el día.

- Tómese su tiempo para aprender acerca de las personas con las que trabaja. Tomarse el tiempo para iniciar conversaciones lo ayudará a fomentar sentimientos positivos en usted y en la gente que lo rodea
- Con sus compañeros de trabajo, participe en la celebración de los éxitos y en el dolor causado por situaciones dolorosas como grupo.
- Tómese su tiempo para estar a solas; así podrá pensar, meditar y descansar.
- Practique sus creencias espirituales o comuníquese con un líder religioso para recibir apoyo.
- Tómese su tiempo lejos de la escena del desastre cuando sea posible. Alejarse de la zona de desastre puede ayudarlo a recordar que no todos los lugares son tan problemáticos.
- Trate de encontrar cosas que le provoquen expectativa.
- Comuníquese con amigos y familiares como mejor pueda. Si no tiene acceso a Internet, a un celular o al correo tradicional, escriba a sus seres queridos de todos modos y envíe las cartas después.
- Realice ceremonias o rituales individuales. Por ejemplo, escriba algo que le moleste y luego quémelo como una despedida simbólica. Enfóquese en dejar ir el estrés o la ira o en honrar la memoria de los que ya no están, dependiendo de la situación.

Prevención

Cuando se combinan, las prácticas de cuidado personal mencionadas anteriormente pueden ayudar a prevenir el desarrollo de la FC. Una vez que comienza a incorporar estos hábitos saludables a su rutina, estos se convierten en parte de su plan de prevención general. Los hábitos saludables no solo fortalecen su capacidad de enfrentar situaciones en el momento, sino que también pueden ayudar a que su cuerpo recuerde cómo regresar a un estado más saludable. Recuerde: la prevención es parte de un buen plan de preparación.

Satisfacción por compasión

La satisfacción por compasión (SC) se refiere a la sensación de plenitud que siente por el trabajo que hace. Puede ser una fuente de esperanza, fuerza y, en última instancia, de resiliencia. Esta satisfacción con su trabajo es también lo que le permite lidiar con otro día, con otro desastre o con otra tragedia. Es el conocimiento silencioso de que lo que hace marca la diferencia, y de que posee las mismas virtudes que ve y apoya en los sobrevivientes con los que trabaja. Apreciar cada encuentro con un sobreviviente de un desastre puede contribuir a que se sienta satisfecho y ayuda a protegerlo de la FC. Incluso cuando las cosas no van tan bien como esperaba, puede tratar de apreciar estos encuentros, sabiendo que se puso manos a la obra y ofreció su apoyo a los demás. De esta manera, la SC puede servir como una herramienta natural que lo protege contra los aspectos negativos del trabajo de respuesta ante desastres. Notar, reconocer y apreciar el trabajo que hace puede fomentar la SC en usted mismo y en sus colegas.



Cuándo obtener ayuda

Las reuniones habituales con su supervisor y con su grupo de apoyo durante y después de una misión de respuesta ante desastres pueden ser una ayuda importante en el manejo del estrés y la FC. Sin embargo, cuando los signos y los síntomas continúan por más de 2 semanas o son realmente molestos

CONSEJOS PARA SOCORRISTAS:

CÓMO ENTENDER LA FATIGA POR COMPASIÓN

en cualquier momento, busque ayuda profesional. Puede empezar comunicándose con el programa de asistencia al empleado o con un médico de atención primaria para que pueda descartar la existencia de problemas físicos y le recomiende a un especialista o a un terapeuta familiarizado con el estrés traumático. También puede descargar la aplicación sobre salud conductual ante desastres de SAMHSA para teléfono móvil y acceder a un directorio de proveedores de servicios de salud mental de su región. Se brinda información adicional en la sección de **Recursos útiles** a continuación.



Recursos útiles

Administración de Servicios Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)
5600 Fishers Lane--Rockville, MD 20857
Línea gratuita: 1-877-SAMHSA--7 (1-877-726-4727)
Correo electrónico: info@samhsa.hhs.gov
Sitio web: <https://store.samhsa.gov>

Centro de Asistencia Técnica ante Desastres de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA DTAC) Línea gratuita: 1-800-308-3515
Sitio web: <https://www.samhsa.gov/dtac>

Mes Nacional de la Recuperación de SAMHSA
Sitio web: <https://www.recoverymonth.gov>

Aplicación sobre salud conductual ante desastres de SAMHSA para teléfono móvil
Sitio web: <https://store.samhsa.gov/product/PEP13-DKAPP-1>

Programa Federal de Asistencia al Empleado
Línea gratuita: 1-800-222-0364 TTY: 1-888-262-7848
Sitio web: <https://www.hhs.gov/about/agencies/asa/ohr/current-employees/eap/index.html>

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas
Sitio web: <https://www.drugabuse.gov/publications/seeking-drug-abuse-treatment-know-what-to-ask/introduction>

Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos
FirstResponder.gov* Sitio web: <https://www.dhs.gov/science-and-technology/first-responders>

Departamento de Asuntos de los Veteranos de los Estados Unidos*
Centro Nacional para el Trastorno de Estrés Postraumático (PTSD)
Correo de voz para información sobre el PTSD: 1-802-296-6300
Sitio web: <https://www.ptsd.va.gov>

Localizadores de tratamiento

Localizador de Centros para Tratamiento de Salud Mental y Abuso de Sustancias
Línea gratuita: 1-800-HELP (1-800-662-4357)
(las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en inglés y español)
TDD: 1-800-487-4889 Sitio web: <https://findtreatment.samhsa.gov>

MentalHealth.gov
Sitio web: <https://www.mentalhealth.gov>
MentalHealth.gov proporciona información y recursos sobre salud mental del gobierno de EE. UU.

Líneas directas

Línea de ayuda para casos de estrés provocado por desastres de SAMHSA
Línea gratuita: 1-800-985-5990 o envíe un mensaje con el texto "Hablamos" al 66746. Sitio web: <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>

Línea nacional de prevención del suicidio
Línea gratuita: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)
TTY: 1-800-799-4TTY (1-800-799-4889)
Sitio web: <http://www.samhsa.gov>
Este recurso se puede encontrar al acceder al cuadro de la Línea nacional de prevención del suicidio en el sitio web de SAMHSA.

**Nota: La inclusión de un recurso en esta hoja de información no implica aprobación alguna del Centro para Servicios de Salud Mental, de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.*



Consejos para sobrevivientes de un desastre o evento traumático: QUÉ ESPERAR PARA SU VIDA PERSONAL, FAMILIAR, LABORAL Y FINANCIERA

Acerca de los desastres y eventos traumáticos

Los desastres naturales y los eventos traumáticos nos afectan durante toda la vida. Aproximadamente, dos tercios de la población estadounidense han informado atravesar al menos un evento traumático personal antes de cumplir los 18 años.¹ Muchas personas experimentan algún trauma debido a desastres naturales como inundaciones, huracanes, otras tormentas y eventos provocados por seres humanos como actos de terrorismo o violencia masiva. Para algunos sobrevivientes, los desastres pueden hacerles recordar traumas anteriores, lo cual dificulta la recuperación. Pero con un buen apoyo social y buenas capacidades para enfrentar el trauma, la mayoría de los sobrevivientes tienen la capacidad para recuperarse y tienen bastante resiliencia. Para quienes continúan sufriendo, existe ayuda disponible.

Después de un desastre o evento traumático

A continuación presentamos ejemplos de tipos de respuestas emocionales, conductuales, físicas y cognitivas que son reacciones comunes ante un desastre natural u otro evento traumático.

QUÉ ESPERAR EN SU VIDA PERSONAL

Ansiedad, tristeza y problemas para conciliar el sueño son las respuestas más comunes ante eventos traumáticos. También pueden aparecer dolores de estómago y dolores de cabeza, el consumo de comida en exceso y la falta de apetito. Si una persona ha sufrido la pérdida de un ser querido en el evento, el sufrimiento puede sentirse de manera constante e intensa durante al menos un año.

El enojo es una respuesta común que sienten la mayoría de los hombres, mientras que la autculpa es más frecuente en las mujeres. Muchas personas piensan cómo era su vida antes del trauma y realizan comparaciones con su vida actual. Es posible que otras personas se sientan preocupadas por su seguridad y la seguridad de sus familias. Además, todas las personas tienen formas diferentes de enfrentarse a las situaciones, lo que puede hacer que actúen de manera diferente a cómo se comportan habitualmente.

QUÉ ESPERAR EN SU VIDA FAMILIAR

El efecto de un desastre o de un evento traumático trasciende su devastación inmediata. A los sobrevivientes les lleva tiempo hacer su duelo y reconstruir sus vidas personales y familiares. Es posible que las rutinas diarias no regresen a la normalidad durante meses, o incluso años, especialmente si ocurrió un evento traumático o desastre natural a gran escala. El cambio en las condiciones de vida (por ejemplo, alojamiento temporal) puede alterar las actividades diarias y crear cambios en roles y responsabilidades, lo que provoca tensión en las relaciones. Estas alteraciones en la rutina pueden hacer que la vida se convierta en algo atípico e impredecible y pueden cambiar las expectativas de todos. Recuerde que también el estrés de los niños puede ser un reflejo de cómo sus padres están manejando el estrés.

¹ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) (2012). Estudio de Experiencias infantiles adversas (Adverse Childhood Experiences, ACE). Consultado en <http://www.cdc.gov/ace/findings.htm>.

QUÉ ESPERAR PARA SU VIDA LABORAL Y FINANCIERA

Si existe un daño físico extenso en edificios y carreteras, es posible que las rutinas laborales cambien o que los negocios cierren sus puertas. Los patrones relativos al transporte y los traslados pueden verse alterados debido a la pérdida del automóvil o a la reconstrucción de una carretera. El estrés causado por un evento traumático puede provocar un rendimiento deficiente en el trabajo y puede que surjan estados de mal humor en el lugar de trabajo. Es posible que aquellas personas que experimentan alteraciones en sus trabajos no puedan recuperar su estándar de vida anterior, y las reducciones en los salarios pueden provocar que las personas no puedan pagar sus gastos. La búsqueda de asistencia financiera para reconstruir y reparar los daños provocados puede sumar un factor adicional a los niveles de estrés y frustración ya elevados provocados por el desastre natural o el evento traumático.

QUÉ COSAS AYUDAN

Todas las personas tienen maneras diferentes de enfrentarse a las situaciones, pero existen algunos pasos para recuperarse de un desastre o evento traumático que son útiles para ayudar a muchas personas. Comience por tomar conciencia de que sobrevivió al desastre o al trauma y que la vida no tiene por qué detenerse.

- **Hable con alguien.** Conectarse y hablar con otras personas que aceptan y comprenden sus sentimientos es la mejor manera de ayudarse. Busque a un amigo, familiar o líder espiritual de confianza y cuénteles cómo se siente.
- **Ejercite su cuerpo.** Es otra excelente manera de liberar el estrés. Intente respirar profundo, elongar suavemente su cuerpo y caminar. Estos son los ejercicios más simples que pueden ayudarlo. Otros tipos de ejercicio también pueden liberar estrés (tenga cuidado cuando levante elementos de gran peso, ya que el exceso de adrenalina debido al estrés puede provocar daño muscular).

- **Medite y escuche música** que lo ayude a controlar su respiración. Estas son formas efectivas para calmarse.
- **Promueva el cuidado físico** mediante el consumo de alimentos y refrigerios saludables, el descanso suficiente y el consumo de mucha agua. Transmita estos comportamientos a su familia y sea su ejemplo.
- **Restablezca sus rutinas.** Retome las actividades que haría normalmente a diario. Esto puede ayudarlo a recobrar el sentido de control sobre su vida y a reducir la ansiedad.
- **Sea consciente de que no hay nada de malo en celebrar los éxitos** durante el proceso de recuperación ni en tener momentos de alegría incluso después de haber pasado por un trauma. Retome las tareas que disfrutaba hacer como familia y comparta tiempo con amigos.
- **Intente que los pensamientos sobre el desastre o el trauma no se apoderen de su mente.** Si está experimentando problemas para comprender el trauma o se pregunta por qué sucedió el evento, busque a un profesional de salud mental, o si prefiere, hablelo con un líder religioso o espiritual.



▪ **Hable con un asesor financiero.**

Para obtener ayuda en asuntos financieros, hablar con un asesor financiero profesional puede aliviar su estrés y la sensación de que debe manejar esta situación solo. Un asesor puede ofrecer sugerencias útiles para abordar inquietudes financieras y puede ayudar de manera directa, o a través de contactos, para que pueda comunicarse con recursos que puedan ayudarlo de otras maneras.



