

CONSEJOS PARA ALIVIAR EL ESTRÉS

Hable con otras personas - Póngase en contacto con otros sobrevivientes y comparta su experiencia con otras personas que han pasado por emociones similares a usted y comparta la experiencia provocada por un desastre o evento atmosférico.

Realice movimiento corporal - Ayuda a deshacerse de la acumulación de hormonas de estrés adicionales.

Respire profundo - Esto contribuye a calmar y eliminar el estrés de su cuerpo. Incluso, ayuda a detener un ataque de pánico.

Escuche música - cree una lista de reproducción con música relajante.

Ponga en práctica conductas saludables - consuma alimentos balanceados y saludables. Asegúrese de ingerir suficiente agua. No consuma alcohol, drogas, cafeína y tabaco.

Duerma - Descanse lo suficiente. Si tiene problemas para dormir, intente utilizar técnicas de relajación.



RECURSOS ÚTILES

Sistema de Emergencia 9-1-1
Cuartel General de Policía de PR
787.343.2020 / 787.793.1234

Bomberos de Puerto Rico
787.343.2330

Agencia Estatal para el Manejo de Emergencias y Desastres
787.724.0100 / 787.724.0124

LÍNEA PAS
Primera Ayuda Sicosocial

1.800.981.0023 / 988
1.888.672.7622 TDD
CHAT: LINEAPAS.ASSMCA.PR.GOV
24 horas / 7 días

ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS DE
SALUD MENTAL Y CONTRA LA ADICCIÓN
ASSMCA



 /AssmcaOnline

Carr. No. 2 Km 8.2, Bo. Juan Sánchez,
Bayamón, PR 00960
Tel. 787.763.7575

Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral OCE-SA-2023-00892



DESASTRES NATURALES

CONSEJOS PARA SOBREVIVIENTES DE UN DESASTRE NATURAL U OTRO EVENTO TRAUMÁTICO



INFORMACIÓN IMPORTANTE ANTE UN DESASTRE

Si ha sido víctima de un desastre o evento traumático, existe la posibilidad de que se afecte emocionalmente, aun cuando no haya sufrido lesiones o la pérdida de un ser querido. Solo basta con haber presenciado el evento. De hecho, es común que presente indicios de estrés luego de la exposición, por lo que es importante controlar su salud física y emocional.

REACCIONES

Intente identificar indicios tempranos que adviertan la presencia de estrés, el cual puede manifestarse en las cuatro áreas que se muestran a continuación:

REACCIONES EMOCIONALES

Usted puede estar:

- ▶ Ansioso/a o con miedo.
- ▶ Abrumado por la tristeza.
- ▶ Enojado/a
- ▶ Heroico/a
- ▶ Sentir que tiene mucha energía o lo contrario.
- ▶ Desconectado/a, sin que le importe nada o nadie.
- ▶ Insensible. No puede sentir alegría o tristeza.

REACCIONES FÍSICAS

- ▶ Dolores de estómago o diarrea.
- ▶ Dolores de cabeza u otros sin motivo alguno.
- ▶ Comer demasiado o muy poco.
- ▶ Sudoración o escalofríos.
- ▶ Temblores (sacudidas) o espasmos musculares.
- ▶ Sentirse tenso/a o tener sobresaltos con facilidad.

POSIBLES REACCIONES EN EL COMPORTAMIENTO

Cambio en el patrón de sueño.

Cambio en el nivel de actividad y energía.

Sensación de tristeza o llantos frecuentes.

Consumo de alcohol, tabaco, drogas ilegales e incluso, medicamentos recetados, en un intento por reducir los sentimientos angustiantes o para olvidar.

Ataque de ira, sensación de mucha irritabilidad y situaciones en las que culpa a otras personas por todo.

Dificultad para aceptar ayuda o apoyar a otros.

Deseos de estar solo/a la mayor parte del tiempo y de aislamiento.

POSIBLES PROBLEMAS EN SU PROCESAMIENTO COGNITIVO

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.

LUEGO DEL EVENTO CÓMO PUEDEN MANEJAR SUS TAREAS

Cuando se es víctima de un desastre natural u otro evento traumático, existe una serie de tareas que pueden requerir su atención de manera urgente.

- ▶ Lo primero que debe hacer es asegurarse de no estar lesionado/a. Si sufrió algún daño, 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.
- ▶ Avísele algún familiar o amigo/a el lugar donde se encuentra y cómo puede ubicarlo.
- ▶ Conserve su identificación y cualquier otro documento que pueda necesitar. Ej. Seguros bancarios, propiedad y su registro médico.
- ▶ Completar las tareas pendientes una a la vez puede ayudarlo a sentir que está recuperando un poco el control. Por lo tanto, haga una lista de las prioridades que debe realizar.
- ▶ Recuerde ser paciente con usted mismo.
- ▶ Respire profundo y suavemente para calmarse, antes de llevar a cabo cada tarea.
- ▶ Planifique actividades de relajación después de trabajar algunas tareas.

