



[El Periodiquito](#)

Judith Castillo

Lo que vivimos los venezolanos fue un evento catastrófico y actualmente estamos frente a una amenaza a la vida, por lo que se debe entender que es normal tener mucho miedo hasta llegar al pánico en medio del temblor de la tierra, pues su intensidad meció las viviendas o los lugares donde estaba cada persona en el momento en que se produjo.

Fue lo manifestado por el médico psiquiatra aragüeño, Edgar Capriles, cuando ya se cumplen seis días del doble sismo simultáneo acaecido el miércoles 24 de junio a las seis de la tarde y la gente se mantiene en tensión.

Padecimos un terremoto -agregó- que según los entendidos ha sido el de mayor fuerza producto de una dupleta, llegando en segundos a una intensidad de 7.5 en la escala de Richter. Los expertos afirman que esos sismos duplicados aumentan la energía sísmica destructora y esto explica parcialmente lo ocurrido el 24 de junio.

“Todos los que se hallaban dentro de alguna infraestructura estaban alertas temiendo que esta colapsara o que cualquier objeto lesionara en su caída y con muchos deseos de salir corriendo, siendo todas reacciones normales conocidas

como estrés agudo, donde el cerebro entra en alerta ante situaciones que son una amenaza real”, añadió.

Viviendo entre secuelas y réplicas

A medida que pasan los días y se vive entre las secuelas dejadas por el terremoto y las réplicas que no cesan, es de esperarse que todos se mantengan alertas, pendientes de cualquier sonido, al punto de llegar a sentir movimientos que luego resultan ser una falsa alarma y es que esto incluso lo llega a producir un estado de intenso estrés y tensión, siendo algo normal después del evento vivido el pasado miércoles 24 de junio, resaltó Capriles.

Esto se agudiza más -dijo- si constantemente estamos revisando las redes sociales y vemos escenas de alegría al rescatarse viva alguna de las víctimas del terremoto y de frustración, dolor o impotencia cuando se encuentra a alguien muerto, lo cual nos va tornando más sensibles y facilita estados de complejidad emocional.

“Ahora bien, si notamos que llegamos al punto en el cual tenemos dificultad para retomar el hilo de nuestras vidas y aparecen síntomas de ansiedad, depresión, hay que revisar lo que se viene haciendo después del sismo”, sugirió el psiquiatra aragüeño.

Síntomas diversos, un solo origen

Explica que entre los síntomas de ansiedad más frecuente están la sensación de que algo malo va a pasar, cuando el terremoto fue eso malo que pasó y lo que ahora se mantiene son las réplicas. Hay una intranquilidad, una desesperación, una sobre pensadera sobre lo ocurrido y lo catastrófico que podría venir (premoniciones), es lo que luego no ocurre.

Además -agregó- hay sensación de ahogo, falta de aire o disnea, palpitaciones como síntomas físicos, mucha sensación de vacío desagradable en el estómago, oleadas de calor o frío, temblor en extremidades, tensión muscular, dolores en la nuca, en la mandíbula o en la región lumbar, sobresaltos por cualquier ruido.

Se suman muchos otros síntomas como tristeza, llanto, desesperanza, desánimo, abatimiento, se abandonan las tareas cotidianas, insomnio, pérdida del apetito, rabia, sensación de pesadez en el cuerpo, apatía por el trabajo, por las tareas en el hogar, por el aseo personal o desinterés por actividades que tradicionalmente

resultaban interesantes como oír música, compartir con los amigos.

También pueden aparecer síntomas extremos depresivos y hay que estar alerta para no perder la estabilidad emocional, puntualizó.

Formas de contrarrestar

Para reducir las secuelas de todo esto –añadió el psiquiatra– hay que dosificar el estar viendo las redes por lo que se recomienda no pasar más de 30 minutos por cada 2 a 3 horas, pues hay casos de personas que pasan 14 o, más horas despiertas, pegados a las redes.

Retomar el sueño, si se acostumbra dormir a las nueve, a las ocho hay que dejar de revisar el celular, porque no se deben ingresar al dormitorio las preocupaciones cotidianas ni muchos menos las derivadas por el sismo reciente, eso de hablar con la almohada sobre los problemas es uno de los pocos refranes que conozco que no son ciertos, hay que acostarse diciendo y asumiendo que mañana reviso y resuelvo determinado problema.

“Hay que entender la naturaleza de los terremotos y saber que seguirán suscitándose, acompañados de réplicas; acompañar a los compatriotas afectados en la medida de nuestras posibilidades, ya sea con apoyo material, acompañando o escuchándolos; retomar las actividades que forman parte de nuestra vida cotidiana, hacer ejercicio físico, caminar o acudir a una piscina a nadar, bailoterapia, realizar ejercicios de respiración, inhalando profundamente por la nariz llevando el aire al abdomen y soltarlo lentamente por la boca.

Hay que evitar culparse por lo ocurrido, aceptando que es un evento de la naturaleza impredecibles y en el que no se tiene entrenamiento para determinar maneras de respuestas y de actuar, inclusive personas con entrenamiento pueden verse afectadas emocionalmente.

También ayuda acercarse a la iglesia o dependiendo la creencia religiosa que se tenga, sin dejar de reconocer que los síntomas que pueda presentar en los actuales momentos se llaman estrés agudo, buscar ayuda de profesionales de la conducta, psicólogos, psiquiatras o religiosos, si hay síntomas físicos y psicológicos que impiden el normal funcionamiento.

Cumplir con los tratamientos indicados si padecen enfermedades crónicas y atender y acatar las orientaciones recibidas, además pueden apoyar a afectados sin asumir el rol de terapeutas y para las personas de mayor afectación deben buscar apoyo de los profesionales de la conducta o religiosos.

elperiodiquito.com/mas/salud/99440/estado-de-alerta-actual-es-normal-despues-de-una-catastrofe-2/

[Descargar PDF](#)

[Copied to clipboard](#)