



## Consejos para recuperarse de los incendios



Los incendios pueden ser especialmente estresantes porque los factores que determinan su fuerza y dirección pueden cambiar de un minuto al otro. Comunidades que parecen estar fuera de peligro pueden tener que ser evacuadas de inmediato. A pesar del buen entrenamiento de los bomberos y del resto del personal de emergencia, la destrucción de vida y propiedad a veces no se puede prevenir. Es muy común para las personas que sobreviven estas circunstancias el sentir emociones profundas. Entender las respuestas normales a estos sucesos anormales puede ayudarlo a sobrellevar eficazmente sus sentimientos, pensamientos y conductas y ayudarlo mientras se recupera del incendio.

## ¿Qué sucede con las personas después de un desastre u otro suceso traumático?

El susto y la negación son respuestas típicas los desastres naturales de gran escala, especialmente poco tiempo después del hecho. Tanto el susto como la negación son reacciones de protección normales.

Una vez que pasa el susto inicial, las reacciones varían de una persona a otra. Las siguientes son respuestas normales a un suceso traumático:

Los sentimientos se vuelven intensos y a veces impredecibles. Uno puede volverse más irritable de lo habitual, y puede haber cambios radicales y oscilantes en el estado de ánimo. Se puede estar especialmente ansioso o nervioso, o incluso deprimido.

Los pensamientos y patrones de conducta se ven afectados por el trauma. Puede tener recuerdos repetidos y vívidos de la evacuación o de ser testigo del avance del fuego. Estas escenas retrospectivas pueden ocurrir sin motivo aparente y pueden producir reacciones físicas, como latidos cardíacos veloces o sudoración. Puede tener dificultad para concentrarse o tomar decisiones, o confundirse con más facilidad. Los patrones de sueño y alimentación también pueden verse afectados.

Las reacciones emocionales recurrentes son comunes. Recordatorios, como el humo, cenizas, sirenas o camiones de bomberos pueden crear ansiedad.

Las relaciones interpersonales se vuelven a menudo tensas, especialmente al estar hospedado en vivienda temporaria. Es común que existan discusiones con familiares o amigos. Por otro lado, puede volverse retraído y solitario, y evitar actividades habituales.

El estrés extremo puede estar acompañado de síntomas físicos. Por ejemplo, dolor de cabeza, náuseas y dolor en el pecho pueden ser el resultado del trauma, y pueden requerir atención médica. También, las condiciones médicas preexistentes pueden empeorar debido al estrés.

Es importante reconocer que no hay una sola manera de reaccionar al estrés de un suceso traumático.

## ¿Cómo debería ayudarme a mí mismo y a mi familia?

Hay varios pasos que puede seguir para ayudar a restablecer el bienestar emocional y a recuperar un sentido de control en su vida:

Dé a usted mismo tiempo para sanar. Anticipe que esto será un tiempo difícil en su vida. Permítase sentirse triste por las pérdidas que ha experimentado.

Solicitar apoyo de las personas que se preocupan por usted y que escuchan sus preocupaciones. Si las personas más cercanas a usted también han pasado por los incendios o han sido testigos de la tragedia, es importante reconocer que posiblemente no podrán apoyarle en la manera de siempre.

Tome un descanso o apague las noticias. Mantenerse informado es importante, pero también lo es limitar la cantidad de noticias que absorbe, ya sea por el Internet, la televisión, los periódicos o las revistas. Exponerse demasiado a las noticias puede aumentar su estrés.

Averiguar sobre grupos de apoyo locales que suelen estar disponibles para quienes sufrieron de los incendios, en particular los grupos que son dirigidos por expertos entrenados como son los psicólogos. Estos grupos pueden ser especialmente útiles para personas con sistemas de apoyo personal limitados.

Participar en conductas saludables para mejorar su capacidad para sobrellevar el estrés excesivo. Consuma comidas balanceadas, haga ejercicio, e intente descansar. Si experimenta dificultades continuas para dormir, puede hallar alivio a través de técnicas de relajación. Evite el alcohol y las drogas porque estas sustancias esconden sus sentimientos en vez de ayudar a manejar o disminuir su ansiedad. También pueden intensificar su dolor físico y mental.

Establecer o restablecer rutinas, como comer comidas en horarios regulares y seguir un programa de ejercicios. Tómese un tiempo para distraerse de los pensamientos sobre el incendio y en cambio, piense en algo que disfruta. Intente hacer algo que mejore su ánimo.

