

# Temporada de huracanes: ¿Qué debemos saber sobre su impacto psicológico, en especial en niños?



**Luz N. Colón de Martí, MD**

Catedrática  
Escuela de Medicina, UPR  
Departamento de Psiquiatría

**A**lgunas catástrofes naturales o desastres como los huracanes, los tornados o las inundaciones pueden ser experiencias aterradoras para los adultos, como también para los niños y jóvenes.

Cuando ocurre un desastre, hablamos de víctimas y sobrevivientes. Las víctimas o los sobrevivientes primarios son quienes se impactan directamente, quienes resultan heridos, o los que mueren o sufren la pérdida de un ser querido o de su propiedad. Además, hay víctimas secundarias, que son las que presentan reacciones significativas, aunque no hayan sido expuestas directamente al evento o no hayan sufrido la pérdida de un ser querido, como pueden ser quienes presencian el evento en los medios de comunicación.

## Personas afectadas y formas de respuestas

Las siguientes personas requieren atención especial:

- Los niños;
- Los heridos;
- Las personas que han sufrido pérdidas;
- Las personas con enfermedad mental;
- Las personas con alguna incapacidad; y
- Los envejecientes.

Personas expuestas a estos eventos pueden presentar:

- Respuestas físicas;
- Respuestas cognoscitivas;
- Respuestas relacionadas al comportamiento;
- Respuestas espirituales; o
- Respuestas emocionales.

Entre las respuestas emocionales están:

- El luto;
- La irritabilidad;
- El sentirse sobrecargado; o
- La preocupación por el daño a sí mismo o a los demás.

Entre las respuestas que se pueden observar a través del comportamiento de las personas, tenemos:

- Insomnio;
- Hipervigilancia;
- Episodios de llanto; o
- Comportamiento con rituales.

Las respuestas relacionadas con los aspectos espirituales pueden incluir, entre otras:

- Crisis de fe;
- Coraje con la figura de Dios;
- Dirigir el coraje hacia figuras de autoridad; o
- Cuestionamientos sobre creencias religiosas (Por ejemplo: “¿Por qué Dios permite que suceda esto?”).

Hay respuestas o reacciones a estos eventos, clasificadas como consecuencias a largo plazo:

- Pesadillas;
- Pensamientos intrusivos;
- Afecto descontrolado;
- Pobres relaciones con los demás;
- Pobres relaciones en el trabajo o la escuela;
- Cambios en el apetito; entre otras.

Hay respuestas a los desastres (individuales o de la comunidad) que pueden ser consideradas como adaptativas, pero hay otras que no lo son. La naturaleza, la magnitud y la duración de estas respuestas son variables, pero es de esperarse algún efecto psicológico.

Las respuestas psicológicas que puede presentar la mayor parte de los expuestos a catástrofes son:

- Miedo, coraje o angustia.

La mayoría de las personas sobreviven los desastres sin presentar síntomas psicológicos significativos. Sin embargo, un grupo pequeño muestra cambios significativos

en su comportamiento (ejemplo: dejar de usar aviones luego de un desastre aéreo). Otro grupo **más pequeño** puede llegar a desarrollar un trastorno psiquiátrico como son:

- PTSD (desorden de estrés postraumático);
- Depresión mayor;
- Tratamiento de uso de sustancias (puede empeorar un problema ya existente);
- Trastorno de pánico; o
- Fobias.

Se ha observado que quienes tienen **problemas psiquiátricos previos** al evento pueden ser más afectados. Los niños que hayan tenido algún problema antes del evento pueden experimentar un resurgimiento del problema, sea en forma inmediata o gradual. Asimismo, ciertas características o aspectos relacionados con el evento/desastre pueden aumentar la posibilidad de que las personas sufran más angustia psicológica. Entre estas figuran:

- No haber sido advertido sobre el evento;
- Haber resultado herido durante el evento;
- Haber perdido a un ser querido durante el evento; o
- Haber estado solo durante el evento.

### ¿Qué podemos hacer?

- Educar/explicar sobre las reacciones o respuestas que se consideran normales ante estas situaciones;
- Si los síntomas o respuestas persisten o interfieren con el funcionamiento usual de la persona (por ejemplo: hablar de suicidio, presentar sentimiento de culpa exagerado, abuso de sustancias, etc.), se debe buscar ayuda profesional.

### ¿Cómo ayudar a los niños y jóvenes?

- No reste importancia al evento, pues esto no elimina necesariamente las preocupaciones de los menores;
- Reconozca los elementos del desastre que les causan miedo, pero hágalo con sensibilidad y tomando en cuenta la etapa del desarrollo de los menores;
- Estimúlelos a que le hablen sobre lo que oyen o ven, y a que hagan preguntas al respecto;
- Si no sabe la respuesta, admítalo y busque ayuda;
- Supervise lo que ellos ven en los medios y redes sociales, y cómo se expresan los demás a su alrededor;
- Conteste las preguntas de acuerdo con el nivel del desarrollo y de entendimiento de cada menor;
- Reconozca que hay reacciones emocionales y físicas que son esperables en estas situaciones;

- Trate de que mantengan, como sea posible, la rutina, ya que la sensación de normalidad y de familiaridad con lo que ocurre a su alrededor es muy consoladora para ellos;
- Condúzcalos a identificar cosas alentadoras que ayudan a recobrar la rutina y el bienestar de todos, como familias que se reencuentran o personas que son modelo de ayuda a la comunidad;
- Estos eventos pueden volver a traer en el niño el miedo a la separación o pérdida de sus padres. Muchos presentan un comportamiento regresivo y pueden requerir de más paciencia y entendimiento;
- Es importante la forma como un niño percibe la reacción de sus padres, quienes debieran tratar de mostrarse con calma y de utilizar sus fortalezas para enfrentar la situación, lo que no significa negar sus preocupaciones o miedos, sino mantener el control de sus emociones.

Las reacciones de los niños dependen de varios factores, entre los cuales están:

- La manera en que reaccionan sus padres;
- La destrucción o muerte que ven o son expuestos;
- Su edad al momento de ocurrir el evento; y
- Su temperamento y su manera de enfrentar los problemas.

Algunas reacciones que los niños pueden presentar ante este tipo de eventos son:

- Repetir el evento a través de sus juegos y/o tener pesadillas de monstruos, rescates o amenazas.

Hay otras reacciones o cambios sobre los que los padres deben estar alertas, ya que pueden llegar a requerir de la intervención de un profesional. Entre estos, tenemos:

- Negarse ir a la escuela y mostrar apego exagerado;
- Miedos persistentes relacionados con el evento;
- Problemas al dormir que persisten por más de varios días después del evento;
- Problemas de concentración y/o irritabilidad;
- Asustarse fácilmente;
- Quejarse de malestares físicos para los que no se encuentra causa orgánica;
- Aislamiento, tristeza, apatía; y
- Problemas de comportamiento no usuales. 

### Referencias

- Am Acad of Child/Adolescent Psychiatry. N.36 Facts for Families.
- Hollowey HC et. al.: JAMA (1997); 278(5): 425-427.
- DiGiovanni C Jr. Am J Psych (1999). 156(10): 1500-1505.
- Flynn BW, Norwood AE (2004); Psychiatry Annals, 34:8.
- Murphy S. (1998); J. Trauma Stress; 1:155-172.
- Goodman R. Guía para padres. NYU Child Study Center.