

ANTE OCURRENCIA DE INCENDIOS

Estrés posttraumático: cómo prevenirlo y acompañar a afectados en emergencias

TALCA. En medio de la emergencia por los incendios forestales, especialistas en salud mental advierten que el estrés posttraumático 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. La directora del Centro de Psicología Aplicada de la Universidad de Talca, Nadia Ramos, explicó que las personas pueden presentar diversas reacciones tras vivir una experiencia traumática. “El trastorno por estrés posttraumático (TEPT) se manifiesta de forma similar en distintas

personas, aunque el evento

Entre los síntomas más frecuentes se encuentran pe-

sadillas, 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 cuándo finalizará.

“Hay consecuencias adversas que se mantienen y que de alguna manera reactivan esta experiencia traumática, como que ya no estás en 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

Entre los grupos de riesgo más importantes, el psicólogo identificó a personas con depresión persistente y a quienes presentan alta impulsividad bajo estrés. Cambios bruscos de ánimo, aislamiento, desesperanza sostenida y consumo problemático de alcohol son señales que no deben ignorarse.

“El problema es profundo y tenemos que dejar de poner solo parches. Una recomendación es volver a hacer comunidad, ir a ver al adulto mayor que vive solo o hablar con quien no lo está pasando bien. Evitar la soledad”, enfatizó Morales, quien también invitó a relativizar las expectativas. “La vida es cíclica. No siempre vamos a estar bien, y entender eso puede aliviar mucho sufrimiento. A quien lo está pasando mal, le digo aguanta un poco, el círculo vuelve a girar”, manifestó.

malestar se ha configurado como un trastorno propiamente tal”, alertó.

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”.



De acuerdo a la especialista tras vivir episodios traumáticos como los incendios forestales la alimentación, hidratación y descanso son elementos esenciales de autocuidado.

- Los efectos psicológicos de una tragedia pueden aparecer semanas o meses después de ocurridos los hechos.

TRAS INVESTIGACIÓN DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL MAULE

Suicidio en Chile: Experto advierte falta de redes de apoyo

• El psicólogo clínico del Centro Médico San Rafael, Daniel Morales, reaccionó a una investigación regional que reveló una alta ideación suicida entre los jóvenes y llamó a fortalecer el apoyo comunitario.

TALCA. Como “dramáticos” fueron calificados los resultados de un estudio reciente, el cual advirtió que un 39% de los jóvenes participantes presentó ideación suicida. La investigación, realizada por académicos de la Universidad Católica del Maule, dejó al descubierto una grave crisis de salud mental y brechas de acceso a atención especializada, tras examinar más de 6.400 casos de personas con edad promedio de 21 años.

“Estamos hablando de números dramáticos que obligan a los sistemas público y privado a fortalecer sus programas de manejo temprano de los problemas de salud mental, para abordar adecuadamente y a tiempo las señales de alerta”, precisó el psicólogo clínico del Centro Médico San Rafael en Talca, Daniel Morales.

El profesional dijo que “en Chile, cuatro de cada cinco personas que se suicidan son hombres, con una mayor concentración de casos en la zona sur del país. A ello se suma un

componente estacional; primavera, fiestas patrias, Navidad y Año Nuevo concentran más casos, lo que se asocia tanto al aumento de horas de luz como al mayor consumo de alcohol. El alcohol es un factor preponderante, porque actúa como detonante en personas con depresión o alta impulsividad”.

El suicidio se ha instalado como una de las problemáticas más graves y silenciosas de la

salud pública en Chile, con un promedio de seis personas que se quitan la vida cada 24 horas. Entre los jóvenes, el suicidio se ha transformado en la principal causa de muerte en el rango de 20 a 24 años.

“Vivimos en un modelo muy duro, exitista e individualista.

Cuando alguien siente que no

cumple con lo que se espera,

especialmente en el caso de los hombres, a quienes cultural-

mente se les exige proveer y rendir, la desesperanza puede ser profunda”, afirmó el especialista.

SEÑALES DE ALERTA

Entre los grupos de riesgo más importantes, el psicólogo identificó a personas con depresión persistente y a quienes presentan alta impulsividad bajo estrés. Cambios bruscos de ánimo, aislamiento, desesperanza sostenida y consumo problemático de alcohol son señales que no deben ignorarse.

“El problema es profundo y tenemos que dejar de poner solo parches. Una recomendación es volver a hacer comunidad, ir a ver al adulto mayor que vive solo o hablar con quien no lo está pasando bien. Evitar la soledad”, enfatizó Morales, quien también invitó a relativizar las expectativas. “La vida es cíclica. No siempre vamos a estar bien, y entender eso puede aliviar mucho sufrimiento. A quien lo está pasando mal, le digo aguanta un poco, el círculo vuelve a girar”, manifestó.



El suicidio se ha instalado como una de las problemáticas más graves y silenciosas de la salud pública en Chile, dijo el psicólogo clínico del Centro Médico San Rafael, Daniel Morales.