

# Preparación y respuesta ante emergencias

## Cómo sobrellevar los desastres o eventos traumáticos

### Cómo cuidar su salud emocional

Es natural sentir estrés, ansiedad, angustia y preocupación durante y después de un desastre. Cada persona reacciona de manera diferente y sus propios sentimientos cambiarán a lo largo del tiempo. Tome conciencia de cómo se siente y acéptelo. Cuidar su salud emocional durante una emergencia lo ayudará a pensar con claridad y a reaccionar a las necesidades urgentes para protegerse y proteger a su familia. Cuidarse a sí mismo durante una emergencia lo ayudará a recuperarse a largo plazo.

Las personas con afecciones mentales preexistentes deben continuar con sus planes de tratamiento durante una emergencia y estar atentas por si presentan nuevos síntomas. Se puede obtener información adicional en el sitio web de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias ([SAMHSA](#) [↗](#)).

#### SAMHSA Box Text

- Línea telefónica de ayuda para sobrellevar la angustia provocada por desastres de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA): 1-800-985-5990) o envíe un mensaje de texto con la palabra TalkWithUs al 66746.
- Las personas con sordera o pérdida auditiva pueden usar su servicio preferido de retransmisión de mensajes para llamar al 1-800-985-5990.

#### Tome las siguientes medidas para enfrentar un desastre:

- **Cuide su cuerpo:** Trate de comer alimentos saludables y bien balanceados, hacer ejercicio con regularidad y dormir lo suficiente. Evite el alcohol, el tabaco y otras drogas Aprenda más sobre [estrategias para el bienestar](#) [↗](#) relacionadas con la salud mental.
- **Comuníquese con otras personas:** Hable con un amigo o familiar sobre cómo se siente y qué le preocupa. Mantenga relaciones saludables y establezca un sistema de apoyo sólido.
- **Tome descansos:** Tómese un tiempo para relajarse y para acordarse de que las emociones fuertes pasarán. Trate de respirar profundamente varias veces. Trate de hacer actividades que normalmente disfruta.
- **Manténgase informado:** Puede que se sienta más estresado o nervioso si cree que no tiene toda la información. Vea, escuche o lea las noticias para estar al tanto de la información actualizada por las autoridades. Tenga en cuenta que durante una crisis pueden circular rumores, especialmente en los medios sociales. Verifique siempre de dónde proviene la información y recurra a fuentes confiables, como las autoridades gubernamentales locales.
- **Evite exponerse demasiado a las noticias:** De tanto en tanto deje de ver, leer o escuchar las noticias. Escuchar acerca de la crisis y ver imágenes reiteradamente puede provocar angustia. Trate de hacer actividades que disfrute y volver a su vida normal lo más pronto posible; entérese de las últimas noticias de tanto en tanto.
- **Busque ayuda cuando sea necesario:** Si la angustia afecta sus actividades de la vida cotidiana por varios días o semanas, hable con un líder de su comunidad religiosa, un consejero o un médico, o llame a la línea de ayuda de SAMHSA, al 1-800-985-5990.

**Cómo cuidarse y cuidar a su familia después de un desastre**

Después de un desastre, es importante que cuide su salud emocional. Preste atención a la forma en que usted y su familia se sienten y actúan.

Cuidar su propia salud emocional lo ayudará a pensar con claridad y a reaccionar a las necesidades urgentes para protegerse y proteger a su familia.

Siga estos consejos que los ayudarán a usted y a su familia a recuperarse o a encontrar apoyo.

**Medidas para cuidarse a sí mismo**

- Cuide su cuerpo
  - Trate de comer alimentos saludables, hacer ejercicio con regularidad, dormir lo suficiente, y evitar las drogas y el alcohol.
- Conéctese
  - Comparta lo que siente con un amigo o familiar. Mantenga sus relaciones y confíe en su sistema de apoyo.

**Cómo ayudar a sus hijos**


- Hable con ellos:
  - Comparta con ellos información que sea adecuada para sus edades.
  - Deles confianza.
  - Aborde los rumores.
  - Responda las preguntas.
- Dé un buen ejemplo al cuidarse a sí mismo.
- Limite la exposición a la cobertura de los medios de comunicación y de los medios sociales sobre el evento.

Español 







Download the fact sheet [PDF – 224K]

Preste atención a estos signos comunes de angustia:

- Sentimientos de insensibilidad, incredulidad, ansiedad o miedo.
- Cambios en el apetito y en los niveles de energía y actividad.
- Dificultad para concentrarse.
- Dificultad para dormir o pesadillas y pensamientos e imágenes angustiantes.
- Reacciones físicas, como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas estomacales y sarpullidos.
- Empeoramiento de los problemas de salud crónicos.
- Enojo o temperamento explosivo.
- Aumento en el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

Si presenta estos sentimientos o conductas por varios días seguidos y no puede cumplir con sus responsabilidades cotidianas debido a eso, [busque ayuda profesional](#) .

## Recursos adicionales

- [Cómo ayudar a los niños a enfrentar situaciones difíciles](#)
- Hoja informativa:  [Cómo enfrentar un desastre o evento traumático\(https://emergency.cdc.gov/coping/pdf/Coping\\_with\\_Disaster.pdf\)](https://emergency.cdc.gov/coping/pdf/Coping_with_Disaster.pdf) 
- Video: [Cómo enfrentar un evento traumático](#)
- [Preparación, respuesta y recuperación en caso de desastre de SAMHSA](#) 
- [Cómo sobrellevar el aislamiento y la cuarentena \(SAMHSA\)](#)  
- [Primeros auxilios psicológicos \(Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil\)](#) 





Tome descansos y comuníquese con los demás.

Esta página fue revisada el: 8 de mayo de 2018