Indicios de que un sobreviviente necesita más ayuda para manejar el estrés

A menudo, el estrés continuo y excesivo o los problemas médicos que ya existían antes del desastre o del trauma pueden dificultar la recuperación. Algunos de los indicios más graves del estrés incluyen los siguientes:

- Desorientación o confusión y dificultad para comunicar pensamientos
- Incapacidad para ver o escuchar de manera correcta
- Períodos de atención limitados y dificultad para concentrarse
- Sensación de frustrarse fácilmente
- Culpa y falta de confianza en uno mismo abrumantes
- Sensación de desesperanza
- Cambios de estados de ánimo frecuentes o llantos continuos
- Resfríos o síntomas similares a los de la gripe
- Reticencia a abandonar el hogar
- Miedo a las multitudes, a los extraños o a estar solo
- Aumento del consumo de drogas ilegales, alcohol o medicamentos recetados
- Empeoramiento de problemas médicos preexistentes

Si usted o algún familiar tiene problemas para enfrentarse a los problemas o si estos indicios continúan por más de 2 a 4 semanas, solicite ayuda. Busque un consejero o profesional de salud mental o consulte los **Recursos útiles** que aparecen en la siguiente página. En el lugar de trabajo, es posible que consiga asistencia por parte de su Departamento de Recursos Humanos o del Programa de asistencia para el empleado de su empresa.

Recursos útiles

Centro de Asistencia Técnica en Desastres de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration Disaster Technical Assistance Center, SAMHSA DTAC)
Número gratuito: 1-800-308-3515
Sitio web: <http://www.samhsa.gov/dtac>

Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (National Child Traumatic Stress Network)
Sitio web: <http://www.samhsa.gov/traumaJustice>
Se puede acceder a este recurso de salud del comportamiento a través del sitio web de SAMHSA, y luego a través de la selección del enlace relacionado.

Agencia Federal para el Manejo de Emergencias* (Federal Emergency Management Agency, FEMA)
Número gratuito: 1-800-621-FEMA (1-800-621-3362)
Sitio web: <http://www.fema.gov>

Departamento de Asuntos de los Veteranos* (Department of Veterans Affairs)
Centro Nacional para el Trastorno de Estrés Postraumático (National Center for Posttraumatic Stress Disorder, PTSD)
Buzón de voz de información del PTSD: 1-802-296-6300
Sitio web: <http://www.ptsd.va.gov>

**Nota: La inclusión de un recurso en esta hoja de información no implica aprobación alguna del Centro para Servicios de Salud Mental, de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.*

Localizadores de tratamiento

Localizador de Centros para Tratamiento de Salud Mental (Mental Health Treatment Facility Locator)
Número gratuito: 1-800-789-2647 (inglés y español)
TDD: 1-866-889-2647
Sitio web: <http://findtreatment.samhsa.gov/MHTreatmentLocator>

MentalHealth.gov
Sitio web: <http://www.mentalhealth.gov>
MentalHealth.gov proporciona información y recursos sobre salud mental del gobierno de EE. UU.

Localizador de Centros para Tratamiento de Abuso de Sustancias (Substance Abuse Treatment Facility Locator)
Número gratuito: 1-800-662-HELP (1-800-662-4357)
(las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en inglés y español);
TDD: 1-800-487-4889
Sitio web: <http://www.findtreatment.samhsa.gov>

Líneas directas

Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline)
Número gratuito: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)
TTY: 1-800-799-4TTY (1-800-799-4889)
Sitio web: <http://www.samhsa.gov>
Este recurso se puede encontrar al acceder al cuadro de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio en el sitio web de SAMHSA.

Línea de ayuda en el lugar de trabajo (Workplace Helpline)
Número gratuito: 1-800-WORKPLACE (1-800-967-5752)
Sitio web: <http://workplace.samhsa.gov>

Línea de ayuda para casos de desastre (Disaster Distress Helpline)

TELÉFONO: 1-800-985-5990

Envíe un mensaje con el texto:

WEB: <http://disasterdistress.samhsa.gov>

“Hable con nosotros” al 66746



Publicación del Departamento de Salud y Servicios Humanos
(Department of Health and Human Services, HHS).
N.º de publicación SMA-13-4775
(Revisado en 2013)



Consejos para sobrevivientes de un desastre u otro evento traumático:

MANEJO DEL ESTRÉS

Información importante que debe conocer sobre los desastres naturales y otros eventos traumáticos

Si ha sido víctima de un desastre como un huracán, una inundación o incluso un acto de terrorismo u otro evento traumático como un accidente en automóvil, es posible que se vea afectado de manera personal, independientemente de si usted sufrió lesiones o la pérdida de un ser querido. Puede que se vea afectado con solo haber presenciado un desastre u otro evento traumático. Es común que presente indicios de estrés luego de la exposición a un desastre u otro evento traumático y es importante controlar su salud física y emocional.

Reacciones posibles ante un desastre u otro evento traumático

Intente identificar indicios tempranos que adviertan la presencia de estrés. El estrés generalmente se manifiesta en las cuatro áreas que se muestran a continuación, pero todas las personas deben controlar CUALQUIER respuesta de estrés atípicas después de un desastre u otro evento traumático. A continuación presentamos algunas de las reacciones más comunes.

PUEDE QUE SE SIENTA EMOCIONALMENTE:

- Ansioso o con miedo
- Abrumado por la tristeza
- Enojado, especialmente si el evento incluyó violencia
- Culpable, incluso cuando no haya tenido control sobre el evento traumático
- Heroico, como si pudiera hacer cualquier cosa
- Como si tuviera mucha energía o como si no tuviera nada de energía
- Desconectado; sin que le importe nada ni nadie
- Insensible; no puede sentir ni alegría ni tristeza

PUEDE QUE SIENTA REACCIONES FÍSICAS, COMO:

- Dolores de estómago o diarrea
- Dolores de cabeza u otros dolores físicos sin un motivo claro
- Comer demasiado o muy poco
- Sudoración o escalofríos
- Temblores (sacudidas) o espasmos musculares
- Sentirse tenso o tener sobresaltos con facilidad



Después del evento

Cómo manejar sus tareas

Si ha sido víctima de un desastre natural u otro evento traumático, existe una serie de tareas que pueden requerir su atención de manera urgente. Primero, asegúrese de no estar lesionado, ya que a menudo, los sobrevivientes no se dan cuenta de que están físicamente lesionados hasta que pasan muchas horas. Si no se da cuenta de que está lesionado, busque tratamiento médico antes de realizar cualquier otra actividad. Si necesita buscar algún lugar seguro donde quedarse, ocúpese de que esa sea su próxima tarea. Asegúrese de avisarle a algún familiar o amigo dónde se encuentra y cómo pueden ubicarlo. Asegúrese de conservar su identificación y cualquier otro documento que pueda necesitar, como documentos del seguro, bancarios, de la propiedad y sus registros médicos. Completar una tarea por vez puede ayudarlo a sentir que está recuperando un poco el control; por lo tanto, haga una lista de las prioridades más importantes que debe realizar. Recuerde ser paciente con usted mismo. Respire profundo o elonge suavemente para calmarse, antes de llevar a cabo cada tarea. Planifique actividades de relajación después de trabajar durante un rato.

PUEDA QUE SIENTA REACCIONES EN EL COMPORTAMIENTO, COMO:

- Problemas para conciliar el sueño, quedarse dormido, problemas porque duerme mucho o problemas para relajarse
- Aumento o disminución en sus niveles de actividad y energía
- Sensación de tristeza o llantos frecuentes
- Consumo de alcohol, tabaco, drogas ilegales o incluso medicamentos recetados, en un intento por reducir los sentimientos angustiantes o para olvidar
- Ataques de ira, sensación de mucha irritabilidad y situaciones en las que culpa a otras personas por todo
- Dificultad para aceptar ayuda o ayudar a otros
- Deseos de estar solo la mayor parte del tiempo y de aislamiento

PUEDA QUE TENGA PROBLEMAS EN SU PROCESAMIENTO COGNITIVO, COMO:

- Problemas para recordar cosas
- Problemas para pensar con claridad y concentrarse
- Sensación de confusión
- Preocupación en exceso
- Dificultad para tomar decisiones
- Dificultad para hablar sobre lo que sucedió o para escuchar a otros

Consejos prácticos para aliviar el estrés

Las actividades de manejo del estrés parecen funcionar bien para la mayoría de las personas. Use las que mejor le funcionen.

Hable con otras personas que comprendan y acepten cómo se siente. Busque a un amigo, familiar o líder espiritual de confianza para explorar el significado que el evento puede haber tenido para usted. Póngase en contacto con otros sobrevivientes del desastre u otros eventos traumáticos y comparta su experiencia.

El movimiento corporal ayuda a deshacerse de la acumulación de hormonas de estrés adicionales. Haga ejercicio físico una vez al día o en períodos más cortos durante todo el día. Tenga cuidado y no levante elementos de gran peso. Puede que sus músculos se dañen si tiene mucha adrenalina en su organismo. Si no le gusta hacer ejercicio físico, haga algo sencillo, como caminar, elongar suavemente o meditar.

Respire profundo. La mayoría de las personas se puede beneficiar por respirar profundo varias veces durante todo el día. Respirar profundamente puede eliminar el estrés de su cuerpo y ayudar a calmarlo. Incluso puede ayudar a detener un ataque de pánico.

Escuche música. La música es una forma en la que puede ayudar a su cuerpo a relajarse de manera natural. Escuche música que lo ayude a controlar su respiración o sus latidos cardíacos. Cree una lista de reproducción con música relajante y escúchela con frecuencia.

Préstele atención a su cuerpo. Asegúrese de dormir lo suficiente y descansar a diario. No espere al fin de semana para descansar. Consuma alimentos y refrigerios saludables y asegúrese de beber mucha cantidad de agua. Evite el consumo de cafeína, tabaco y alcohol, especialmente en grandes cantidades. Si sufre de estrés, sus efectos pueden multiplicarse y esto puede resultar perjudicial; lo cual solo empeoraría las cosas.



Use capacidades conocidas para enfrentarse a la situación. ¿Cómo manejó sus eventos traumáticos pasados, como un accidente en automóvil o la muerte de un ser querido? ¿Qué cosas lo ayudaron en ese entonces (por ejemplo, pasar tiempo con la familia, asistir a reuniones de grupos de apoyo)? Intente usar esas capacidades para hacer frente a su situación ahora.

Cuando el estrés saca lo mejor de usted

Debe saber que los sentimientos de angustia provocados por un desastre o evento traumático generalmente desaparecen con el paso del tiempo (entre 2 y 4 semanas después del evento), a medida que retome nuevamente sus rutinas, y específicamente si ha comenzado a participar en actividades para ayudarse a usted mismo. Intente usar algunos de estos consejos varias veces a la semana.

Si usted o algún ser querido continúa mostrando indicios de estrés y le preocupa su situación, es posible que desee obtener ayuda adicional. Comuníquese con los **Recursos útiles** que aparecen en la siguiente página.

Recursos útiles

Centro de Asistencia Técnica en Desastres de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration Disaster Technical Assistance Center, SAMHSA DTAC)
Número gratuito: 1-800-308-3515
Sitio web: <http://www.samhsa.gov/dtac>

Localizadores de tratamiento

Localizador de Centros para Tratamiento de Salud Mental (Mental Health Treatment Facility Locator)
Número gratuito: 1-800-789-2647 (inglés y español)
TDD: 1-866-889-2647
Sitio web: <http://findtreatment.samhsa.gov/MHTreatmentLocator>

MentalHealth.gov
Sitio web: <http://www.mentalhealth.gov>
MentalHealth.gov proporciona información y recursos sobre salud mental del gobierno de EE. UU.

Localizador de Centros para Tratamiento de Abuso de Sustancias (Substance Abuse Treatment Facility Locator)
Número gratuito: 1-800-662-HELP (1-800-662-4357)
(las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en inglés y español);
TDD: 1-800-487-4889
Sitio web: <http://www.findtreatment.samhsa.gov>

Líneas directas

Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline)
Número gratuito: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)
TTY: 1-800-799-4TTY (1-800-799-4889)
Sitio web: <http://www.samhsa.gov>
Este recurso se puede encontrar al acceder al cuadro de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio en el sitio web de SAMHSA.

Línea de ayuda en el lugar de trabajo (Workplace Helpline)
Número gratuito: 1-800-WORKPLACE (1-800-967-5752)
Sitio web: <http://workplace.samhsa.gov>

Oficina para Víctimas de Delitos* (Office of Victims of Crime)
Número gratuito: 1-800-851-3420, o 301-519-5500
TTY: 301-947-8374
Sitio web: <http://www.ojp.usdoj.gov/ovc/ovcres/welcome.html>

**Nota: La inclusión de un recurso en esta hoja de información no implica aprobación alguna del Centro para Servicios de Salud Mental, de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.*

Línea de ayuda para casos de desastre (Disaster Distress Helpline)

TELÉFONO: 1-800-985-5990

Envíe un mensaje con el texto:

WEB: <http://disasterdistress.samhsa.gov> “Hable con nosotros” al 66746



Publicación del Departamento de Salud y Servicios Humanos
(Department of Health and Human Services, HHS).
N.º de publicación SMA-13-4776
(Revisado en 2013)



Cómo hacer frente a una emergencia en la que es necesario refugiarse en sitio

Introducción

“Refugiarse en sitio” o “refugiarse donde se encuentre” ocurre cuando los dirigentes locales exigen a las personas que permanezcan en el lugar donde están por un período de tiempo. Puede que usted se encuentre en su casa o en la de un familiar, en la escuela o en el trabajo. Es posible que se le pida que se mantenga refugiado donde se encuentra debido a una emergencia, como una amenaza de violencia; una condición meteorológica adversa como un tornado o un huracán; o un problema de salud pública, como un brote de una enfermedad infecciosa. Es posible que también escuche el término “encierro por emergencia” (“lockdown”) para referirse al hecho de refugiarse en sitio.

