

SUGERENCIAS DE SALUD PARA LIDIAR CON EVENTOS TRAUMÁTICOS

Durante un caso de emergencia, como una tormenta intensa o un acto de terrorismo, es posible que muchos residentes sufran de ansiedad, estrés y traumas graves. El Departamento de Salud de Maryland (MDH, por sus siglas en inglés) y los departamentos de salud locales ofrecen estas sugerencias a fin de ayudar a las personas a lidiar con estos eventos traumáticos.

CUANDO UN EVENTO TRAUMÁTICO PONE EL MUNDO PATAS PARA ARRIBA...

- Luego de sobrevivir a un desastre o a un acto de violencia, es posible que las personas se sientan aturcidas o incluso entumecidas. También pueden sentirse ansiosas, tristes o desamparadas. A pesar de la tragedia, algunas personas están felices de estar vivas
- Es normal tener malos recuerdos o pesadillas. Es posible que evite los lugares o las personas que le recuerdan el desastre. Tal vez tenga dificultades para dormir, comer o prestar atención. Muchas personas tienen mal genio y se enojan con facilidad
- Todas estas son reacciones normales ante el estrés

PASARÁ TIEMPO HASTA QUE COMIENZE A SENTIRSE MEJOR.

- Es posible que, al instante, aparezcan sentimientos fuertes. O tal vez no note un cambio hasta mucho tiempo después, cuando la crisis haya terminado
- El estrés puede alterar la conducta con sus amigos y con su familia. Necesitará tiempo para sentirse mejor y para que la vida vuelva a la normalidad
- Dese tiempo para sanar

ESTOS PASOS PUEDEN AYUDARLO A SENTIRSE MEJOR.

Un evento traumático afecta tu vida. No existe una solución sencilla para hacer que las cosas mejoren al instante. Sin embargo, hay acciones que pueden ayudarlo a usted, a su familia y a la comunidad. Trate de hacer lo siguiente:

- Siga una rutina normal en la medida de lo posible
- Ingiera alimentos saludables. Sea cuidadoso de no saltar comidas ni de comer en exceso. Haga ejercicio y manténgase activo
- Ayude a otras personas de su comunidad como voluntario. Manténgase ocupado
- Acepte ayuda de su familia, sus amigos, sus compañeros de trabajo o de un ministro de la iglesia
- Hable de sus sentimientos con su familia, sus amigos, sus compañeros de trabajo o con un ministro de la iglesia. Limite el tiempo alrededor de las escenas y de los sonidos que se relacionen con lo que sucedió. No se obsesione con los informes de la radio, la televisión o los medios de comunicación que hablen sobre la tragedia

- MÁS -



MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH
Office of Preparedness
and Response

A VECES EL ESTRÉS PUEDE SER DEMASIADO PARA MANEJARLO SOLO.

Pida ayuda en los siguientes casos:

- No es capaz de cuidarse usted ni a sus hijos
- No es capaz de realizar su trabajo
- Consume drogas o alcohol para alejarse de los problemas
- Se siente triste o deprimido por más de dos semanas
- Piensa en el suicidio

Si usted o una persona que conoce tiene dificultades para lidiar con una tragedia, pida ayuda. Hable con un asesor, con su médico o con la Línea de Emergencia Nacional de Prevención contra el Suicidio (1-800-273-TALK).

MÁS INFORMACIÓN

 preparedness.health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandOPR

 twitter.com/MarylandOPR

 health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandDHMH

 twitter.com/MDHealthDept