

## Terremoto en Chile

# FATIGA Y CANSANCIO EMOCIONAL TRAS EL TERREMOTO SON NATURALES

La adrenalina que inicialmente movió a gran parte de los chilenos de las zonas menos afectadas por el terremoto a ubicar a sus familias, poner en orden la casa, colaborar con los damnificados y reparar aquello que quedó destruido, hoy ha ido dando paso a otros síntomas.

Dificultades para concentrarse o dormir, sobresaltos, irritabilidad e incluso síntomas físicos como fatiga, cansancio excesivo, dolor de cabeza o malestar general son algunos de los efectos post terremoto.

"Éstos son consecuencia de mecanismos naturales de adaptación. La primera respuesta después del terremoto fue una reacción adrenérgica que prepara a huir, produce una hiperalerta y una activación que apunta a protegerte. Sin embargo, cuando las cosas comienzan a volver a la normalidad, viene una especie de cansancio emocional similar a un desánimo", explica la psiquiatra Muriel Halpern, de la Clínica Psiquiátrica de la Universidad de Chile.

La psicóloga Francisca Loyola, de Vidaintegra, señala que también se pueden producir estados de insatisfacción frente a situaciones que antes resultaban gratificantes, reducción en la capacidad de sentir emociones o ansiedad, sobre todo considerando que aún se siguen produciendo réplicas como las de ayer, que hacen revivir la experiencia del terremoto.

"El apoyo social de la familia, los amigos o la comunidad cercana posibilita ir liberándose de las preocupaciones y emociones como el miedo y la ansiedad. También es importante que en la familia, entre los vecinos o en los lugares de trabajo se establezcan planes de acción ante las réplicas, lo que ayudará a mantenerse más tranquilos en este período", dice la psicóloga.

Retomar las rutinas diarias es también una buena fórmula para ir recuperando el equilibrio emocional. "En este momento es importante detenerse un poco, darse espacios de tranquilidad, y comenzar a retomar las actividades sociales, como juntarse con los amigos, visitar a familiares, conversar o salir al cine sin sentirse culpables", aconseja la doctora Halpern. Dosificar las situaciones que causan estrés, como el excesivo consumo de noticias o información sobre el terremoto y buscar espacios de contacto con la naturaleza son también buenas estrategias.

### **Cuándo preocuparse:**

**División Difusión y Comunicaciones**

Si después de un mes de ocurrido el terremoto la persona sigue manifestando trastornos que afectan su calidad de vida, podría tratarse de un trastorno de estrés postraumático (TEPT) que requiere de una visita al especialista.

Según la Sociedad de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía (Sonepsyn), algunos indicadores de TEPT son pesadillas, flashbacks o recuerdos y pensamientos recurrentes sobre el sismo, reacciones físicas y emocionales desproporcionadas ante acontecimientos asociados al terremoto, dificultades para conciliar el sueño, irritabilidad, desconcentración, bloqueo emocional o aislamiento social e, incluso, ataques de pánico, depresión o conductas extremas de miedo o evitación.

**Buscar seguridad y retomar las rutinas**

Para comenzar a retomar la normalidad, es fundamental que las personas sientan seguridad en el lugar donde están y busquen apoyo en su círculo cercano.

Leonardo Villarroel, presidente del Colegio de Psicólogos, sugiere que las empresas informen a sus trabajadores cuáles son las vías de evacuación y cómo proceder en caso de réplicas. "Además, es importante que los compañeros de trabajo se den espacios para conversar de sus temores y aprensiones, y se acoja a los que se sienten más vulnerables". Roger Marull, gerente general de la empresa de tecnología en recursos humanos Meta4 propone "revisar las instalaciones del edificio o lugar de trabajo con expertos y dar tranquilidad a las personas de que pueden quedarse ahí, o buscar alternativas de teletrabajo si es que no se pueden garantizar condiciones adecuadas".

En la casa, el Colegio de Psicólogos recomienda "revisar todo lo que se hizo o no se hizo, con la finalidad de aprender de la situación, implementando medidas a futuro" y asegurarse de que los miembros de la familia sepan que están cuidados. Además, es una buena idea buscar actividades agradables que se puedan realizar en casa.

"Tal vez esta experiencia nos va servir para salir del individualismo en que hemos estado sumidos como sociedad, y constatar que podemos ayudar a otros y que necesitamos a los demás para superar situaciones adversas. Con estos acontecimientos estamos viendo que es el espíritu colaborativo el que nos permite sacar fortalezas para salir adelante", concluye Leonardo Villarroel.

Emol [Paula Leighton](#) Viernes 12 de Marzo de 2010