

Estrés postraumático: inundaciones en Tenerife. / Guiones de radio.

Estos días pasados tuvimos la desgracia de sufrir en Santa Cruz de Tenerife unas inundaciones provocadas por una lluvia torrencial. Lo que ocurrió constituye una situación traumática cuyos efectos psicológicos de tipo cognitivo, conductual y emocional, dependerán de cada persona individual y de la situación concreta vivida, pero que en cualquier caso ahí estarán.

¿Quiénes pueden quedar afectados?

Ante situaciones de catástrofe no solo pueden quedar afectadas las personas que sufren directamente la situación, sino que los efectos pueden alcanzar a aquellos que la observan, incluido a través de los medios de comunicación, o que reciben información sobre ella de forma indirecta (por ejemplo, alguien que estaba de viaje y vuelve varios días después).

Un grupo de personas a las que hay que prestar especial atención son los profesionales y voluntarios que actúan en tareas de salvamento o humanitarias. Ellos, volcados en ayudar a los demás, pueden a su vez sufrir graves consecuencias sin percatarse de ello.

¿Qué efectos podemos esperar?

Ciertos síntomas pueden durar de varios días a un par de semanas, mientras que puede haber rebotes al cabo de varios meses o incluso años. Algunas de las cosas pueden pasar inmediatamente o tener una aparición demorada. En concreto, deberíamos estar alertas hacia estos síntomas:

- pensamientos que *rumian* una y otra vez las cosas que han pasado.
- aumento de nuestra irritabilidad y de las expresiones de rabia.
- miedo casi irracional a que vuelva a ocurrir; cualquier nube gris lo puede disparar.
- embotamiento emocional y cognitivo; enlentecimiento en nuestra capacidad de reaccionar y de sentir.
- sentimientos de irrealidad, de vivir como un sueño, y pensar como si aquello no hubiera ocurrido.
- sentirnos desatendidos, desamparados.
- tristeza y estado de ánimo deprimido; ganas de llorar por cualquier cosa o sin causa aparente.
- desinterés por lo cotidiano.
- negar lo ocurrido o su importancia.
- aislamiento, reduciendo los contactos interpersonales.
- disminución del apetito, problemas de sueño, dolores de cabeza, del cuello o musculares, hiperactividad
- problemas de memoria, de atención y concentración
- sobreproteger a las personas queridas

¿Se puede prever todo ésto en las catástrofes?

Ante las catástrofes una de las claves del éxito es la previsión; y eso fundamentalmente corresponde a los equipos de intervención en crisis y a las autoridades. Tanto en esa planificación como durante las acciones de intervención, la respuesta debiera tener en cuenta una serie de principios que hará que los efectos de esa catástrofe sean menores:

- las acciones deben humanizarse al máximo, atendiendo al factor personal de los afectados
- no solo deben ser eficaces, sino que deben parecerlo. Hay que esforzarse en dar una imagen de que se están haciendo cosas, y que se hacen bien (por supuesto, esa imagen debería corresponder con la realidad)
- hay que facilitar información puntual, actualizada, veraz y útil sobre lo que se va a hacer y lo que se está haciendo
- hay que transmitir seguridad, serenidad y control
- evidentemente, es importante haber invertido muchos recursos previos en esta planificación. Un serio problema aquí es que planificar y gastar en prevención, al no ser visible, no *vende*.
- también hay que invertir previamente en formación, y en entrenamiento en reacción, tanto para los equipos especializados como para la población en general.

¿Qué podemos hacer *el día después*?

Es muy importante que dediquemos tiempo a descansar, a actividades de ocio, a alguna actividad física, a pasear, a tomar el sol, a comer bien.

Debemos esforzarnos por reunirnos con amigos y familiares, y desarrollar programas para estar con los que están solos.

Es un momento para hacer cosas, aunque sean pequeñas, y proyectar planes para el futuro.

Debemos dedicar tiempo a hablar de lo que ha pasado, de lo que hicimos, y de cómo nos sentimos. Y también dedicar tiempo a escuchar.

Es importante descargar las emociones, que pueden ser contradictorias e incomprensibles; al mismo tiempo debemos prestar atención a contener a las personas que se ven arrastradas por sus emociones, permitiéndoles esa descarga de una forma comprensiva.

Muy importante es *¿cuidar a los que cuidan?*, a los bomberos, a los policías, al personal de limpieza y desescombro, a los voluntarios, etc. Su cuidado tiene que ser programado y desarrollado de manera muy seria por parte de sus respectivas organizaciones y autoridades, pero el resto de la población también se debe comprometer en acciones de cuidado y de reconocimiento hacia ellos.

Finalmente, debemos esforzarnos en recuperar la rutina, especialmente en lo relativo a la vida de los niños (por ejemplo facilitando una pronta vuelta al colegio).

Tenemos una gran capacidad de adaptación; solo un pequeño tanto por ciento de personas sufrirá trastornos serios.

Los psicólogos pueden actuar en estas situaciones de catástrofe de diferentes formas:

- fundamentalmente a nivel preventivo

- durante la catástrofe:
 - * asesorando a las autoridades
 - * sobre los equipos que intervienen
 - * sobre los afectados

- después de la catástrofe:
 - * sobre los equipos, los afectados y resto población
 - * investigando (COP, Universidad)