



FEMA



24 de septiembre de 2018

202-690-6343

media@hhs.gov

www.hhs.gov/news

Twitter @HHSMedia

Un año después de María: La lucha emocional es real y la ayuda aún está disponible

GUAYNABO, Puerto Rico – Un año después, un desastre aún puede ser emocionalmente difícil tanto para los sobrevivientes como para el personal de respuesta. Con la cobertura de los medios sobre el progreso y los desafíos de los esfuerzos de recuperación, las imágenes de destrucción pueden traerles recuerdos dolorosos a algunas personas al revivir lo que pasaron hace un año.

“Luego de vivir lo que hemos vivido durante este año, es de esperarse que experimentemos malestar emocional”, comenta la Dra. Digmarie Alicea Santana, psicóloga clínica local que ahora trabaja en el sector de Salud y Servicios Sociales de FEMA. “Pero si usted siente que sus reacciones emocionales interfieren significativamente con su vida diaria, debe buscar ayuda”.

La necesidad de servicios de salud mental puede incrementar inmediatamente después de un desastre, pero la fecha que representa un año luego de este suceso también puede provocar un oleaje de emociones mientras los sobrevivientes pasan del golpe emocional inicial al maratón que implica el proceso de recuperación.

“No es necesario que usted haya tenido pérdidas similares a las de otros sobrevivientes para buscar ayuda”, añade la Dra. Alicea Santana. “Usted pasó por algo tan terrible el año pasado que es totalmente aceptable buscar ayuda. La magnitud del propio huracán y sus secuelas son suficiente para causarle estrés relacionado al desastre a cualquiera en Puerto Rico”.

El equipo de apoyo federal de recuperación de salud y servicios sociales compuesto por FEMA y el Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés) colaboran mano a mano con varias organizaciones enfocadas en la salud mental y con las agencias de servicios sociales del Gobierno de Puerto Rico a fin de proporcionar consejería para el manejo de crisis y recursos de apoyo emocional para ayudar a aquellos que puedan continuar luchando con el estrés y la ansiedad de recuperarse luego del huracán.

“Pienso que si otro lugar hubiese experimentado el nivel de disrupción que los puertorriqueños sufrieron, los resultados no hubiesen sido tan positivos”, comenta Josh Barnes, Director de la División de Recuperación de la Oficina del Secretario Adjunto de Preparación y Respuesta (ASPR, por sus siglas en inglés) de HHS. “Las personas de aquí han demostrado un nivel de resiliencia que sirve de ejemplo al resto del país. Han resistido y se han movido hacia adelante para lograr que sus comunidades sean aún mejor de lo que eran antes de huracán”.

(continúa)



FEMA



Un año después de María: La lucha emocional es real y la ayuda aún está disponible página 2

Los sobrevivientes de un desastre, por lo general, experimentan un incremento en sus niveles de ansiedad y estrés relacionados con las condiciones climatológicas, en especial durante los meses de alta actividad de la temporada de huracanes. Hasta la lluvia puede, en ocasiones, causar miedo o pánico.

“Aunque usted no puede detener a una tormenta, usted puede prepararse”, añade Barnes. “Puede enfocarse en lo que puede hacer a modo de proteger a su familia, su casa y las cosas que son importantes para usted. Al asegurarse de que está en la mejor posición posible, es probable que no experimente lo mismo que en el pasado”.

La Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA) del Gobierno de Puerto Rico ofrece ayuda 24/7 a través de la Línea PAS (ayuda psicosocial) al llamar al 800-981-0023, TTY 888-672-7622. También hay consejeros para casos de crisis en los [Centros de Recuperación por Desastre](#).

Consejos para afrontar las repercusiones de un desastre

Preparación personal: Una manera positiva de manejar el estrés y la ansiedad es prepararse y preparar a su familia [creando un plan](#) sobre lo que hará para proteger a sus seres queridos, sus mascotas, su hogar y las cosas que son más importantes para usted.

Maneras positivas de canalizar: Hay muchas estrategias y técnicas disponibles para ayudar a las personas a afrontar el estrés y la ansiedad. Encontrar maneras positivas de canalizar el estrés es importante, así como encontrar maneras de calmarse, ya sea a través de la meditación, la oración o a través de actividades constructivas, puede ayudarle a procesar lo ocurrido.

Permítase tiempo para sanar: El impacto emocional causado por un desastre es diferente para cada sobreviviente. No hay una línea de tiempo definitiva para [trabajar con el duelo](#), el estrés y la ansiedad luego de un desastre. Usted debe pasar por un proceso de duelo sobre lo ocurrido, lo que se ha perdido, lo que le pasó a usted y a su familia, y cómo lo afrontará.

Para conocer más sobre los recursos disponibles para ayudar con el estrés causado por las consecuencias de un desastre, visite la página web de FEMA para obtener la lista completa de [los recursos para manejar el estrés](#).

###