Esta hoja de consejos describe las reacciones comúnmente relacionadas con tener que refugiarse en sitio. Además, incluye formas de cuidarse y de cuidar a sus familiares durante el acontecimiento y ofrece recursos adicionales que podrían resultarle útiles.

Qué esperar: reacciones típicas

Tener que refugiarse en sitio puede ser estresante. Si se está refugiando debido a una amenaza inmediata de violencia o condiciones climáticas adversas, su prioridad es cerciorarse de que usted y aquellos bajo su cuidado se encuentren seguros. Cierren las puertas con seguro, aléjense de las ventanas y, de ser posible, quédense en las habitaciones internas.

Cada quien reacciona de forma diferente ante situaciones estresantes. Algunas de las reacciones típicas que ocurren cuando hay que refugiarse en sitio debido a un problema inmediato incluyen:

- Ansiedad sobre la situación
- Miedo y preocupación en cuanto a su seguridad y la de sus seres queridos, de quienes incluso puede estar temporalmente separado
- Preocupación sobre si podrá atender adecuadamente a sus hijos u otros bajo su cuidado
- Incertidumbre, rabia o frustración sobre el tiempo que tendrá que pasar encerrado en el refugio y acerca de lo que puede pasar

En situaciones en que tenga que quedarse refugiado en sitio durante más de unas cuantas horas, puede que también experimente:

- Sentimientos de aislamiento, soledad, tristeza o aburrimiento
- Sentimientos de culpa por no poder desempeñar sus obligaciones regulares de trabajo o sus deberes como padre o madre
- Temor de sufrir una pérdida de ingresos
- Cambios en los patrones de sueño y hábitos alimentarios

Maneras de enfrentar una situación en la que tiene que refugiarse en sitio

COMPRENDA EL RIESGO

Considere cuál es el verdadero riesgo de que algún daño le ocurra a usted o a otros a su alrededor. Por ejemplo, durante situaciones como un brote de una enfermedad infecciosa, la percepción del público con relación al riesgo generalmente es errada. Es posible que la cobertura de los medios de comunicación genere la impresión de que las personas se encuentran en peligro inmediato cuando en realidad puede que el riesgo de infección sea muy bajo. Tome medidas para averiguar qué es lo que realmente está pasando:

- Manténgase al tanto de lo que está sucediendo, pero no vea o escuche los reportajes sin parar. Esto puede generarle mayor ansiedad y preocupación. Recuerde que a los niños en especial les afecta lo que escuchan o ven en la televisión.
- Acuda a fuentes confiables para obtener información sobre la situación.

TENGA UN PLAN

Usted puede hacer las siguientes cosas para prepararse con anticipación para la posibilidad de que surja una situación en la que tenga que mantenerse refugiado en sitio:

- Prepare un kit de suministros de emergencia que incluya al menos dos semanas de suministro de agua y alimentos no perecederos, medicamentos, comida para sus mascotas, linternas, y pilas adicionales.
- Pregúntele a su empleador y a los administradores de la escuela o guardería de sus hijos cuál es su plan en caso de que se dé una orden de refugiarse en sitio.
- Si sufre una enfermedad crónica o mental o tiene problemas de abuso de sustancias que requieran atención médica de forma regular, pregúntele de antemano a su proveedor de servicios de salud o de tratamiento médico

qué hacer en caso de que no pueda ir al consultorio o a la clínica.

- Prepare un plan de emergencia con su familia en el que, entre otras cosas, cada uno cuente con la información de contacto de los demás. En el caso de que no les toque refugiarse en el mismo sitio, asegúrese de que todos sepan que deben comunicarse entre sí tan pronto como sea posible.
- Tenga a mano actividades divertidas, libros, juegos y juguetes que puedan mantener a sus hijos entretenidos, y libros, películas y juegos que le mantengan a usted ocupado.



BUSQUE MANERAS PRÁCTICAS PARA ENFRENTAR LA SITUACIÓN Y RELAJARSE

Hay muchas cosas que puede hacer para mantener la calma si tiene que refugiarse en sitio:

- Haga cosas que usted sabe que le ayudan a relajarse, como respirar profundo, estirarse, meditar o rezar, lavarse la cara y las manos o entretenerse con un pasatiempo que le agrade.
- Tómese un descanso entre actividades estresantes, y haga algo que le entretenga después de realizar alguna tarea difícil.
- Haga cosas que disfruta, como prepararse una buena comida, leer, escuchar música, darse un baño o hablar con un familiar.
- Hable sobre su experiencia y sentimientos con sus seres queridos y amigos tan a menudo como le sea posible, si eso le ayuda.

- Mantenga la esperanza y piense positivamente; considere llevar un diario donde anota aquello por lo que se siente agradecido o lo que está saliendo bien.



Si se siente abrumado por la tristeza, depresión, ansiedad u otras emociones fuertes, o si quiere hacerse daño a sí mismo o a otros, llame al 911 o a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454, o al 1-800-799-4889 (Línea TTY para personas con problemas auditivos).

MANTÉNGASE EN CONTACTO CON LOS DEMÁS

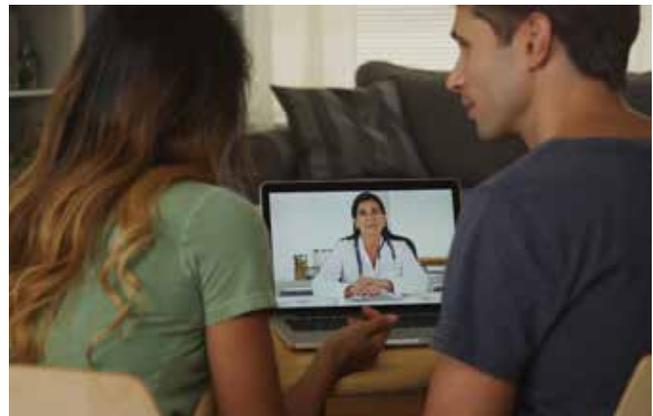
Mantenerse en comunicación con sus familiares, amigos y otras personas en quienes confía es una de las maneras más útiles de lidiar con cualquier situación estresante. Debido a los avances tecnológicos, es posible comunicarse con otros aún si tiene que mantenerse refugiado en donde se encuentra. Usted puede:

- Aprovechar la tecnología actual como Skype o FaceTime para hablar “cara a cara” con amigos y seres queridos.
 - Comunicarse regularmente por mensajes de texto.
 - Conectarse a las redes sociales, como Facebook y Twitter, para tener una idea de lo que está pasando en el mundo. Simplemente asegúrese de que sus fuentes sean confiables y evite los sitios que generen estrés y preocupación.
- Inscribirse para recibir alertas de emergencias por mensaje de texto o correo electrónico para asegurarse de estar al tanto de cualquier novedad.
 - Llamar al 1-800-985-5990, la línea de ayuda gratuita de catástrofes de SAMHSA que está disponible las 24 horas, si se siente solo o necesita apoyo.
 - Considerar llamar a sus agencias locales de Alcohólicos Anónimos o Drogadictos Anónimos, si necesita comunicarse con alguien debido a problemas persistentes de alcoholismo o drogadicción.

HABLE CON SUS MÉDICOS A VER SI OFRECEN ATENCIÓN A LA DISTANCIA (“TELESALUD”)

Muchos de los proveedores de servicios de salud ahora pueden interactuar con sus pacientes a través de Skype, FaceTime o correo electrónico. En caso de que exista una emergencia que requiera que se quede refugiado en el sitio donde se encuentra por varios días o más, como en el caso de un brote de una enfermedad infecciosa:

- Pregúntele a su proveedor si sería posible programar citas “remotas” para atender sus necesidades de salud física, mental o de abuso de sustancias.
- Si le preocupan los síntomas físicos que usted o sus seres queridos están padeciendo, llame a su médico o a cualquier otro proveedor de servicios de salud.



- En caso de que su médico no esté disponible durante la orden de mantenerse refugiado en sitio y sienta estrés o entre en crisis, llame a las líneas de ayuda que se encuentran al final de esta hoja de consejos para obtener apoyo.

QUÉ ESPERAR: AL TERMINAR LA EMERGENCIA

Después de que se elimine la orden de mantenerse refugiado en sitio, la mayoría de las personas podrán regresar a sus actividades normales. A algunas personas, entre ellas, a los niños, les podría resultar difícil volver a la rutina. Para apoyar a los niños:

- Explíqueles que ya se terminó el peligro y que lo que pasó no fue culpa de ellos.
- Trate de que vuelvan a sus rutinas y actividades normales lo más pronto posible.
- Aliéntelos a hablar o escribir sobre sus sentimientos, pero no les presione.



Si usted o sus seres queridos están padeciendo síntomas de estrés grave, como dificultad para conciliar el sueño, mucho o poco apetito, imposibilidad de llevar a cabo actividades cotidianas rutinarias o consumo de drogas o alcohol para hacerle frente a la situación, hable con un proveedor de servicios de salud o llame a una de las líneas de ayuda que se incluyen a la derecha para que les refieran a un profesional de salud.

Recursos útiles

Líneas de ayuda

Línea de ayuda gratuita de catástrofes (Disaster Distress Hotline) de SAMHSA

Teléfono gratuito: **1-800-985-5990** (español e inglés)

Mensaje de texto (español): Envíe "Háblanos" al **66746**

Mensaje de texto (inglés): Envíe "TalkWithUs" al **66746**

Teléfono para personas con dificultades auditivas (TTY): **1-800-846-8517**

Sitio Web (inglés): <http://www.disasterdistress.samhsa.gov>

Sitio Web (español): <http://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>

Línea de ayuda nacional (National Helpline) de SAMHSA

Teléfono gratuito: **1-800-662-4357 (1-800-662-HELP)** (Servicio de información en español y en inglés para que le refieran a a tratamiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año)

Sitio Web: <http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

Red Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline)

Teléfono gratuito (español): **1-888-628-9454**

Teléfono gratuito (inglés): **1-800-273-TALK (8255)**

Teléfono para personas con dificultades auditivas (TTY): **1-800-799-4TTY (4889)**

Sitio Web (español): <http://www.suicidepreventionlifeline.org/gethelp/spanish.aspx>

Sitio Web (inglés): <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

Localizador de centros de tratamiento

Localizador de centros de tratamiento de salud conductual de SAMHSA (SAMHSA Behavioral Health Treatment Services Locator)

Sitio Web: <http://findtreatment.samhsa.gov/locator/home>

Centro de asistencia técnica en desastres de SAMHSA (SAMHSA Disaster Technical Assistance Center)

Teléfono gratuito: **1-800-308-3515**

Correo electrónico: DTAC@samhsa.hhs.gov

Sitio Web: <http://www.samhsa.gov/dtac> (inglés)

Nota: La inclusión o mención de un recurso en esta hoja informativa no implica endoso alguno del Centro para Servicios de Salud Mental (Center for Mental Health Services), de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services).



Publicación del DHHS No. SMA-14-4893SPANISH (2014)



Consejos para socorristas: CÓMO PREVENIR Y MANEJAR EL ESTRÉS

Atender desastres y otras emergencias es de vital importancia y, aunque es personalmente gratificante, también tiene el potencial de afectar de forma dañina a los socorristas. Relacionarse con las personas afectadas por desastres naturales (por ejemplo, huracanes o terremotos) es un reto. Los desastres que son “de origen humano” tienen el potencial de producir resultados aun más negativos en la salud mental, ya sea un daño no intencional (por ejemplo, los accidentes industriales o los derrames de petróleo) o intencional (por ejemplo, los tiroteos masivos, los incendios provocados o los actos de terrorismo).

Participar en labores de respuesta en caso de desastres y emergencias es estresante, tanto para los socorristas tradicionales (por ejemplo, bomberos, rescatistas, servicios médicos de emergencia, policías y personal de manejo de emergencias) como para los no tradicionales (por ejemplo, personal de abuso de sustancias, profesionales en salud mental y pública; y personal remunerado y voluntario de organizaciones comunitarias y religiosas que trabajan activamente en caso de desastres).

