

# Estrés postraumático: cómo prevenirlo y acompañar a afectados en emergencias

**Los efectos psicológicos de una tragedia pueden aparecer semanas o meses después. Especialista de la UTalca entrega recomendaciones para orientar el apoyo a quienes lo necesitan.**

En medio de la emergencia por los incendios forestales, especialistas en salud mental advierten que el estrés postraumático puede aparecer semanas o incluso meses después del evento. Por eso, recomiendan activar canales de comunicación y apoyo psicosocial temprano para acompañar a las personas afectadas y prevenir consecuencias a largo plazo.

Nadía Ramos, directora del Centro de Psicología Aplicada de la Universidad de Talca, explicó que las personas pueden presentar diversas reacciones tras vivir una experiencia traumática. "El trastorno por estrés postraumático (TEPT) se manifiesta de forma similar en distintas personas, aunque el evento traumático sea diferente. Entre los síntomas más frecuentes se encuentran pesadillas, flashbacks (revivir el momento), conductas de evitación, y una percepción persistente de amenaza, como hipervigilancia o tener sobresaltos", detalló.

Sin embargo, la psicóloga recalcó que el trastorno se puede diagnosticar aproximadamente un mes después del evento. Además, explicó que una dificultad particular en incendios como los del Biobío es que no se conoce cuando finalizará.

"Hay consecuencias adversas que se mantienen y que de alguna manera reactivan esta experiencia traumática, como que ya no está tu casa, que tienes que estar alojado en otra parte o que ya no tienes tus cosas. Entonces, es un periodo de mucha inestabilidad y de mucho malestar, además del evento en sí", enfatizó.

## Señales de alerta

La especialista advirtió que, en los días o semanas posteriores a la emergencia, es común que las personas se muestren más alteradas, con llanto fácil, más retraídas, con dificultad para hablar de lo ocurrido, con problemas de concentración o incluso para retener información. "Todas esas sintomatologías son normales", explicó.

"Sin embargo, cuando este malestar se mantiene en el tiempo -aproximadamente entre 3 semanas y 1 mes- y

sigue igual de intenso, es necesario evaluar qué está ocurriendo con la salud mental de esa persona, porque probablemente el malestar se ha configurado como un trastorno propiamente tal", alertó la académica.

La especialista también subrayó que los efectos pueden variar según la edad. En el caso de los niños, es común que aparezca miedo, mayor apego a los padres y retrocesos en conductas ya adquiridas, como volver a mojar la cama o a dormir con los padres.

Ramos agregó que, tras la emergencia, los niños suelen percibir la tensión de los adultos, especialmente si quedan al cuidado de familiares mientras los padres se organizan para la reconstrucción. "Por eso es importante acompañar, acoger estas emociones y conversar con ellos, decir que tienen miedo, pero que ahora están tranquilos y en seguridad", siempre sin mentir, porque "los niños son muy sensibles a las claves no verbales".

En el caso de los adultos mayores, la psicóloga destacó que lo más importante es la compañía. "Si están sufriendo por las pérdidas que pueden haber tenido, hay que acompañarlos, no dejarlos solos. Especialmente si viven solos o con su pareja y han perdido mascotas o pertenencias".

Para la especialista, es clave mantener un seguimiento en el tiempo de quienes vivieron la emergencia y de sus familias, porque en esta fase inicial es normal que aparezcan reacciones emocionales fuertes. "Por lo menos 3 meses, 6 meses, ojalá 1 año, para ver que efectivamente no haya sido afectada su salud mental".

En el corto plazo, Ramos recomendó priorizar el cuidado básico y la seguridad: "buscar espacios primero para poder estar en seguridad, tener calma". También destacó la importancia de la alimentación, la hidratación y el descanso como elementos esenciales de autocuidado. En cuanto a la expresión emocional, la especialista recalcó la relevancia de permitir el desahogo emocional y de contar con acompañamiento durante ese proceso.

Asimismo, advirtió que es fundamental evitar el consumo de fármacos sin prescripción médica, así como el alcohol o drogas, ya que estas conductas pueden interferir en el proceso emocional.