

Fecha: 24-09-2022

Medio: El Lector

Supl.: El Lector

Tipo: Actualidad

Título: Movimientos sísmicos pueden revivir traumas asociados al terremoto de 2010

Pág.: 11

Cm2: 613,0

VPE: \$ 300.353

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

Sin Datos

Sin Datos

☐ No Definida

Movimientos sísmicos pueden revivir traumas asociados al terremoto de 2010

Quienes sufrieron los efectos más fuertes del movimiento telúrico serían más susceptibles a presentar cuadros de estrés frente a sismos.

Contar con un plan de acción para cuando se generen estos eventos naturales podría ayudar a manejar la incertidumbre, de acuerdo a especialista en salud mental de la Universidad de Talca.

A más de 12 años del terremoto que azotó a Chile, los efectos aún se sienten en las personas. Un reciente enjambre sísmico que se desarrolló en la zona central del país, dejó de manifiesto las consecuencias psicológicas que estos eventos naturales tienen en la población.

“En general, los chilenos ya tenemos un aprendizaje respecto a los movimientos telúricos y no nos sorprenden. Sin embargo, hay personas más susceptibles a ellos y eso dice relación con quienes tuvieron un impacto psicosocial diferencial en el terremoto de 2010”, explicó la académica y directora del Centro de Psicología Aplicada (CEPA) de la Universidad de Talca, Nadia Ramos.

De acuerdo con declaraciones de la psicóloga, especialista en traumas, ante cualquier evento inesperado nuestro sistema nervioso se activa y nos pone en alerta, lo que sería normal. Pero en algunos casos, estos eventos pueden activar la memoria y generar malestares mayores. “Desde la teoría del estrés postraumático se reconocen los eventos naturales como gatillantes de este tipo de cuadros”, indicó.

Tener miedo, encontrarse

más irritable o tener problemas para dormir pueden ser algunos de los síntomas más comunes que presentan las personas que se encuentran en una situación de estrés postraumático, que podría ser causada por el recuerdo de un evento, como un terremoto.

“Si esas dificultades se mantienen en el tiempo, hay que evaluar la situación y luego pensar en alguna intervención psicológica o de fármacos, pero solo cuando el impacto haya afectado de manera importante la salud mental”, explicó la psicóloga.

Además, para bajar la preocupación que generan este tipo de eventos sísmicos, Ramos recomendó contar con un plan de acción que permita a las personas saber cómo actuar en caso de terremotos. Entre los aspectos que aconsejó fue contar con un kit de emergencia y los teléfonos de contacto anotados en algún espacio visible. “Es importante prever de forma anticipada qué hacer, para evitar la angustia de no saber cómo actuar en el momento. Eso nos da seguridad”, concluyó la especialista de la Universidad de Talca.