Dependiendo de la naturaleza del evento, las fuentes de estrés pueden incluir la exposición a escenas de sufrimiento humano y destrucción masiva, el riesgo de daño personal, la toma de decisiones de vida o muerte, las cargas de trabajo intensas, el trabajo con recursos limitados, y la separación de familiares que también pueden estar en peligro.

Los socorristas pueden tomar medidas para protegerse y manejar el estrés tanto antes de un desastre u otro evento traumático como durante las fases de respuesta y recuperación. Estas acciones también pueden ayudar una vez que el socorrista regrese a casa después de la labor de respuesta o de un turno particularmente traumático.

Introducción

La prevención y el manejo del estrés comienzan mucho antes de que sea llamado a atender una emergencia o un desastre. Esta hoja de consejos presenta una serie de habilidades de prevención y manejo del estrés personal que puede aprender y practicar *antes* de que sea llamado a atender una emergencia, así como los enfoques que puede aplicar para manejar el estrés *durante* la labor de respuesta. También puede descargar la nueva aplicación sobre salud conductual ante desastres de SAMHSA y acceder a recursos específicos para antes y después de llevar a cabo la labor de respuesta (para socorristas, supervisores y familiares).

Prevención y manejo del estrés

CÓMO PREPARSE PARA UNA MISIÓN DE RESPUESTA ANTE DESASTRES

El momento ideal para tomar acciones que prevengan el estrés y fortalezcan sus habilidades para manejarlo es antes de llevar a cabo la misión de respuesta ante desastres. El estrés del socorrista puede ser disminuido mediante la práctica para el rol en caso de desastres, el desarrollo de un kit de habilidades para el manejo del estrés personal, y su preparación y la de sus seres queridos.

Práctica para el rol en caso de desastres: Conozca su trabajo

- *Entrene duro y conozca bien su trabajo.* Podrá desempeñar su labor en óptimas condiciones, con más confianza y menos estrés si sabe que está tan listo como sea posible para empezar.

- *Participe en ejercicios y simulaciones* que lo expongan a factores de estrés causados por los desastres. Esto fortalecerá sus habilidades y lo preparará cuando tenga que lidiar con lo inesperado.
- *Tenga un kit de emergencia siempre listo* en su auto o en su lugar de trabajo y asegúrese de incluir sus mejores opciones para reducir el estrés.
- *Conozca el Sistema de Comando de Incidentes* para que pueda entender el idioma, las líneas jerárquicas de comunicación y las formas de trabajar eficazmente con los socorristas de otras unidades.
- *Viva un estilo de vida saludable que lo ayude a estar listo “en caso de desastres”*: practique actividad física regularmente, lleve una dieta saludable y mantenga su estabilidad emocional. El ser racional lo convertirá en un miembro importante del equipo, al mismo tiempo que disminuye su riesgo personal de sufrir algún daño.

Practicar el manejo del estrés: convierta al manejo del estrés en el punto n.º1 de su lista de prioridades

- *Conozca sus signos personales de estrés*. Incluya a los compañeros de trabajo en su plan de manejo del estrés; pueden avisarle cuando vean que “aparecen” los signos del estrés.
- *Identifique los principales factores del estrés* asociados a los desastres a los que podría responder, y planifique cómo lidiará con ellos.
- *Elabore una cultura de equipo y un grupo de amigos* que le permitan pasar el tiempo libre haciendo ejercicio, relajándose o hablando con otras personas.
- *Tómese tiempo para usted*. Desconéctese mentalmente de la escena del desastre de la forma más completa posible durante el tiempo de descanso.
- *Elija y practique formas constructivas para liberar el estrés*, tales como las siguientes:
 - Elija actividad física que pueda realizar de forma segura mientras se encuentre desempeñando labores de respuesta, como caminar, estirarse o respirar profundo.
 - Lea o escuche música que lo ayude a controlar su respiración.
- *Practique conductas saludables de sueño*. Entrene su cuerpo para reducir el estrés mediante el mantenimiento de una rutina de sueño.

Prepárese y planifique con sus seres queridos

- *Reduzca sus preocupaciones* preparando a sus seres queridos y protegiendo su hogar y sus posesiones de posibles emergencias.
- *Elabore un plan de comunicación* que le permita mantenerse conectado con sus seres queridos si está atendiendo un desastre cerca o lejos de casa.
- *Desarrolle un plan de emergencia para el hogar para usted y sus seres queridos*; asegúrese de que todos los miembros participen activamente del proceso. Realice simulacros de desastres para probar y mejorar el plan.
- *Prepare suministros de emergencia para guardar en casa* y tenga kits de emergencia siempre listos para sus seres queridos en caso de que necesiten evacuar.
- *Considere la posibilidad de rechazar la próxima misión de respuesta ante desastres* que le asignen si su familia se encuentra afectada por la muerte temprana de un ser querido o un trauma recientes.

QUÉ HACER DURANTE UNA MISIÓN DE RESPUESTA ANTE DESASTRES

Durante la fase de impacto de un desastre o una emergencia, el enfoque para el manejo del estrés se mueve hacia el manejo de los factores de estrés en tiempo real de la misión de socorro y respuesta.

Ponga en marcha su plan personal ante desastres

- *Active su plan personal ante desastres* e incluya a los seres queridos que podrían verse directamente afectados por el evento.
- *Revise su plan de comunicación*. Sepa en dónde se encontrará cada familiar o ser querido y en qué momento del día se comunicará con ellos.
- *Vuelva a revisar su “equipo” de respuesta*, incluido su kit de emergencia y su equipo de comunicación.

Tome precauciones para reducir el estrés mientras esté trabajando

- *Asegúrese de ser informado y actualizado* con frecuencia sobre los datos específicos del evento y los peligros.
- *Protégase* usando siempre el equipo de protección personal recomendado para este tipo de eventos.
- *Verifique diariamente sus obligaciones de respuesta* y las líneas jerárquicas de comunicación al inicio de su misión.

- *Practique mentalmente* su rol en una respuesta ante desastres mientras se va acercando a cada lugar del evento.
- *¡Comuníquese y consulte habitualmente* con sus amigos, sus compañeros de equipo y sus supervisores.
- *Tome descansos* regularmente. Tómese su tiempo.
- *Limite el tiempo* de trabajo en lugares de muy alta intensidad (por ejemplo, “zona cero” o “zona caliente”).

Ponga en marcha su plan de cuidado personal

- *Trate de comer alimentos nutritivos* y evite el exceso de comida chatarra (especialmente los alimentos con alto contenido de azúcar), la cafeína, el alcohol y el tabaco.
- *Manténgase en comunicación* con sus familiares y otras fuentes sociales de apoyo durante las horas de descanso.
- *Descanse y duerma lo suficiente*, sobre todo en misiones largas.

Implemente técnicas para el manejo del estrés

- *Reduzca la tensión física* mediante ejercicio, estiramiento, respiración profunda y caminatas.
- *Utilice el tiempo libre* para leer, escuchar música, hablar con su familia y pensar con tranquilidad.
- *Converse con sus compañeros de equipo* sobre reacciones y emociones en caso de ser necesario.

Practique la autoconciencia

- *Reconozca* sus signos personales de estrés y los de sus compañeros de equipo. Acuerde con sus amigos que aceptará las instrucciones de los demás que le marquen que debe parar y “hacer una pausa” para calmarse.
- *Evite identificarse excesivamente* con el dolor y el trauma de los sobrevivientes. Por ejemplo, recuerde que esto no le ha sucedido a usted ni a sus seres queridos.
- *Tenga en cuenta* que algunos socorristas llegan a un límite en sus capacidades para brindar constantemente atención y empatía a los sobrevivientes. Esto se conoce como “fatiga por compasión”. Acepte cuando necesite terminar la comunicación directa con los sobrevivientes y alerte al líder del equipo para recibir apoyo.

DESPUÉS DE LA MISIÓN DE RESPUESTA

Maneje el estrés cuando la labor de respuesta se extienda hasta la fase de recuperación

En la fase de recuperación, las técnicas para el manejo del estrés también deben tomarse en cuenta cuando se exponga a los sobrevivientes que pueden estar atravesando graves dificultades.

- *Reconozca* que cuando está trabajando en una escena del desastre con recursos muy limitados su estrés personal puede aumentar.
- *Sepa a dónde derivar a los sobrevivientes* para que puedan brindarles los servicios que necesitan.
- *Conserve energía*. Necesitará identificar los efectos de la fatiga durante la labor de respuesta a largo plazo y saber cuándo hay que conservar energía.
- *Tómese su tiempo lejos de la escena del desastre*. Alterne entre realizar tareas dentro y fuera de la escena del desastre; además, entre hacer trabajos físicamente agotadores o trabajar con sobrevivientes altamente estresados y tomarse un tiempo para hacer labores menos estresantes.
- *Utilice sus habilidades para el manejo del estrés*, como respirar profundo, con la mayor frecuencia posible.
- *Enfóquese en volver a integrarse* con sus amigos, sus seres queridos y los compañeros de trabajo que no hayan compartido esta experiencia con usted. Preste especial atención a revitalizar las relaciones.



Signos de estrés

¿Cuáles son los signos comunes de que puede estar estresado? ¿Cómo saber cuando el nivel de estrés se está tornando perjudicial? *Sugerencia: Podrá “ver” mejor estos signos de estrés en sus compañeros de equipo que en usted mismo.*

- **Sensaciones corporales y efectos físicos**

Aceleración del ritmo cardíaco, palpitaciones, tensión muscular, dolores de cabeza, temblores, malestar gastrointestinal, náuseas, incapacidad para relajarse cuando se encuentre fuera de servicio, problemas para conciliar el sueño o quedarse dormido, tener pesadillas o tener recuerdos recurrentes.

- **Fuertes sentimientos negativos**

Tener miedo o pánico en situaciones que pongan en riesgo su vida o que perciba como peligrosas, ira, frustración, discusiones, irritabilidad, tristeza

profunda y dificultad para mantener el equilibrio emocional.

- **Dificultad para pensar con claridad**

Desorientación o confusión, dificultad para resolver problemas y tomar decisiones, dificultad para recordar instrucciones, incapacidad para ver las situaciones con claridad, distorsión y mala interpretación de comentarios y eventos.

- **Comportamientos problemáticos o de riesgo**

Asumir riesgos innecesarios, no utilizar el equipo de protección personal, rehusarse a seguir las órdenes o dejar la escena del desastre, poner en peligro a los miembros del equipo, aumento o uso incorrecto de medicamentos recetados o alcohol.

- **Conflictos sociales**

Irritabilidad, ira y hostilidad, culpa, disminución de la capacidad para apoyar a sus compañeros de equipo, conflictos con sus compañeros o familiares, retraimiento y aislamiento.

Recursos útiles

Centro de Asistencia Técnica ante Desastres de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA DTAC)

Línea gratuita: 1-800-308-3515

Sitio web: <http://www.samhsa.gov/dtac>

Aplicación sobre salud conductual ante desastres de SAMHSA para teléfono móvil Sitio web: <http://store.samhsa.gov/product/PEP13-DKAPP-1>

Administración para la Niñez y la Familia*

Sitio web: <http://www.acf.hhs.gov>

Departamento de Asuntos de los Veteranos de los EE. UU.*

Centro Nacional para el Trastorno del Estrés Postraumático (PTSD)

Correo de voz para información sobre el PTSD: 1-802-296-6300

Sitio web: <http://www.ptsd.va.gov>

Localizadores de tratamiento

Localizador de centros para tratamiento de salud mental

Línea gratuita: 1-800-789-2647 (inglés y español)

TDD: 1-866-889-2647

Sitio web: <http://findtreatment.samhsa.gov/MHTreatmentLocator>

MentalHealth.gov

Sitio web: <http://www.mentalhealth.gov>

MentalHealth.gov proporciona información y recursos sobre salud mental del gobierno de EE. UU.

Localizador de centros para tratamiento de abuso de sustancias

Línea gratuita: 1-800-662-HELP (1-800-662-4357)

(las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en inglés y español);

TDD: 1-800-487-4889

Sitio web: <http://www.findtreatment.samhsa.gov>

Líneas directas

Línea de ayuda para casos de estrés provocado por desastres

Línea gratuita: 1-800-985-5990

Envíe un mensaje con el texto “Hablamos” al 66746.

Sitio web: <http://www.disasterdistress.samhsa.gov/espanol.aspx>

Línea nacional de prevención del suicidio

Línea gratuita: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

TTY: 1-800-799-4TTY (1-800-799-4889)

Sitio web: <http://www.samhsa.gov>

Este recurso se puede encontrar al acceder al cuadro de la Línea nacional de prevención del suicidio en el sitio web de SAMHSA.

