Cuando los ríos embravecidos y los fuertes vientos del oeste de Washington hicieron crecer los ríos a niveles récord y destruir los diques a su paso en diciembre de 2007, las crecientes y los fuertes vientos destruyeron comunidades, trayendo consigo sufrimiento humano y daños sin precedentes a inmuebles. Cientos de negocios y granjas y miles de hogares se vieron afectados, algunos de ellos de manera irreparable. Pero las peores heridas podrían ser invisibles, escondidas en el interior de los miles de seres humanos cuya lucha contra el trauma recién comenzaba.

El efecto humano

Estas tormentas tocaron las vidas de miles de personas. Para muchos, el desastre sigue siendo una presencia muy real: trámites todavía en curso en agencias y compañías de seguros; trabajo incesante en la reparación de propiedades; problemas financieros; estrés y tensión prolongados; sentimientos de tristeza, depresión, frustración y ansiedad. Es normal que estas experiencias y sentimientos duren muchos meses.

Aprender a reconocer las reacciones y emociones normales que ocurren luego de una catástrofe puede ayudar a lograr un mejor entendimiento de estos sentimientos y a hacerles frente de una manera más cómoda y eficaz. Este folleto puede ayudar a explicar la variedad de sentimientos y conductas que las víctimas de inundaciones pueden experimentar. También lo ayudará a entender como usted, su familia, sus amigos y sus vecinos pueden ayudarse entre todos durante este tiempo de recuperación.

Las pérdidas o los daños a su hogar, propiedad y pertenencias personales pueden haber ocurrido hace semanas o meses. Pero muchos nos damos cuenta de que nuestra reacción emocional ante la catástrofe – dejada de lado durante la crisis en sí – se manifiesta tiempo después de que el evento ha ocurrido.

Es muy común que la gente tenga pensamientos, sentimientos y recuerdos perturbadores. Y es importante entender que son reacciones absolutamente normales y que no debería intentar ignorarlas u ocultarlas a sí mismo ni a otros.

Hay consejeros disponibles capacitados en el manejo del estrés por catástrofes que pueden ayudarle a usted, a su familia o a sus vecinos en las áreas afectadas por las tormentas. En el dorso de este folleto hay una lista de números telefónicos de contactos.

Reacciones normales, pero con señales de estrés

Pensamientos

- Problemas de concentración o para recordar
- Dificultad para la toma de decisiones
- Recuerdo frecuente de los eventos traumáticos y las circunstancias
- Sueños o pesadillas recurrentes relacionadas con la inundación
- Cuestionamiento de las creencias espirituales o religiosas

Sentimientos

- Sentirse deprimido, triste o abatido la mayor parte del tiempo
- Irritable, con poca paciencia, fácilmente perturbado, enojado o resentido
- Ansioso o temeroso, especialmente cuando algo le recuerda a la inundación
- Sensación de desesperanza en torno al futuro
- Apatía, poco interés en lo cotidiano
- Sentirse desequilibrado o "distinto a sí mismo"

Comportamientos

- Distanciarse de otros, mantenerse aislado
- Tener problemas para dormir – noches con sueño esporádico o problemático
- Estar muy alerta o fácilmente sobresaltado por momentos
- Mantenerse demasiado ocupado o preocupado
- Evitar actividades, lugares o hasta a las personas relacionadas a la inundación
- Llorar con poca provocación, entristecerse sin razón aparente
- Cambios en el apetito

Cómo hacer frente

Para sí mismo:

- Hable con otros sobre cómo se siente. Sea abierto y honesto. Es importante hablar de sus experiencias aunque no entienda lo que pueda estar involucrado en sus emociones y sentimientos. No tenga miedo de expresar tristeza, aflicción, enojo o temor sobre lo sucedido y lo que enfrenta.
- Tómese un descanso de sus rutinas. Vaya al cine, trate de disfrutar actividades de recreación, relájese con un pasatiempo o con buenos amigos.
- No se permita aislarse. Cree y mantenga conexiones con la familia y la comunidad, compañeros de trabajo, allegados y vecinos. Es saludable compartir recuerdos de la inundación con otros que pueden haber visto y experimentado traumas similares.
- Tome conciencia de su salud y del estrés que está sintiendo. Mantenga una buena alimentación, asegúrese de ejercitarse y de dormir lo suficiente.
- Sea prudente con respecto a la automedicación con alcohol o fármacos para "manejar" su estrés. Con el paso del tiempo, estos hábitos simplemente empeorarán su situación y lo llevarán a otros problemas.

Para su familia:

- Las familias deberían tratar de mantener sus rutinas: horarios de comida regulares, actividades favoritas en grupo y otros rituales familiares. Estos eventos ayudarán a restablecer un sentimiento de normalidad.
- Las parejas deberían tomar conciencia de su relación y tomarse un tiempo para estar juntos y a solas. Hablen de cómo se sienten y diviértanse juntos.

Para los niños:

- Tómese el tiempo de hablar con sus hijos sobre sus experiencias y recuerdos de la inundación. Aliente a sus hijos a ser abiertos y honestos acerca de sus sentimientos.
- Éste es un tiempo confuso y atemorizante especialmente para los niños pequeños y ellos necesitan que usted los entienda y los consuele.
- Esté atento a los cambios de conducta: berrinches, problemas para dormir, conducta regresiva o discusiones con hermanos o amigos.
- Las enfermedades – dolores de estómago o malestar general – pueden ser una alerta de traumas asociados.
- Confíe en su sentido común como padre de que algo está mal y plantee sus sospechas a un profesional de la salud mental.

Para ancianos:

- Los adultos mayores comparten mucho el temor y decaimiento de los jóvenes, pero también pueden tener sentimientos diferentes. Es importante pedir ayuda, pero los miembros mayores de la familia pueden estar menos dispuestos a hacerlo.
- Los adultos mayores pueden estar preocupados sobre la dependencia o por seguir siendo autosuficientes en el futuro.
- Además pueden temer a la institucionalización o a la limitación de sus opciones financieras, especialmente en comparación a víctimas más jóvenes.
- El hablar de estos sentimientos naturales con la familia, amigos o consejeros podría ayudar a ponerlos en perspectiva.

Para obtener ayuda para enfrentar las presiones y secuelas de la inundación y los problemas relacionados con las tormentas, por favor llame a esta línea de emergencias gratuita: 1-800-850-8775

A través de los programas de salud mental de la comunidad, también se han establecido líneas de emergencia para el asesoramiento ante la crisis en cada condado del Estado deWashington. A continuación hay números para las áreas del oeste de Washington que han sufrido un gran impacto por la inundación:

Condado de Lewis	1-800-559-6696
Condado de Grays Harbor	1-800-685-6556
Condado de Pacific	1-800-884-2298
Condado de Mason	1-800-627-2211
Condado de Thurston	1-800-627-2211
Condado de Kitsap	1-800-843-4793
Condado de Snohomish	1-800-584-3578
Condado de Jefferson	
Condado del Este	1-800-659-0321
Condado del Oeste	1-360-374-5011
Noches, fines de semana	1-360-374-6271
Condado de Clallam	
Condado del Este	1-360-452-4500
Condado del Oeste	1-360-374-5011

Washington State Department of Social & Health Services

DSHS 22-1239X SP (1/08)

Estrategias de supervivencia

Cómo hacer frente a las secuelas emocionales de las tormentas en el oeste de Washington

DISASTER OUTREACH SERVICES