



Temporada de Huracanes: ¿Qué debemos saber sobre su impacto psicológico?

Preparado por: Luz N. Colón-de Martí, MD
Catedrática
Departamento de Psiquiatría

Los Huracanes como Katrina , Hugo ; los tornados y las inundaciones pueden ser experiencias aterradoras para los adultos como, también, para los niños y jóvenes. Estos eventos los llamamos desastres o catástrofes naturales.

Cuando ocurre un desastre hablamos de víctimas y sobrevivientes. Las víctimas o sobrevivientes primarias son los que se impactan directamente y resultan heridos; otros mueren o sufren la pérdida de un ser querido o de su propiedad.

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. Ejemplo: Personas que ven el evento a través de los medios de comunicación.

Cuando ocurre un desastre; nos preocupamos de manera especial por las siguientes poblaciones:

- Los Niños
- Los Heridos
- Las personas que han sufrido pérdidas
- Las personas con enfermedad mental
- Las personas con alguna incapacidad
- Los envejecientes

Las personas que se exponen a estos eventos pueden presentar

Respuestas físicas,

- Respuestas cognoscitivas
- Respuestas relacionadas al comportamiento
- Respuestas espirituales
- **Respuestas emocionales**

Dentro de la clasificación de respuestas emocionales que podemos encontrar tenemos :

- . El luto
- La Irritabilidad
- El sentirse sobre cargado
- La preocupación por daño a uno 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
- Comportamiento con rituales

Las respuestas relacionadas a los aspectos espirituales incluyen entre otras ::

- Crisis de fe
- Coraje con la figura de Dios
- Dirigir el coraje hacia figuras de autoridad
- Cuestionamientos sobre creencias religiosas como por ejemplo: ¿Por qué Dios permite que esto le pase a gente inocente?

Hay respuestas o reacciones a estos eventos que se clasifican 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
- Otros

Las respuestas a estos desastres tanto a nivel de las personas como de las comunidades 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 esperar algún efecto psicológico.

Las respuestas psicológicas que la mayor parte de las personas expuestas a estos desastres o catástrofes presentan son:

- Miedo
- Coraje
- Angustia

La **mayor parte** de las personas sobreviven desastres sin presentar síntomas psicológicos significativos.

Sin embargo, un **grupo pequeño** de las personas afectadas pueden cambiar significadamente su comportamiento; como por ejemplo: dejar de usar aviones menos; luego de un desastre aéreo.

Otro grupo **más pequeño** puede llegar a desarrollar un trastorno psiquiátrico como lo es:

- PTSD
- Depresión Mayor
- Tratamiento de Uso de Sustancias (puede empeorar un problema ya existente)
- Trastorno de Pánico
- Fobias

Se ha encontrado que las personas que pueden ser más afectadas son aquellas con problemas psiquiátricos previos al evento. Los niños que hayan tenido algún problema antes del evento, pueden experimentar un resurgimiento de su problema, ya sea inmediatamente o gradualmente.

También, se ha encontrado ciertas características o aspectos relacionados al evento/desastre que puede aumentar la posibilidad de que las personas sufran más angustia psicológica: Entre estos tenemos:

- No haberse hecho advertencia sobre el evento
- Resultar herido(a) durante el evento
- Perder a un ser querido durante el evento
- Estar solo cuando ocurre el evento

¿Qué podemos hacer?

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

¿Cómo podemos ayudar a los niños y jóvenes?

- No reste importancia al evento, esto no elimina necesariamente las preocupaciones del menor.
- Reconozca los elementos del desastre que le causan miedo a todos, pero hágalo con sensibilidad y tomando en cuenta la etapa del desarrollo del menor.
- Estimúlelos a que le hablen sobre lo que oyen o ven y a hacer preguntas al respecto.
- Si no sabe la respuesta a algo; admítalo y busque ayuda
- Supervisar lo que ven en los medios de comunicación y como se expresan los demás a su alrededor.
- Conteste las preguntas de acuerdo al nivel del desarrollo y de entendimiento que tenga el menor.
- Reconózcale que hay reacciones emocionales y físicas que son esperadas ante esta clase de situación.
- Trate de mantener como sea posible la rutina, ya que esto les da un sentido de normalidad y la familiaridad con lo que ocurre a su alrededor es muy consolador para ellos.
- Ayúdele a identificar las cosas buenas que se van haciendo para recobrar la rutina y bienestar de todos, por ejemplo: Familias que se encuentra, 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 algo regresivo y van a requerir de más paciencia y entendimiento.
- La manera en que el niño ve e interpreta la reacción de sus padres es muy importante. Trata de mostrarse calmado y utilizar sus fortalezas para enfrentar la situación, pero esto no significa que tenga que negar su preocupaciones o miedos sino mantener el control de sus emociones más intensas.

Las reacciones de los niños, van a depender de varios factores entre los cuales tenemos, la manera en que:

- Reaccionan sus padres
- Cuanta destrucción o muerte él/ella ve o ha sido expuesto
- Su edad al momento de ocurrir el evento
- Su temperamento y la manera de enfrentarse a 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, rescate o amenazas.

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

- Negarse ir a la escuela; apego exagerado
- Miedos persistentes
- Disturbios al dormir que persisten por más de varios días después del evento

- Problemas de concentración; irritabilidad
- Asustarse fácilmente
- Quejarse de malestares físicos para los que no se encuentra causa física
- Aislamiento, tristeza, apatía

Referencias

American Academy of Child/Adolescent Psychiatry. No. 36 Facts for Families

Holloway 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

NYU Child Study Center

Guía para Padres – (Robin F. Goodman, PhD)