Línea directa nacional de violencia doméstica*

Línea gratuita: 1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)

TTY: 1-800-787-3224

**Nota: La inclusión de un recurso en esta hoja de información no implica aprobación alguna del Centro para Servicios de Salud Mental, de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.*



Consejos para estudiantes universitarios: DESPUÉS DE UN DESASTRE U OTRO TIPO DE TRAUMA

Si has pasado por desastre natural como un huracán o una inundación, o has tenido otro evento traumático como un accidente en automóvil, puede que tengas reacciones angustiantes, como sensación de ansiedad o miedo. También es muy común que pienses sobre el evento ocurrido con frecuencia, incluso si no te viste directamente afectado y especialmente si lo viste en la televisión. No hay reacciones que sean buenas ni malas. La mayoría de las respuestas son solo formas normales de reaccionar ante una situación.

Consejos para enfrentar estas situaciones

- **Habla sobre ello.**

Una de las cosas más útiles que puedes hacer es conectarte con otras personas. No te aisles. Habla con alguien y exprésale tu tristeza, enojo y otras emociones, incluso aunque te resulte difícil iniciar la conversación. Busca a algún compañero que comprenda y acepte tus sentimientos, o busca a algún profesor, consejero o líder espiritual. Llama a tu casa para hablar con tus padres o con quienes cuidan de ti (por ejemplo, tu asistente de residencia, si estás viviendo en un campus). Comparte con ellos tus sentimientos e inquietudes, o visita el Centro de Salud para Estudiantes (Student Health Center) en caso de que tengas alguna inquietud emocional o física.

- **Cuídate.**

Descansa cuando te haga falta. Consume alimentos y refrigerios saludables cuando los tengas a tu alcance, y bebe mucha cantidad de agua.

- **Cálmate.**

Elimina las hormonas del estrés de tu cuerpo:

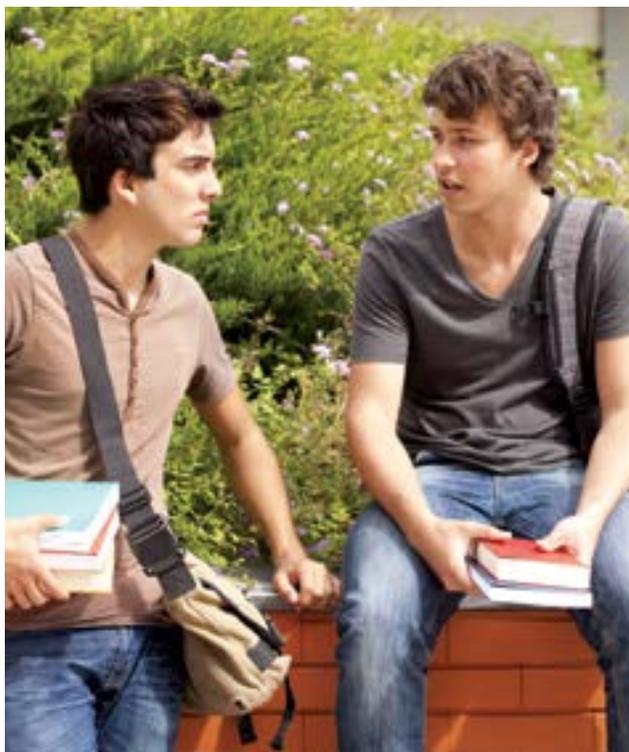
- Respirar profundo o respirar de modo que se intensifique la exhalación es realmente muy útil para reducir el estrés.
- La práctica de ejercicios simples, como caminar o elongar suavemente como con la práctica de yoga, ayuda a eliminar el estrés.



CONSEJOS PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: DESPUÉS DE UN DESASTRE U OTRO TIPO DE TRAUMA

- **Tómate un descanso.**
Apaga la radio/televisión.
Suspende los programas de noticias sobre la cobertura del evento o escuchar los informes en la radio.
- **Evita el consumo de alcohol, drogas y tabaco.**
Estas sustancias no te ayudarán a lidiar con el estrés, especialmente después de un evento traumático. En general, solo empeoran las cosas.
- **Retoma tus rutinas diarias.**
Haz las actividades que normalmente harías, incluso si no sientes ganas. Es una buena manera de recobrar el sentido de control y ayudarte a sentir menos ansiedad.
- **Participa en tu comunidad.**
Participar en actividades positivas como las charlas en grupos y las vigilias con velas puede ayudarte a sentir alivio y puede promover tu recuperación. Además, estas actividades ayudan a que te des cuenta que no estás solo. Hacer trabajo como voluntario es una excelente forma de ayudar y puede crear un sentido de conexión y significado. Intenta hacer algo que te gustaría hacer. Por ejemplo, atender líneas directas, distribuir prendas de vestir o unirse a colectas de alimentos.
- **Ayuda a otros.**
Si intentas ayudar a un amigo, asegúrate de escucharlo con atención (por ejemplo, evita revisar tu teléfono celular) para averiguar si tu amigo se encuentra en medio del proceso de recuperación. Otras personas pueden tener diferentes respuestas de las tuyas, por lo tanto, intenta aceptar sus sentimientos. Si estás preocupado por ellos, comunícate con alguno de los recursos que aparecen en este folleto para obtener ayuda.

- **Recuerda.**
Si el trauma fue provocado por un acto violento, es común que te sientas enojado con personas que te causaron un gran dolor. Debes saber que nada bueno puede surgir de más violencia o de actos de odio.



Tendemos a recordar eventos traumáticos como los desastres naturales durante toda la vida, pero el dolor disminuirá con el tiempo y, a pesar de que esto duela, en general nos convierte en personas más fuertes.



Sé honesto contigo mismo y acepta tus sentimientos, incluso si sientes una sensación de incertidumbre. Es posible que las cosas parezcan estar desequilibradas por un tiempo, pero la mayoría de las personas comienzan a sentirse diferente al cabo de una o dos semanas, especialmente si retoman sus rutinas habituales. Piensa sobre las cosas que puedas haber aprendido y que podrían resultarte útiles en el futuro. ¿Crees que esta tragedia te volvió más adaptable o más independiente?

Si continúas sintiendo angustia emocional durante un período de entre 2 y 4 semanas luego de un desastre u otro evento traumático, o si simplemente deseas consultar a un profesional, consulta los **Recursos útiles** que aparecen en la siguiente página para ayudarte o ayudar a alguien que conozcas a recuperarse.

Reacciones comunes de sobrevivientes de desastres y otros eventos traumáticos

- Problemas para conciliar el sueño o quedarse dormido
- Sensación permanente de cansancio o de falta de energía
- Sensación de tristeza o depresión
- Dolores de estómago o dolores de cabeza
- Sensación de exceso de energía o hiperactividad
- Sensación de mucho enojo o irritabilidad (pelearse con familiares o amigos sin motivo alguno)
- Sensación de insensibilidad (no sentir nada)
- Problemas de concentración en las tareas escolares
- Períodos de confusión
- Consumo de alcohol o drogas ilegales o incluso medicamentos legales para no sentir nada
- Falta completa de apetito o justamente lo opuesto (darse cuenta de estar comiendo mucho)
- Pensamientos acerca de que nadie más siente las mismas reacciones y de que estás solo a la hora de lidiar con tus sentimientos

Recursos útiles

Centro de Asistencia Técnica en Desastres de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration Disaster Technical Assistance Center, SAMHSA DTAC)

Número gratuito: 1-800-308-3515

Sitio web: <http://www.samhsa.gov/dtac>

Localizadores de tratamiento

Localizador de Centros para Tratamiento de Salud Mental (Mental Health Treatment Facility Locator)

Número gratuito: 1-800-789-2647 (inglés y español)

TDD: 1-866-889-2647

Sitio web: <http://findtreatment.samhsa.gov/MHTreatmentLocator>

MentalHealth.gov

Sitio web: <http://www.mentalhealth.gov>

MentalHealth.gov proporciona información y recursos sobre salud mental del gobierno de EE. UU.

Localizador de Centros para Tratamiento de Abuso de Sustancias (Substance Abuse Treatment Facility Locator)

Número gratuito: 1-800-662-HELP (1-800-662-4357)

(las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en inglés y español);

TDD: 1-800-487-4889

Sitio web: <http://www.findtreatment.samhsa.gov>

**Nota: La inclusión de un recurso en esta hoja de información no implica aprobación alguna del Centro para Servicios de Salud Mental, de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.*

Líneas directas

Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline)

Número gratuito: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

TTY: 1-800-799-4TTY (1-800-799-4889)

Sitio web: <http://www.samhsa.gov>

Este recurso se puede encontrar al acceder al cuadro de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio en el sitio web de SAMHSA.

Línea Nacional de Ayuda en caso de Abuso en Parejas* (National Dating Abuse Helpline)

Número gratuito: 1-866-331-9474 Envía un mensaje de texto con "loveis" al 77054

Línea Nacional de Violencia Doméstica* (National Domestic Violence Hotline)

Número gratuito: 1-800-799-SAFE (7233); TTY: 1-800-787-3224

Oficina para Víctimas de Delitos* (Office of Victims of Crime)

Número gratuito: 1-800-851-3420, o 301-519-5500

TTY: 301-947-8374

Sitio web: <http://www.ojp.usdoj.gov/ovc/ovcres/welcome.html>

La Red Nacional de Violación, Abuso e Incesto* (Rape, Abuse and Incest National Network, RAINN)

opera la Línea Directa Nacional de Agresión Sexual (National Sexual Assault Hotline), disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Número gratuito: 1-800-656-HOPE (1-800-646-4673)

Recursos de salud del comportamiento adicionales

Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (National Child Traumatic Stress Network)

Sitio web: <http://www.samhsa.gov/traumaJustice>

Se puede acceder a este recurso de salud del comportamiento a través del sitio web de SAMHSA, y luego a través de la selección del enlace relacionado.

Administración para niños y familias (Administration for Children and Families)

Sitio web: <http://www.acf.hhs.gov>

Línea de ayuda para casos de desastre (Disaster Distress Helpline)

TELÉFONO: 1-800-985-5990

WEB: <http://disasterdistress.samhsa.gov>

Envíe un mensaje con el texto:

“Hable con nosotros” al 66746



Publicación del Departamento de Salud y Servicios Humanos
(Department of Health and Human Services, HHS).

N.º de publicación SMA-13-4777

(Revisado en 2013)



Consejos para el personal de respuesta a desastres:

REGRESO AL TRABAJO

INTRODUCCIÓN

El personal de respuesta a desastres brinda una contribución valiosa a las comunidades en todo el país. Ya sea que usted trabaje en contacto directo con los damnificados o tras bambalinas durante los esfuerzos de respuesta ante un desastre, está proporcionando servicios esenciales a las personas que los necesitan. El trabajo de respuesta a desastres es estresante y a la vez gratificante, y brinda una perspectiva única para todas las personas involucradas. El estrés que genera esta experiencia en ocasiones puede redundar en dificultades de adaptación para el personal de respuesta a desastres que se reintegra al trabajo. Este folleto de consejos puede facilitarle la transición al trabajo de rutina.

PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS

Fortalecimiento de las habilidades de manejo del estrés

Si bien es una buena idea tomarse algún tiempo para reorientarse y dormir lo suficiente después de una asignación de respuesta a un desastre, algunos expertos sugieren que el personal primero debe regresar al trabajo por uno o dos días para reencontrarse con sus colegas y responsabilidades, y luego tomarse un tiempo libre personal. Es posible que este reencuentro le sirva para reducir la ansiedad sobre potenciales situaciones desconocidas que le estén esperando en el trabajo.

La flexibilidad y cantidad de tiempo libre personal varía según el empleador, por lo cual debe verificar las políticas de su lugar de trabajo o consultar con el representante del Departamento de Recursos Humanos para que le guíe al respecto.

Debido a que las condiciones de trabajo en las tareas de respuesta a desastres no son ideales, posiblemente le resulte difícil cuidarse de manera adecuada durante este lapso. Una vez que su asignación de respuesta a un desastre haya finalizado, es muy importante que se centre en atender sus necesidades básicas. Por ejemplo, asegurarse de que se encuentra saludable físicamente puede aumentar su resiliencia y disminuir los efectos de la exposición a sucesos traumáticos. Para prevenir y manejar el estrés, ponga en práctica los siguientes consejos de autocuidado:

- Mantenga una dieta saludable, haga ejercicio con frecuencia y descanse bien.
- Comparta tiempo con sus familiares y amigos.
- Preste atención a las preocupaciones sobre su salud.
- Póngase al día con las actividades personales pendientes (p. ej., revisar el correo, pagar las facturas, cortar el césped, hacer compras en el supermercado).
- Reflexione sobre el significado de esta experiencia en el plano personal y profesional, tanto para usted como para sus seres queridos.
- Asegúrese de que usted y sus seres queridos tengan un plan de preparación.

Esperar lo inesperado: dificultades comunes y consejos para enfrentarlas

Durante la transición de su asignación de respuesta a desastres a sus funciones de rutina, es posible que note algunos cambios en usted, sus compañeros de trabajo o su entorno laboral. A continuación se describen varias posibles dificultades y algunos consejos para enfrentarlas.

