

"El daño no termina al apagar el fuego": experta analiza el trauma invisible tras los incendios forestales

La psicóloga María Pía Gutiérrez advirtió que es normal sentir pánico e insomnio durante los primeros 30 días postemergencia. Sin embargo, llamó a estar alerta si estos síntomas persisten, ya que podrían derivar en cuadros clínicos que requieran intervención profesional inmediata.

María José Villagrán
prensa@latribuna.cl

Los incendios forestales que han afectado a las regiones de Ñuble y Biobío no solo han dejado pérdidas materiales y daños ambientales, sino también un profundo impacto en la salud mental de las personas damnificadas.

Así lo explica María Pía Gutiérrez, psicóloga y docente de la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo (UDD), quien advierte que este tipo de catástrofes constituyen eventos con un alto potencial traumático.

"No necesariamente va a generar un trauma en todas las personas que lo han vivido de manera directa, pero la intervención que podamos hacer, tanto desde lo físico, la seguridad y lo emocional, va a tener una inferencia directa en cómo este evento se elabora en la narrativa de la persona", detalló la especialista.

QUIEBRE ABRUPTO EN LA VIDA COTIDIANA

Gutiérrez explicó que emergencias de esta magnitud generan un quiebre abrupto en la vida cotidiana de las familias afectadas, lo que puede traducirse en diversas reacciones emo-

cionales, cognitivas y físicas.

"Es importante la intervención que nosotros hacemos en este contexto para prevenir que eventualmente, esta situación que obviamente ha generado un descalabro en la rutina, en la cotidianidad de las familias y de las personas afectadas, vaya a generar eventualmente alguna consecuencia más severa a nivel de salud mental, más allá de los síntomas o las reacciones esperables dentro de un contexto de emergencia como el que se está enfrentando", relató la psicóloga.

SÍNTOMAS COGNITIVOS Y FÍSICOS

Durante las primeras semanas posteriores a la catástrofe, la psicóloga explicó que es esperable que las personas experimenten lo que se conoce como estrés agudo.

"Previo a pensar en un diagnóstico como el estrés posttraumático, que es clínico, durante los primeros 30 días las personas pueden experimentar reacciones normales dentro de este contexto", sostuvo.

Entre las manifestaciones más frecuentes, la experta menciona "sensación de temor intenso, angustia, pánico en algunos casos, tristeza, llanto, irritabilidad e incluso una sensación de aplanamiento afectivo".

A ello se suma una constante hipervigilancia. "Aunque los



LAS EMERGENCIAS DE GRAN MAGNITUD generan un quiebre abrupto en la vida cotidiana, por lo que es esperable que los afectados presenten estrés agudo durante los primeros 30 días.

incendios ya no estén descontrolados, muchas personas siguen sintiendo que la amenaza está presente, lo que las mantiene en un estado de alerta permanente", explicó.

Desde el punto de vista cognitivo, Gutiérrez agregó que pueden aparecer síntomas como "confusión, dificultad para concentrarse, desorientación y pensamientos catastróficos, como preguntarse constantemente cuándo va a terminar esto".

En el plano físico, es común observar alteraciones del sueño, insomnio, taquicardia, tensión muscular y somatización. "Todo esto es esperable si estamos dentro de las primeras semanas posteriores al evento", subrayó la experta.

CUÁNDO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL

La especialista advirtió que es fundamental poner atención

Grupos de mayor riesgo

La psicóloga y docente de la Facultad de Psicología de la UDD explicó que se debe prestar especial atención a los grupos de mayor riesgo, como niños, adolescentes, adultos mayores y personas que ya presentaban problemas de salud mental previos. "Esta situación es un estresor por sí misma, y en esas poblaciones es fundamental monitorear que su salud mental esté protegida", puntualizó.

cuando estos síntomas no disminuyen con el tiempo.

"Lo primero es identificar qué es normal y qué es esperable durante las semanas de este primer mes. Ahora, si encontramos que algunos de estos elementos persisten y que, por ejemplo, la intensidad de estos síntomas empieza a intervenir o interferir con la vida diaria o con el retomar un poco las rutinas, ya no estamos hablando de una reacción más bien adaptativa, sino que empezamos a pensar en que puede aparecer algo más en la línea de lo psicopatológico", explicó Gutiérrez.

En estos casos, detalló la especialista, la intervención especializada se vuelve necesaria.

"Tenemos que cuidar que estas reacciones —que en algún momento fueron normales— no vayan a convertirse en un cuadro de mayor severidad. Para prevenir que eso ocurra, hoy tenemos la acción de las personas que intervienen y contienen

y, sobre todo, hacen acompañamiento psicológico en estas primeras semanas. Es central para evitar que esto se escape de las manos", agregó la psicóloga.

DUELO Y PÉRDIDA DE VIDAS HUMANAS

La psicóloga y docente recordó que muchas personas viven un proceso de duelo que va más allá de la pérdida de vidas humanas. "Cuando se pierde la vivienda o el lugar donde se ha construido un proyecto de vida, también se enfrenta un duelo, y eso necesita ser validado", indicó.

En este contexto, la experta enfatizó el valor de las redes de apoyo formales e informales. "Lo más importante es escuchar y validar la historia. Las personas necesitan contar muchas veces qué es lo que ha pasado para poder elaborar lo vivido, y eso no siempre tiene que venir desde lo profesional", afirmó.



"Lo más importante es escuchar y validar la historia. Las personas necesitan contar muchas veces qué es lo que ha pasado para poder elaborar lo vivido, y eso no siempre tiene que venir desde lo profesional"

María Pía Gutiérrez,
psicóloga y docente de la Facultad de
Psicología de la UDD