

Los incendios forestales que azotan a Chile desde comienzos de febrero ya han afectado más de 434 mil hectáreas, consumiendo más de 1.500 viviendas en su totalidad, además de los hogares que el fuego alcanzó parcialmente o estuvo cerca de hacerlo. **Estos acontecimientos no solo provocan temor, dolor e incertidumbre** en las familias afectadas, sino también un eventual trauma o secuelas emocionales de mayor envergadura.

Por este motivo, es importante **generar redes de apoyo y contención en la comunidad**, y estar atentos a los síntomas de los afectados en desastres como los ocurridos en el centro-sur de Chile, para evitar consecuencias que puedan generar un peligro a la salud mental de los involucrados.

Anuncio Patrocinado

“Todas las personas tenemos distintas formas de reaccionar ante situaciones de amenaza y pérdida. No existe una forma correcta, todas están orientadas a la supervivencia y dependen de la historia personal de cada uno, experiencias vividas, factores contextuales, etc.”, explica **Aline Orellana**, académica de [Psicología Advance](#) de la [Universidad San Sebastián](#).

Ante estas situaciones, la psicóloga señala que es esperable que exista un malestar emocional significativo, al menos durante los primeros momentos una vez ocurrido el evento. “Las personas **pueden sentirse bloqueadas, paralizadas, aumentar su ansiedad e hiperactividad.** También pueden sentir **enojo, ira, una profunda tristeza, desesperanza u otro tipo de reacciones**, aunque también existen personas que tienden a ser más optimistas y buscan una visión que les permita reconocer que están vivos, con sus familias sanas, a pesar de que perdieron sus objetos materiales y recuerdos”.

En general, **se espera que este tipo de síntomas comiencen a remitir de forma espontánea entre uno y tres meses**, una vez que ocurre la exposición al evento. Si esto no ocurre y -por el contrario- se agudiza la sintomatología, podríamos hablar de que es posible que haya desarrollado un cuadro más complejo desde el punto de vista psiquiátrico, ante lo cual se recomienda buscar ayuda de especialistas en salud mental.

Se estima que **una de cada siete personas podría llegar a desarrollar algún tipo de trastorno emocional a mediano y largo plazo**, el que pudiese ser un trastorno de estrés postraumático, trastornos del ánimo, trastorno de pánico, entre otros.

“En el caso de **estrés postraumático**, veríamos personas que evitan hablar del evento,

hacen esfuerzos para no recordar lo ocurrido, incluso puede haber una percepción distorsionada respecto del mundo y sus peligros; un estado emocional negativo que se mantiene, sentimiento de desapego, desinterés en actividades que antes generaban placer, dificultad para experimentar emociones positivas, problemas de concentración, estado de hiper vigilancia o respuestas sobresaltadas, etc.”, indica Orellana.

Recomendaciones

La psicóloga señala **que es importante reconocer que este tipo de eventos son no normativos en la vida de una persona** y, por lo tanto, van a interferir en el curso normal que llevaba esa persona en su vida. “Sin duda, va a generar un malestar emocional en distintas dimensiones. En esa lógica, es esperable que las personas cambien a nivel emocional, conductual y cognitivo por un tiempo y esto afecte su vida cotidiana en distintas áreas, como el ámbito laboral, familiar, educacional, etc.”, dice Orellana.

Al ir remitiendo esta sintomatología y restaurando su nivel de funcionamiento vital similar al que tenían previo al evento, la especialista recomienda ir retomando rutinas paulatinamente: tener horarios para dormir, levantarse, comer etc., evitar consumo de alcohol y drogas, retomar el trabajo, estudio u otros y poco a poco incorporar a sus vidas espacios de recreación y, en lo posible, actividad física.

Otro factor fundamental del proceso de ir recuperándose y retomando el estado emocional previo es **“poner en palabras la experiencia vivida**, en la lógica de que la persona pueda expresar sus sentimientos alrededor de esta situación, en la medida que pueda y a su ritmo” indica la especialista.

Redes de apoyo

Ante un evento traumático, es sumamente importante contar con el **apoyo social y emocional de las redes más próximas**. Fortalecer las redes de familiares y amigos luego de este trauma permitirá al afectado recuperar la sensación de calma y seguridad, establecer una visión de esperanza a futuro, promoviendo la sensación de autoeficacia, de que se puede salir adelante. “Este tipo acciones, que parecen pequeñas, ayudan a que las personas puedan transitar hacia el retorno a su estilo y forma de vida previa”, señala Orellana.

Sin embargo, si bien hay cierta sintomatología que es normal y esperable, **se debe estar atentos cuando se presentan reacciones, conductas e ideas que están muy desajustadas de la realidad**. En estos casos, así como cuando hay personas que tienen

Incendios: cómo prevenir las consecuencias psicológicas de estos eventos traumáticos

diagnósticos de trastornos psiquiátricos previos descompensados, personas que no están reaccionando bien a estímulos como si estuviesen “desconectados de la realidad”, si presentan crisis de pánico recurrentes o riesgo de agresión a sí mismos o a otros, sí es necesaria la derivación urgente a un especialista, indica la psicóloga.

y tú, ¿qué opinas?