Cambio de ritmo. El entorno de las actividades de respuesta a desastres a menudo se mueve a un ritmo mucho más acelerado que el de un lugar de trabajo normal, y posiblemente observará que usted se ha acostumbrado a este ritmo vertiginoso. Al regresar a su trabajo de rutina, quizá le parezca que las personas se mueven a un ritmo mucho más lento de lo que usted recuerda. Es fácil malinterpretar este comportamiento. Recuerde que probablemente usted fue quien cambió, no sus colegas. **Procure abstenerse de juzgar, criticar o hacer suposiciones sobre el ritmo de trabajo de sus colegas.**

Fatiga constante. En ocasiones, el exceso de estrés trae como consecuencia la sensación de no haber descansado. Con frecuencia, usted experimenta fatiga extrema al regresar de una asignación, incluso si considera que ha dormido lo suficiente. Esto puede ser el resultado de varios factores, como las hormonas del estrés saliendo de su cuerpo para permitirle relajarse, o su cuerpo tratando de recuperarse. **Es posible que necesite más descanso del que usted cree.** Si la fatiga excesiva persiste durante más de dos semanas, contemple la



posibilidad de consultar a un médico. En la sección **Recursos útiles** de este folleto de consejos encontrará más información sobre dónde buscar apoyo y servicios.

Cinismo. Durante el trabajo de respuesta a desastres, por lo general usted observa lo peor de las personas y los sistemas, y es fácil convertirse en una persona cínica. Se espera que estos sentimientos disminuyan con el transcurso del tiempo y usualmente sucede así. **Analice los éxitos y resultados positivos de su asignación e intente centrarse en ver lo mejor de las personas y los sistemas. Con el tiempo, esta perspectiva le ayudará a mantener una actitud más optimista.**

Insatisfacción con el trabajo rutinario. Salvar vidas y proteger la salud y seguridad de nuestros conciudadanos puede ser gratificante y energizante, y la mayoría de los trabajos no proporcionan una motivación tan dramática e inmediata. Tan pronto como usted se reintegre a su trabajo regular, es posible que sienta que sus labores diarias carecen del mismo grado de significado y satisfacción. Esta sensación es común para las personas que se mueven entre entornos de altos niveles de estrés, como el trabajo de respuesta a desastres, y ambientes laborales más tradicionales. Para contrarrestar estos sentimientos, incorpore los aspectos positivos que aprendió durante la respuesta a desastres en su vida personal y profesional. **Reconozca que hay una labor para cada uno de nosotros y que incluso el esfuerzo más pequeño contribuye a nuestro bienestar. Aprenda a apreciar su trabajo de rutina, así como el de las demás personas.**

Emociones a flor de piel. En ocasiones, la combinación de experiencias intensas, fatiga y estrés lo hace vulnerable a emociones inesperadas. Por ejemplo, es posible que lllore más que antes, se enoje con mayor rapidez o experimente cambios repentinos en su estado de ánimo. Estas son reacciones bastante comunes entre el personal de respuesta a desastres, pero generalmente desaparecen con el tiempo. **Mientras tanto, sea**

consciente de sus reacciones; comente sus experiencias con compañeros de trabajo de confianza, amigos o seres queridos, y procure limitar los comentarios que podrían herir o molestar a otras personas.

Relatos sobre sus experiencias. Aunque usted desee compartir sus experiencias con los demás, hay información que a otras personas les impactaría escuchar. **Sea prudente al comentar sus experiencias de respuesta a desastres y recuerde que para otras personas podría ser doloroso escucharlo describir escenas desagradables.** Asegúrese de no hablar sobre los aspectos negativos del trabajo en presencia de niños u otras personas vulnerables en el plano emocional. A los niños también los afecta en gran manera la forma en que sus padres enfrentan el estrés traumático. Cuanto mejor pueda utilizar habilidades positivas para enfrentar las situaciones y abordar sus experiencias de manera constructiva, mayores serán las posibilidades de que su familia haga lo mismo.

Dificultades con colegas y supervisores. Posiblemente no recibirá una “bienvenida” de sus colegas y supervisores que cumpla sus expectativas. Quizá sus compañeros de trabajo estén molestos por la carga adicional de trabajo que tuvieron durante su ausencia o no comprendan la dificultad que supone el trabajo que usted realizó. Es posible que también les moleste el reconocimiento que usted está recibiendo como parte del personal de respuesta a desastres. **Para manejar los sentimientos negativos que le susciten sus colegas, intente expresar el agradecimiento por el apoyo que le brindaron durante su asignación y sea prudente al compartir sus experiencias.**

Diferencias culturales. Los rasgos culturales afectan la manera en que las personas reaccionan ante experiencias intensas. Quizá algunos de sus colegas deseen celebrar sus experiencias, otros sientan que usted necesita recibir cuidados y otros decidan que usted necesita tiempo para estar solo. **Encuentre la manera de expresar sus necesidades, de modo que sea fiel a usted mismo, pero también**



sensible ante los esfuerzos de los miembros de su equipo por demostrarle su apoyo.

Cuándo buscar ayuda

El estrés es una reacción anticipada a situaciones como desastres y otros sucesos traumáticos. A veces es difícil determinar si sus síntomas son el resultado de una enfermedad física o del estrés, o de una combinación de los dos. No obstante, es posible que necesite apoyo si experimenta alguno de los síntomas que se indican a continuación o si tiene preocupaciones que persisten por más de dos semanas:

- Desorientación (p. ej., parecer aturdido, experimentar pérdida de la memoria, no ser capaz de indicar la fecha o la hora o de recordar sucesos recientes)
- Depresión (p. ej., tristeza continua, alejarse de los demás)

- Ansiedad (p. ej., sentirse constantemente nervioso o intranquilo; sentir temor obsesivo de que ocurra otro desastre)
- Síntomas psiquiátricos graves (p. ej., escuchar voces, experimentar delirios)
- Incapacidad de cuidar de sí mismo (p. ej., no comer, bañarse o manejar tareas cotidianas)
- Pensamientos o planes suicidas u homicidas; sentimientos generalizados de desesperanza o desesperación
- Consumo problemático o abuso de alcohol, medicamentos recetados u otras drogas
- Violencia doméstica, maltrato infantil o maltrato a personas mayores

Si está experimentando estrés constante o intenso, tiene varios recursos a su disposición. Puede consultar si su empleador brinda acceso a un Programa de Asistencia al Empleado (o Employee Assistance Program, “EAP”). También puede optar por contactar a su médico de atención primaria, quien puede ayudarlo a descartar problemas médicos o puede remitirlo a un profesional autorizado para el tratamiento de la salud mental. También puede descargar la nueva aplicación sobre Salud Conductual ante Desastres de SAMHSA a fin de acceder a recursos específicos para la fase posterior a la implementación, entre ellos consejos para el reintegro (dirigidos a personal de respuesta a desastres, supervisores y familiares). Podrá encontrar apoyos y servicios adicionales en la sección **Recursos útiles** a continuación.

Recursos útiles

Centro de Asistencia Técnica en Desastres de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration Disaster Technical Assistance Center, SAMHSA DTAC)

Línea gratuita: 1-800-308-3515

Sitio web: <http://www.samhsa.gov/dtac>

Aplicación móvil de comportamiento sano en respuesta a desastres SAMHSA

Sitio web: <http://store.samhsa.gov/product/PEP13-DKAPP-1>

Departamento de Asuntos de Veteranos*

(Department of Veterans Affairs)

Centro Nacional para el Trastorno de Estrés Postraumático (National Center for Posttraumatic Stress Disorder, PTSD)

Buzón de voz de información del PTSD: 1-802-296-6300

Sitio web: <http://www.ptsd.va.gov>

Departamento de Seguridad Nacional de EE. UU. (U.S. Department of Homeland Security): FirstResponder.gov*

Sitio web: <http://www.firstresponder.gov>

Salud Ocupacional Federal (Federal Occupational Health)*

Programa de Asistencia al Empleado para empleados federales y federalizados (Employee Assistance Program for Federal and Federalized Employees)

Línea gratuita: 1-800-222-0364; TTY: 1-888-262-7848

Sitio web: <http://www.foh.hhs.gov/>

**Nota: la inclusión de un recurso en esta hoja informativa no implica aprobación alguna del Centro para Servicios de Salud Mental, de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos.*

Localizadores de tratamiento

Localizador de Centros para Tratamiento de Salud Mental (Mental Health Treatment Facility Locator)

Línea gratuita: 1-800-789-2647 (English and español)

TDD: 1-866-889-2647

Sitio web: <http://findtreatment.samhsa.gov/MHTreatmentLocator>

MentalHealth.gov

Sitio web: <http://www.mentalhealth.gov>

MentalHealth.gov proporciona información y recursos sobre salud mental del gobierno de EE. UU.

Localizador de Centros para Tratamiento de Abuso de Sustancias (Substance Abuse Treatment Facility Locator)

Línea gratuita: 1-800-662-HELP (1-800-662-4357)

(las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en inglés y español);

TDD: 1-800-487-4889

Sitio web: <http://www.findtreatment.samhsa.gov>

Líneas directas

Línea Nacional de Prevención del Suicidio

(National Suicide Prevention Lifeline)

Línea gratuita: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

TTY: 1-800-799-4TTY (1-800-799-4889)

Sitio web: <http://www.samhsa.gov>

Este recurso se puede encontrar al acceder al cuadro de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio en el sitio web de SAMHSA.

Línea de ayuda para casos de desastre (Disaster Distress Helpline) de SAMHSA

Línea gratuita: 1-800-985-5990 Text “Hablanos” to 66746

Sitio web: <http://www.disasterdistress.samhsa.gov/espanol.aspx>





Consejos para supervisores de socorristas:

CÓMO AYUDAR AL PERSONAL A MANEJAR EL ESTRÉS CUANDO SE REINCORPORA AL TRABAJO

Muchas personas que están involucradas en el trabajo de respuesta ante desastres encontrarán que este presenta una mezcla única de factores de estrés y gratificación, y que ambos son piezas de gran importancia en la experiencia de la respuesta ante desastres. Al terminar una misión de respuesta antes desastres, muchos socorristas descubren que volver a sus tareas habituales es un proceso complicado, prolongado y difícil. Además, los compañeros de trabajo que mantuvieron en funcionamiento la oficina durante el período de respuesta pueden haber experimentado peticiones inoportunas, haciendo que también experimenten estrés. Los supervisores pueden ayudar a manejar el estrés de los miembros del equipo de respuesta ante desastres que se reincorporan y animarlos a tener una perspectiva de su experiencia, lo que contribuye al crecimiento personal y profesional de sus empleados. Esta hoja de consejos puede ayudar a los supervisores a facilitar la transición para los socorristas que se reincorporan al trabajo, reconocer y reducir los posibles problemas en el lugar de trabajo, y resaltar las consecuencias positivas para todo su personal.

CÓMO FORTALECER LAS HABILIDADES PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ANTES Y DURANTE UNA RESPUESTA ANTE DESASTRES

El momento ideal para fortalecer las habilidades para el manejo del estrés, tanto para usted como para sus empleados, es antes de que ocurra un desastre. Estas habilidades también son importantes para los empleados que se quedan cuando sus compañeros de trabajo se dedican a la labor de respuesta ante desastres fuera de la oficina. Puede ofrecer los siguientes consejos de cuidado personal

a sus empleados, y practicarlos por su cuenta, para prevenir y manejar el estrés en su lugar de trabajo tanto antes como durante la respuesta ante desastres y los esfuerzos de recuperación:

- Mantenga una dieta saludable, haga ejercicios de rutina y descanse adecuadamente.
- Pase tiempo con sus amigos y con su familia.
- Preste atención a sus problemas de salud y programe controles de rutina para asegurarse de estar listo cuando lo llamen a una misión.
- Manténgase al día con las tareas personales (por ejemplo, pagar cuentas, cortar el césped o hacer compras). Esto puede evitarle tener que realizar tareas de última hora que pueden quitarle tiempo que debería invertir en la preparación para una misión de respuesta.
- Piense en sus metas para las próximas misiones y cómo puede aplicar las lecciones aprendidas de tareas anteriores para situaciones futuras.
- Reflexione sobre lo que sus experiencias en tareas de respuesta ante desastres han significado para usted a nivel personal y profesional.
- Involúcrese en actividades personales y familiares de preparación para desastres.

CÓMO PREPARAR A SU ORGANIZACIÓN PARA LA REINCORPORACIÓN DE EMPLEADOS

El apoyo a los empleados que se reincorporan al trabajo empieza con las políticas y las prioridades de la organización. Puede trabajar con otros líderes de su organización para lograr los siguiente:

CONSEJOS PARA SUPERVISORES DE SOCORRISTAS:

CÓMO AYUDAR AL PERSONAL A MANEJAR EL ESTRÉS CUANDO SE REINCORPORA AL TRABAJO



- Crear una atmósfera en que las personas estén en confianza con los supervisores y puedan contarles acerca de sus experiencias, sentimientos y preocupaciones.
- Crear foros estructurados para que los socorristas presenten sus lecciones aprendidas o sus recomendaciones para las actividades de preparación de toda la organización.
- Ofrecer políticas liberales o flexibles de licencia para los empleados que se reincorporan.
- Ser sincero sobre la complejidad y la potencial dificultad del trabajo que los supervisores y los gerentes llevan a cabo para satisfacer tanto las necesidades individuales como la necesidad de mantener el trabajo en curso.

