



## 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.<sup>1</sup> 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.

<sup>1</sup> 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 <https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/index.html>.

## 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

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)  
5600 Fishers Lane  
Rockville, MD 20857  
Teléfono gratuito: 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)  
Teléfono TTY: 1-800-487-4889  
Correo electrónico: [samhsainfo@samhsa.hhs.gov](mailto:samhsainfo@samhsa.hhs.gov)  
Tienda de SAMHSA (inglés): <https://store.samhsa.gov>

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](mailto:dtac@samhsa.hhs.gov)  
Sitio web (inglés): <https://www.samhsa.gov/dtac>

Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (National Child Traumatic Stress Network)  
Sitio web (español): <https://www.nctsn.org/resources/informacion-en-espanol>

Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (Federal Emergency Management Agency, FEMA)  
Teléfono gratuito: 1-800-621-FEMA (1-800-621-3362)  
Sitio web: <https://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)  
Correo de voz para información sobre el PTSD: 1-802-296-6300  
Sitio web: <https://www.ptsd.va.gov>

## Localizadores de tratamientos

FindTreatment.gov  
Sitio web: <https://findtreatment.gov/locator>

Línea de Ayuda de SAMHSA (SAMHSA's National Helpline)  
Teléfono gratuito (inglés y español): 1-800-662-HELP (1-800-662-4357) (Referencias a servicios de tratamiento, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año)  
Teléfono TTY: 1-800-487-4889  
Sitio web (inglés): <https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

## Líneas directas

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis  
Llama o textea al 988  
Chatea en [988lifeline.org](https://988lifeline.org)  
Para usuarios de TTY: use su servicio de retransmisión preferido o marque 711 y luego 988.  
Sitio web: <https://988lifeline.org/es/home>

Línea de Ayuda en el Lugar de Trabajo (Drug-Free Workplace Helpline)  
Teléfono gratuito: 1-800-WORKPLACE (1-800-967-5752)  
Sitio web: <https://www.samhsa.gov/workplace/about#dwp-helpline>

*\*Nota: Los puntos de vista, las opiniones y el contenido expresados en esta publicación no necesariamente reflejan los puntos de vista, las opiniones o las políticas del Centro de Servicios de Salud Mental (Center for Mental Health Services, CMHS), de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA), o del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services, HHS).*

*Fotos con fines únicamente ilustrativos.  
Cualquier persona que figure en la foto es modelo.*

# Línea de Ayuda

## Para Los Afectados Por Catástrofe

Llame o envíe un mensaje de texto al 1-800-985-5990 (presione 2)



Publicación No. PEP23-01-01-011  
(Revisado en 2023; anteriormente SMA-13-4775SPANISH)