

La tierra tembló . . . , ¿y nosotros también?:

Reacciones ante el impacto de un sismo (temblor/terremoto)



Luz N. Colón de Martí, MD

Catedrática
Departamento de Psiquiatría-RCM

Impacto de los desastres naturales

De acuerdo a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los desastres se dan cuando las personas y las comunidades (en especial las más vulnerables) son afectadas por peligros ambientales. Los desastres naturales como los terremotos, los huracanes, los tornados, entre otros, son eventos que pueden tener un importante impacto sobre muchos aspectos de la vida de las personas, sean niños, adolescentes y adultos. Pueden también causar pérdidas de seres queridos, de personas significativas, de figuras de apoyo, de los hogares y de la propiedad personal en general. Por ende, pueden llevar a la separación de la familia, de los seres queridos, a cambios del lugar de residencia, a la reubicación escolar y/o del trabajo, a crisis financieras y a la pérdida de lo que consideramos “nuestra comunidad”.

Particularidad de temblores o terremotos

Los terremotos o los temblores, a diferencia de los huracanes o de otros desastres naturales, tienen la particularidad de ser inesperados y de poder ocurrir en cualquier momento del año. Además, son eventos que pueden prolongarse o seguir añadiendo impacto con réplicas o sacudidas posteriores por un periodo de tiempo no específico, prolongando la incertidumbre y el sentido de amenaza. Su impacto puede ser bastante destructivo, pues las personas suelen seguir experimen-

tando mucha angustia luego de pasado el evento, al enfrentarse con estímulos o situaciones que, de una manera u otra, se lo recuerde. Por ejemplo, ver grietas en las paredes, en los edificios y casas destruidas, escuchar ruidos fuertes o percibir olores específicos. Asimismo, no debemos olvidar que estos eventos se vuelven a recordar en algunas fechas como los aniversarios.

Aquellos que sufrieron las experiencias más fuertes y las pérdidas más significativas pueden presentar las reacciones más severas y persistentes de estrés posttraumático y ante sus pérdidas, aun años después del evento. Se dice que luego de un terremoto, cerca del 15% de la población puede llegar a presentar estrés posttraumático (*PTSD*). La depresión es otra condición que puede aparecer a mediano o a largo plazo luego de desastres o eventos trágicos como estos.

Es normal que las personas experimenten cierto grado de angustia luego de los eventos que hemos vivido desde fines de diciembre último. Los síntomas iniciales en su mayoría son pasajeros y se resolverán por sí mismos con el paso del tiempo.

Sin embargo, en algunos –sean adultos, niños o jóvenes–, los síntomas pueden durar semanas o hasta meses, y pueden afectar las relaciones con sus familiares y amigos.

Proceso de recuperación

Luego de un temblor o terremoto la mayor parte de las familias pueden llegar a recuperarse, en especial cuando se cuenta con buen apoyo de sus miembros, de amistades, de organizaciones y de la comunidad en general.

El proceso de recuperación va a depender –entre otros factores– de:

- El impacto emocional de este evento en las personas;
- El daño causado por este evento a los hogares y las propiedades de los afectados;
- La búsqueda de atención médica (física y de salud mental) que se pudiera requerir;
- La necesidad de tener que reubicarse en otra comunidad;
- El impacto financiero que haya que enfrentar; y
- La severidad de los daños y pérdidas tanto a nivel personal, familiar o de la propia comunidad.

Señales de alarma o preocupación

Por todo ello, para algunas personas y/o familias, volver a la rutina puede ser un proceso más rápido que para otras. Entonces, ¿qué nos debe preocupar?

En los adultos –en especial quienes han pasado por otros desastres naturales o que hayan perdido, por su causa, a un ser querido– nos deben preocupar:


- Cambios en hábitos de sueño y apetito;
- Episodios de llanto o coraje incontrolables;
- Aislarse de familiares y amistades;
- Sentirse con poca o ninguna energía;
- Aumento de los síntomas físicos que expresan angustia (dolor de cabeza o de estómago, por ejemplo);
- Sentirse desesperados;
- Fumar y/o beber en exceso, o abusar de sustancias y/o medicinas recetadas;
- Tener preocupaciones y/o sentimientos de culpa excesivos;
- Tener pensamientos o ideas de hacer daño, a sí mismo o a otros; y
- Presentar dificultad para reajustarse a la vida familiar y/o al ambiente laboral.

En general, se puede decir que emocionalmente podemos sentirnos apenados o acongojados como si estuviéramos ante un proceso de luto por las pérdidas sufridas. Los cambios generados por el desastre pueden incluir lo que la psicoterapeuta Diane Ross-Glazer llama “un cambio en nuestra psiquis nacional”. Podríamos decir que se trata de una reacción de “*shock* emocional” o de una situación “como si nos despertáramos en un lugar que, por los daños sufridos, no reconocemos”.

Impacto en niños y jóvenes

Es muy importante recordar y tener presente que el proceso de recuperación en los niños y jóvenes depende en gran medida de la manera en que sus padres o cuidadores se enfrenten al impacto causado por el evento. Es importante que los padres o cuidadores sean conscientes de esto último para que –en la medida de lo posible– brinden apoyo, seguridad y confianza a los menores a su cargo.

Comentario

En aquellos casos en que identifiquemos en alguna persona o en sus familiares algún comportamiento como los descritos, debemos recomendar o referir a algún profesional de la salud mental. 

Referencias

- https://www.cdc.gov/nceh/documents/C_Wyton_Disaster_Risk_Spanish.
- The National Child Traumatic Stress Network (NCTSN).
- Ducharme J. Bushfires Rage, Australia Faces another Challenge: Protecting National Mental Health. TIME; Jan 8, 2020.