CÓMO AYUDAR A LOS EMPLEADOS QUE SE REINCORPORAN A HACER LA TRANSICIÓN AL TRABAJO DE RUTINA

Al reincorporarse a sus funciones, algunos empleados pueden tener dificultades para readaptarse. Muchos de estos desafíos generalmente desaparecen con el tiempo, a medida que el personal se reincorpora a rutinas anteriores. Si estas dificultades no desaparecen, consulte la sección **Cuándo sugerir a su personal que busque ayuda** en esta hoja de consejos. A continuación, se describen algunas dificultades potenciales y, a la vez, algunos consejos sobre cómo puede ayudar.

Fatiga implacable. A veces, el estrés excesivo trae como consecuencia un sentimiento de cansancio que no cede. Algunos empleados pueden experimentar fatiga extrema, incluso cuando están durmiendo lo suficiente cada noche. Anime a sus empleados a que se hagan una evaluación médica si persiste el problema.

Cambio de ritmo. Los socorristas se acostumbran al rápido ritmo del entorno del desastre y, para algunos empleados, la reincorporación a un ritmo de trabajo más típico puede ser un reto. Pueden tener la sensación de que las personas se están moviendo a un ritmo mucho más lento de lo que recuerdan como normal. Pida a los socorristas reincorporados que

se abstengan de juzgar a sus colegas o de criticar la diferencia en el ritmo de trabajo de la organización en comparación con su trabajo en situaciones de desastre.

Cinismo. Durante el trabajo en situaciones de desastres, los socorristas a menudo ven lo peor de las personas y de los sistemas, por lo cual resulta fácil ser cínico. Estos sentimientos son normales y, por lo general, disminuyen con el tiempo. Trate de ayudar a los miembros de su equipo a recuperar la perspectiva mediante el análisis de los éxitos y los resultados positivos de su misión.

Insatisfacción con el trabajo de rutina. Salvar vidas y proteger la salud y la seguridad de nuestros ciudadanos puede ser gratificante y llenarnos de energía, pero la mayoría del trabajo no proporciona una satisfacción tan dramática e inmediata. Como resultado, algunos miembros recientemente reincorporados del equipo pueden percibir su rutina de trabajo diaria como carente de significado y satisfacción. Pregunte acerca de las cosas positivas que sus empleados aprendieron y experimentaron durante la respuesta ante desastres, y encuentre maneras de incorporar estas cosas en su trabajo. Por ejemplo, es posible que considere darles un rol en la planificación de respuestas de emergencia de su compañía.

Recuerdo de situaciones emocionantes con facilidad. A veces, la combinación de experiencias intensas, la fatiga y el estrés deja a los socorristas especialmente vulnerables a las emociones inesperadas. Por ejemplo, es posible que lloren fácilmente, se enojen rápidamente o experimenten drásticos cambios en su estado de ánimo. Estas son reacciones bastante comunes que, generalmente, desaparecen con el tiempo. Puede ayudar a los socorristas a lidiar con sus emociones de la siguiente manera:

- Brinde apoyo y educación a todos los miembros de su personal y permítales hablar de sus experiencias con usted con el fin de determinar la mejor manera de disminuir estas reacciones en el lugar de trabajo.
- Anime a los empleados recientemente reincorporados a que sean conscientes de sus reacciones y las controlen.
- Si las emociones fuertes son perjudiciales para el lugar de trabajo, tenga en cuenta las siguientes estrategias:
 - Discuta las opciones para prolongar la licencia.

CÓMO AYUDAR AL PERSONAL A MANEJAR EL ESTRÉS CUANDO SE REINCORPORA AL TRABAJO

- Ayude a los socorristas a encontrar cursos de manejo del estrés o especializados en el estrés del socorrista.
- Anímelos a buscar ayuda profesional. Algunos socorristas se preocupan por la estigmatización que recurrir a servicios de apoyo de salud mental o de abuso de sustancias puede acarrear; por eso, es importante que usted cree un "lugar seguro", en el que no se juzgue a los empleados en el caso de que quieran considerar la posibilidad de recibir servicios de apoyo. Consulte la sección de **Recursos útiles** de esta hoja de consejos para obtener más información sobre cómo encontrar servicios de apoyo.

Comparta experiencias. Aunque los empleados reincorporados pueden desear compartir sus experiencias con los demás, algunos pueden sentirse incómodos al hacerlo. Puede ayudar a aliviar las preocupaciones de los miembros del equipo al realizar las siguientes acciones:

- Considere la posibilidad de organizar reuniones grupales que brinden una oportunidad estructurada para que sus empleados compartan experiencias, especialmente las relacionadas con habilidades para sobrellevar situaciones, con otras personas que han tenido experiencias similares. Anime a los empleados reincorporados a reflexionar sobre su experiencia a partir de los siguientes puntos de vista:
 - ¿Cómo se desempeñaron en el estresante lugar del desastre?
 - ¿Qué habilidades o talentos desconocidos descubrieron?
- Pida al personal que sea cauteloso cuando hable de escenas perturbadoras. Otros pueden sentirse mal por descripciones gráficas del lugar del desastre.

Dificultades con colegas y supervisores. Los empleados reincorporados pueden sentir que la bienvenida de sus colegas no satisface sus expectativas. Algunos compañeros de trabajo pueden sentirse resentidos por la carga de trabajo adicional que tienen que realizar como consecuencia de la ausencia de los empleados, o pueden molestarse por el reconocimiento que los socorristas reciben a su regreso. Considere la posibilidad de tomar medidas para evitar estas dificultades:

- Asegúrese de mostrar una adecuada apreciación

por el impacto que cada uno siente cuando uno o más empleados realizan misiones y otros no.

- Recuerde al personal que todos son parte del esfuerzo de respuesta: no solo los que trabajan directamente en la zona del desastre, sino también los que se quedan en sus puestos habituales brindando una cobertura para aquellos que se encuentran en el campo.
- Tenga en cuenta que, si el personal reincorporado estuvo expuesto a enfermedades potencialmente contagiosas durante la misión de respuestas ante desastres (o los compañeros de trabajo creen que estuvieron expuestos), el personal reincorporado puede ser aislado o estigmatizado. La divulgación de información precisa a todo el equipo por una fuente imparcial (como un perito médico local) puede ayudar a aliviar este tipo de situaciones.

CONSÚLTESE A USTED MISMO: ¿CÓMO SE SIENTE AHORA QUE SUS EMPLEADOS SE HAN REINCORPORADO?

También usted debe ser consciente de sus propias reacciones y proceso de adaptación como resultado de la misión de respuesta ante desastres de su equipo y de la reincorporación. Buscar apoyo de otros supervisores con los que trabaja (o amigos en puestos similares) puede ayudarle a prepararse y adaptarse a la reincorporación de los miembros de su equipo. Es importante planificar todas las posibilidades, por lo cual puede considerar las siguientes acciones:

- Prepárese para recibir a los miembros del personal que puedan necesitar ayuda para afrontar síntomas graves o prolongados de estrés que afecten su trabajo con información sobre diferentes recursos y lugares a los cuales referirlos.
- Sepa qué tipos de intervenciones puede emplear si nota que miembros del equipo degradan a otros que están buscando ayuda.
- Asegúrese de aplicar las recomendaciones del cuidado personal en su propio caso, especialmente si está comenzando a identificarse con las descripciones de los síntomas de estrés de los miembros reincorporados del personal, tales como problemas de sueño, enfermedades del estómago o irritabilidad.

CONSEJOS PARA SUPERVISORES DE SOCORRISTAS:

CÓMO AYUDAR AL PERSONAL A MANEJAR EL ESTRÉS CUANDO SE REINCORPORA AL TRABAJO

Recursos útiles

Administración de Servicios Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)

5600 Fishers Lane--Rockville, MD 20857

Línea gratuita: 1-877-SAMHSA--7 (1-877-726-4727)

Correo electrónico: info@samhsa.hhs.gov

Sitio web: https://store.samhsa.gov

Centro de Asistencia Técnica ante Desastres de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA DTAC)

Línea gratuita: 1-800-308-3515

Sitio web: https://www.samhsa.gov/dtac

Aplicación sobre salud conductual ante desastres de SAMHSA para teléfono móvil

Sitio web: https://store.samhsa.gov/product/PEP13-DKAPP-1

Departamento de Asuntos de los Veteranos*

Centro Nacional para el Trastorno de Estrés Postraumático (PTSD)

Correo de voz para información sobre el

PTSD: 1-802-296-6300 Sitio web: http://www.ptsd.va.gov

Agencia Federal de Salud Ocupacional*

Programa de Asistencia al Empleado para Empleados Federales y Federalizados

Línea gratuita: 1-800-222-0364

TTY: 1-888-262-7848

Sitio web: https://www.hhs.gov/about/agencies/asa/ohr/current-employees/eap/index.html

Localizadores de tratamiento

Localizador de Centros para Tratamiento de Salud Mental y Abuso de Sustancias

Línea gratuita: 1-800-HELP (1-800-662-4357)

(las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en inglés y español)

TDD: 1-800-487-4889 Sitio web: https://findtreatment.samhsa.gov

MentalHealth.gov

Sitio web: https://www.mentalhealth.gov

MentalHealth.gov proporciona información y recursos sobre salud mental del gobierno de EE. UU.

Líneas directas

Línea nacional de prevención del suicidio

Línea gratuita: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

TTY: 1-800-799-4TTY (1-800-799-4889)

Sitio web: https://www.samhsa.gov

Este recurso se puede encontrar al acceder al cuadro de la Línea nacional de prevención del suicidio en el sitio web de SAMHSA.

Línea de ayuda para casos de estrés provocado por desastres de SAMHSA

Línea gratuita: 1-800-985-5990 o envíe un mensaje con el texto

"Hablamos" al 66746. Sitio web: https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol

Línea de ayuda en el lugar de trabajo

Línea gratuita: 1-800-WORKPLACE (1-800-967-5752)

Sitio web: https://www.samhsa.gov/workplace

*Nota: La inclusión de un recurso en esta hoja de información no implica aprobación alguna del Centro para Servicios de Salud Mental, de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

CUÁNDO SUGERIR A SU PERSONAL QUE BUSQUE AYUDA

El estrés es una reacción anticipada a situaciones como desastres y otros eventos traumáticos, y muchos signos de estrés suelen disminuir con el tiempo. Sin embargo, los empleados reincorporados pueden necesitar más apoyo si presentan uno o más de los siguientes síntomas:

- Desorientación (por ejemplo, parece aturdido, experimenta pérdida de memoria, no es capaz de dar la fecha o la hora o recordar eventos recientes)
- Depresión (por ejemplo, sensación de tristeza continua, se aparta de los demás)
- Ansiedad (por ejemplo, se siente al límite o preocupado)
- Síntomas psiquiátricos agudos (por ejemplo, escucha voces, experimenta delirios)
- Incapacidad para cuidar de sí mismo (por ejemplo, no come, no se baña ni maneja tareas diarias)
- Pensamientos o planes suicidas u homicidas; sentimientos de desesperanza o desesperación
- Consumo problemático de alcohol, drogas ilícitas o medicamentos con receta
- Evidencia de violencia doméstica, abuso infantil o maltrato a personas mayores

Si cree que alguno de sus empleados está experimentando estrés persistente o severo, sugiérale que hable con un médico de atención primaria (especialmente si ha estado expuesto a una enfermedad infecciosa o a materiales potencialmente tóxicos), o busque ayuda del Programa de Asistencia al Empleado de la compañía o de un profesional de salud mental con licencia. También puede descargar la nueva aplicación sobre salud conductual ante desastres de SAMHSA y acceder a recursos específicos para la fase posterior a la labor de respuesta, incluidos consejos para la reincorporación (para socorristas, supervisores y familiares). Encuentre apoyos y servicios adicionales en la sección de **Recursos útiles** de esta hoja de consejos.