Evite tomar decisiones importantes, como cambiar de empleo, hacer compras grandes, o hacer cambios en sus relaciones, porque estas actividades tienden a ser sumamente estresantes y pueden agravar sus circunstancias actuales.

## ¿Cómo atiendo las necesidades especiales de los niños?

La intensa ansiedad y temor que suele aparecer después de un desastre puede resultar especialmente difícil para los niños, especialmente si han sido testigos del incendio, perdido su hogar, etc. Algunos niños pueden hacer una regresión y mostrar conductas de cuando eran más pequeños. Pueden ser más propensos a las pesadillas y al temor de dormir solos. También puede verse afectado el rendimiento escolar. Otros cambios en los patrones de conducta pueden incluir hacer berrinches con mayor frecuencia o retraerse y volverse más solitarios.

Hay varias cosas que los padres y otras personas que cuidan a los niños pueden hacer para ayudar a aliviar las consecuencias emocionales del incendio. Entre éstas están las siguientes:

Pasar más tiempo con los niños y permitirles que dependan más de usted durante los meses después del incendio. El afecto físico es muy reconfortante para los niños que experimentaron un

trauma.

Brindar experiencias de juego para ayudarlos a aliviar la tensión. A los niños más pequeños en especial puede resultarles más fácil compartir sus ideas y sentimientos sobre el suceso mediante actividades no verbales como dibujar.

Alentar a los niños más grandes a hablar con usted, y entre sí, sobre sus pensamientos y sentimientos. Esto ayuda a reducir su confusión y ansiedad relacionada con el trauma. Responda a preguntas en términos que ellos puedan comprender. Asegúreles una y otra vez que usted se preocupa por ellos y que entiende sus miedos y preocupaciones.

Tener horarios regulares para actividades como comer, jugar e irse a dormir, con el fin de ayudarlos a restablecer una sensación de seguridad y normalidad.

Reducir el número de veces que los niños ven el trauma en las noticias. Ver la cobertura del desastre repetidas veces puede nuevamente traumatizar a los niños.

## ¿Cuándo debo buscar ayuda profesional?

Algunas personas son capaces de sobrellevar eficazmente las exigencias emocionales físicas, que acarrea un desastre natural u otra experiencia traumática, usando sus propios sistemas de apoyo. No es inusual, sin embargo, descubrir que los problemas graves persisten y continúan interfiriendo con la vida diaria. Por ejemplo, algunos pueden sentir un nerviosismo abrumador o una tristeza persistente que afecta negativamente el desempeño laboral y las relaciones interpersonales.

Las personas con reacciones prolongadas que afectan su funcionamiento diario deberían consultar a un profesional de la salud mental capacitado y con experiencia. Los psicólogos y otros proveedores de salud mental adecuados ayudan a educar a las personas sobre las respuestas normales al estrés extremo. Estos profesionales trabajan con personas que tienen traumas para ayudarlas a hallar maneras constructivas de lidiar con el impacto emocional.

Con los niños, las explosiones emocionales continuas y agresivas, graves problemas en la escuela, preocupación por el suceso traumático, retraimiento continuo y extremo, y otros signos de ansiedad intensa o dificultades emocionales, señalan la necesidad de asistencia profesional. Un profesional de la salud mental calificado puede ayudar a los niños y a sus padres a entender y sobrellevar, sentimientos y conductas resultantes del trauma.

(Adaptado de "Manejando el estrés traumático: Consejos para recuperarnos de un desastre natural (/centrodeapoyo/consejos-desastres.aspx).")

Gracias a: Raymond F. Hanbury, PhD, ABPP y Jana Martin, PhD y División 42 de la APA, Psicólogos en Práctica Independiente.

---

Los artículos y textos del Centro de Apoyo (./centrodeapoyo/index.aspx) pueden ser reproducidos íntegramente, siempre y cuando se acredite que provienen de la Asociación Americana de Psicología. No se pueden reproducir las imágenes. Cualquier excepción a esto, incluyendo frases o citas de Centro de Apoyo (./centrodeapoyo/index.aspx) o APA Help Center (./helpcenter/index.aspx), deberá ser presentada por escrito a Help Center (mailto:helping@apa.org) y será considerada caso por caso. Estas autorizaciones serán dadas una sola vez por cada caso y tendrán que ser solicitadas para cada uso adicional del documento.

---

### Find this article at:

<http://www.apa.org/centrodeapoyo/incendios.aspx>