Publicación del Departamento de Salud y Servicios Humanos n.º

SMA-14-4871

(Revisado en 2014; previamente NMH05-0218)



Sugerencias para hablar con niños y jóvenes y ayudarlos a hacer frente después de un desastre o un evento traumático

UNA GUÍA PARA PADRES, CUIDADORES Y MAESTROS

“El apoyo y la tranquilidad de los padres es la clave para ayudar a los niños en momentos de un evento traumático”

Los niños y los jóvenes pueden enfrentar tensiones emocionales después de un evento traumático como un choque de automóvil o violencia.¹ Los desastres también pueden dejarlos con efectos adversos perdurables.² Cuando los niños experimentan un trauma, lo ven en la televisión o escuchan a otras personas hablar de ello, se pueden sentir asustados, confundidos o ansiosos. Los jóvenes reaccionan al trauma de manera diferente que los adultos. Algunos pueden reaccionar de inmediato; otros pueden mostrar signos de que están pasando momentos difíciles mucho tiempo después. Como tal, los adultos no siempre conocen cuándo necesita ayuda un niño para arreglárselas. Esta hoja de sugerencias ayudará a padres, cuidadores y maestros a aprender algunas reacciones comunes, responder en forma útil y saber cuándo buscar apoyo.

Posibles reacciones a un desastre o evento traumático

Muchas de las siguientes reacciones son normales cuando los niños y jóvenes enfrentan el estrés justo después de un evento. Si alguno de estos comportamientos dura durante más de 2 a 4 semanas, o si de repente aparecen más tarde, estos niños pueden necesitar más tiempo para superar las crisis. En la sección *Recursos Útiles* de esta hoja de sugerencias se presenta información acerca de dónde encontrar ayuda.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR, 0 A 5 AÑOS

Los niños muy jóvenes pueden volver a chuparse el dedo o mojar la cama en la noche después de un trauma. Pueden tener miedo de personas extrañas, de la oscuridad o de los monstruos. Es bastante común que los niños en edad preescolar se vuelvan apegados con un padre, cuidador o maestro, o que quieran quedarse en un lugar donde se sienten seguros. Pueden expresar repetidamente el trauma a la hora de jugar o contar historias exageradas acerca de lo que sucedió. Algunos niños pueden cambiar sus hábitos para comer o dormir. También pueden tener dolores que no se pueden explicar. Otros síntomas que se deben observar son comportamiento agresivo o distante, hiperactividad, dificultades para hablar y desobediencia.

- **Los bebés y niños pequeños, 0 a 2 años**, no pueden entender que está sucediendo un trauma, pero sí conocen cuándo está contrariado un cuidador. Pueden empezar a mostrar las mismas emociones que sus cuidadores, o pueden actuar diferente, como llorar sin motivo o distanciarse de las personas y no jugar con sus juguetes.
- **Los niños, 3 a 5 años**, pueden entender los efectos del trauma. Pueden tener problemas para ajustarse al cambio y la pérdida. Pueden depender de los adultos a su alrededor para ayudarlos a sentirse mejor.

PRIMERA INFANCIA A ADOLESCENCIA, 6 A 19 AÑOS

Los niños y jóvenes en estos rangos de edad pueden tener algunas de las mismas reacciones al trauma que los niños más jóvenes. A menudo los niños más jóvenes quieren mucha más atención de los padres o cuidadores. Pueden dejar de hacer sus tareas escolares o trabajos en la casa. Algunos jóvenes se pueden sentir desvalidos y culpables porque no pueden tomar el rol de los adultos cuando su familia o comunidad responde a un trauma o desastre.

- ➔ **Los niños, 6 a 10 años**, pueden tener miedo de ir a la escuela y dejan de pasar tiempo con sus amigos. Pueden tener problemas para prestar atención y tienen bajo desempeño general en la escuela. Algunos se pueden volver agresivos sin un motivo claro. O pueden actuar como más jóvenes que su edad y pedir que su padre o cuidador les dé de comer o los vista.
- ➔ **Los jóvenes y adolescentes, 11 a 19 años**, pasan por muchos cambios físicos y emocionales debido a su etapa de desarrollo. Por ello, puede ser inclusive más difícil para ellos hacer frente al trauma. Los adolescentes más grandes pueden negar sus reacciones ante sí mismos y ante sus cuidadores. Pueden dar una respuesta de rutina, “Estoy bien”, o incluso guardar silencio cuando están molestos. O se pueden quejar de dolores físicos porque no pueden identificar lo que en realidad los está molestando emocionalmente. Algunos pueden empezar discusiones en su casa y/o la escuela, resistiendo toda estructura o autoridad. También pueden participar en comportamientos peligrosos como usar alcohol o drogas.

Cómo pueden apoyar los padres, los cuidadores y los maestros en la recuperación de un niño

La buena noticia es que los niños y jóvenes generalmente son bastante resistentes. La mayoría de las veces se recuperan y se sienten bien, pronto después de un trauma. Con el apoyo adecuado de los adultos que los rodean, pueden crecer y recuperarse. Las formas más importantes de ayudar es asegurarse de que los niños se sientan conectados, atendidos y amados.

- Los padres, maestros y otros cuidadores pueden ayudar a los niños a expresar sus emociones a través de la conversación, escritura, dibujo y canto. La mayoría de los niños desean hablar acerca de un trauma, déjelos hacerlo. Acepte sus sentimientos y dígalos que está bien sentirse triste, molesto o estresado. A menudo, llorar es una forma de liberar el estrés y el duelo. **Preste atención y escuche cuidadosamente.**
- Pregunte a los adolescentes y jóvenes que estén a su cargo lo que conocen acerca del evento. ¿Qué escuchan en la escuela o en la televisión? Trate de ver con ellos la cobertura de noticias en la televisión o por Internet. Y, limite el acceso para que puedan tener tiempo lejos de cosas que les recuerden el trauma. No deje que hablar acerca del trauma sea el único tema de conversación de la familia o del aula durante mucho tiempo. **Déjelos hacer preguntas.**
- Los adultos pueden ayudar a los niños y jóvenes a ver lo bueno que puede salir de un trauma. Algunos ejemplos son las acciones heroicas, familias y amigos que ayudan, y apoyo de otras personas en la comunidad. Los niños pueden sobrellevar mejor un trauma o desastre cuando ayudan a otras personas. Pueden escribir cartas afectuosas a quienes han resultado lastimados o que han perdido sus hogares; pueden enviar notas de agradecimiento a personas que ayudaron. **Fomente estos tipos de actividades.**
- Si el error o violencia humanos provocaron un evento, tenga cuidado de no culpar a un grupo cultural, racial o étnico, o a personas con discapacidades psiquiátricas. Esta puede ser una buena oportunidad de hablar con los niños acerca de la discriminación y la diversidad. **Deje que los niños sepan que ellos no son culpables cuando pasa algo malo.**
- Está bien que los niños y jóvenes vean a los adultos tristes o llorando, pero trate de no mostrar emociones intensas. Gritar y golpear o patear muebles o paredes puede asustar a los niños. **La violencia puede asustar más a los niños o provocar más trauma.³**
- Los adultos pueden mostrar a los niños y jóvenes cómo cuidarse a sí mismos. Si usted tiene buena salud física y emocional, es más fácil que esté a la mano para apoyar a los niños que están a su cuidado. **Modele el cuidado propio, fije rutinas, coma comidas saludables, duerma el tiempo suficiente, haga ejercicio y respire profundamente para manejar el estrés.**

Sugerencias para hablar con niños y jóvenes de diferentes grupos de edades después de un desastre o un evento traumático

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR, 0 A 5 AÑOS

Abrase mucho a estos niños pequeños y bríndeles apoyo verbal.

- Respire profundo antes de tomarlos en brazos y céntrese en ellos, no en el trauma.
- Agáchese para quedar a nivel de su vista y hable en voz calmada y suave, usando palabras que puedan entender.
- Dígales que todavía los cuida y continuará cuidándolos para que se sientan seguros.

PRIMERA INFANCIA A ADOLESCENCIA, 6 A 19 AÑOS

Sustente a los niños y jóvenes en este grupo de edades:

- Pregunte a su hijo o a los niños a su cuidado qué les preocupa y qué podría ayudarles a sobrellevar las cosas.
- Ofrezca consuelo con palabras amables, un abrazo cuando sea adecuado o simplemente estando presentes para ellos.
- Pase más tiempo de lo normal con los niños, aunque sea durante algún tiempo. También es importante regresar a las actividades escolares y volver a las rutinas en casa.
- Permita que los niños traumatizados no hagan tareas un día o dos. Después de ello, asegúrese de que tengan tareas adecuadas para su edad y que puedan participar en una forma que los haga sentirse útiles.
- Apoye a los niños pasando tiempo con amigos o teniendo momentos de silencio para escribir o crear arte.



- Aliente a los niños a participar en actividades recreativas para que puedan desplazarse y jugar con otras personas.
- Haga frente a su propio trauma en forma saludable. Evite golpear, aislar, abandonar o burlarse de los niños.
- Deje saber a los niños que le preocupan y pase tiempo con ellos haciendo algo especial; asegúrese de estar pendiente de ellos de manera no intrusiva.

¡UNA NOTA DE PRECAUCIÓN! Tenga cuidado de no presionar a los niños a hablar sobre un trauma o reunirse en actividades expresivas. Aunque la mayoría de los niños hablarán fácilmente acerca de lo que sucedió, algunos pueden sentirse atemorizados. Algunos pueden inclusive traumarse de nuevo al hablar de ello, escuchar a otras personas hablar de ello, o ver imágenes del evento. Permita que los niños se retiren de estas actividades y observe si muestran señales de angustia.

Recursos Útiles

Centro de Ayuda Técnica en Desastres de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias de E.E.U.U. (SAMHSA DTAC)
Llamadas sin cargo: 1-800-308-3515
Sitio web: <http://www.samhsa.gov/dtac>

Ubicación de Tratamientos

Ubicación de Servicios de Salud Mental
Llamadas sin cargo: 1-800-789-2647 (inglés y español); TDD: 1-866-889-2647
Sitio web: <http://store.samhsa.gov/mhlocator>

Ubicación de Centros para el Tratamiento de Abuso de Sustancias
Llamadas sin cargo: 1-800-662-HELP (1-800-662-4357) (24/7 English y Español); TDD: 1-866-487-4889
Sitio web: <http://www.findtreatment.samhsa.gov>

Líneas de Asistencia

Línea de Ayuda para los Afectados por Desastres
Llamadas sin cargo: 1-800-985-5990 Texto 'Hablamos' al 66746
Sitio web: <http://www.disasterdistress.samhsa.gov/espanol.aspx>

Puerta de Información del Bienestar del Niño
Llamadas sin cargo: 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453)
Sitio web: <https://www.childwelfare.gov/spanish/#tab=general>

Recursos para Atender las Necesidades de los Niños

Administración para Niños y Familias
Sitio web: <http://www.acf.hhs.gov/>

Recursos Adicionales para Salud Conductual

Para tener acceso a estos recursos para salud conductual, haga clic en el sitio web de SAMHSA y luego haga clic en el vínculo relacionado.

Línea Nacional para la Prevención del Suicidio
Llamadas sin cargo: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255);
TTY: 1-800-799-4TTY (1-800-799-4889)
Sitio web: <http://samhsa.gov/espanol/>

Red Nacional para el Tratamiento del Estrés Traumático en Niños
Sitio web: <http://www.samhsa.gov/traumaJustice/>

Cuando los niños, jóvenes y padres, cuidadores o maestros necesitan más ayuda

En algunos casos, un niño y su familia pueden tener problema para superar un trauma. Los padres o cuidadores pueden tener miedo de dejar solo a un niño. Los niños pueden ver que un alumno está molesto o parece diferente. Puede ser útil que todos trabajen juntos. Considere hablar con un profesional de salud mental para ayudarlo a identificar las áreas de dificultad. Juntos, todos pueden decidir cómo ayudar y aprender unos de otros. Si un niño perdió a algún ser querido, considere trabajar con alguien que sepa cómo apoyar a niños en duelo.⁴ Busque un profesional de atención en la sección *Recursos Útiles* de esta hoja de sugerencias.

¹ Centro Nacional de Estadísticas y Análisis. (n.d.). *Datos sobre la seguridad de tránsito, datos de 2003: Niños*. (DOT HS 809 762). Washington, DC: Administración Nacional de Seguridad de Tránsito en Carreteras. De <http://www-nrd.nhtsa.dot.gov/Pubs/809762.pdf> (con acceso el 20 de abril de 2012).

^{2,4} Comisión Nacional sobre Niños y Desastres. (2010). *Comisión Nacional sobre Niños y Desastres: Informe de 2010 al Presidente y el Congreso*. Publicación AHRQ N.º 10-M037. Rockville, MD: Agencia para la Investigación y Calidad de la Atención Médica. De <http://archive.ahrq.gov/prep/nccdreport/nccdreport.pdf> (con acceso el 20 de abril de 2012).

³ Oficina para Niños. (2010). *Maltrato Infantil 2009*. Washington, DC: Administración sobre Niños, Jóvenes y Familias; Administración para Niños y Familias; Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. De http://www.acf.hhs.gov/programs/cb/stats_research/index.htm# (con acceso el 20 de abril de 2012).



Publicación HHS N.º SMA12-4732SPANISH
(Revisión de KEN-01-0091/KEN-01-0093;
Revisado 04/2007; Revisado 11/2012)