

ERCILLA - STGO-CHILE				08.03.2010
19.86x26.03	2	Pág. 38		15627991-0

Después de la catástrofe

Las réplicas psicológicas

Las secuelas de sucesos dramáticos, que afectan a todos en menor o mayor grado, pueden llegar a configurar un cuadro más complejo denominado estrés postraumático.

Después del terremoto de 8,8 grados en la escala de Richter que sacudió a la zona centro sur del país, y luego del tsunami, quedan al descubierto las marcas emocionales que dejó la catástrofe. Porque más allá del pánico experimentado durante tales episodios, los sentimientos de angustia, temor y vulnerabilidad persisten, se prolongan, convirtiéndose en desagradables compañeros. Son las secuelas de sucesos dramáticos, que afectan a todos en menor o mayor grado, y que pueden llegar a configurar un cuadro más complejo denominado estrés postraumático.

Las consecuencias psicológicas del desastre natural han mostrado sus huellas en las reacciones de cuestionable racionalidad registradas en las localidades afectadas, lo que resulta especialmente llamativo en la capital, considerando que el impacto de la catástrofe fue más bajo. Filas de automovilistas esperando llenar sus estanques de bencina, supermercados repletos donde abundan consumidores con más de un carro de mercadería –aun cuando las autoridades y fuentes respectivas han informado que no hay peligro se desabastecimiento–, saqueos a pequeños y grandes establecimientos y gente desesperada juntando agua por miedo a que otro sismo los pille desprevenidos, son algunos de los hechos que ya se han convertido en imágenes recurrentes a lo largo de Santiago.

Las reacciones irracionales de la población se deben a que estuvieron expuestas a un trauma, concepto que se explica como la exposición directa a un suceso que implica una amenaza real o potencial de muerte o grave daño a la integridad física personal, o ser testigo de un suceso que envuelve muerte, daño o amenaza a la integridad física de otra persona, así como también enterarse de la muerte no esperada o violenta, daño serio o amenaza de muerte experimentado por un ser querido. La respuesta de la persona al acontecimiento es de miedo intenso, desamparo y sentimiento de incapacidad de ejercer control. Se trata de un hecho estresante extremo, fuera de la experiencia común del sujeto, y que produce consecuencias negativas en el plano conductual y emocional.

Según Andrea Machuca, psicóloga del Centro de Estudios y Promoción del Buen Trato de la Universidad Católica de Chile, “lo que están expe-

rimando las víctimas del terremoto son distintos niveles de alteración emocional y psicológica, que se traducen en reacciones de ansiedad, miedo y pena; sentimientos de vulnerabilidad, inseguridad y conmoción. Estos deberían ir desapareciendo en un porcentaje importante de la población durante el transcurso de las próximas semanas, con la recuperación de sus rutinas diarias”.

DIVERSAS ALTERACIONES

La profesional explica que algunos individuos presentan tales manifestaciones de manera un poco más intensa, configurando lo que se denomina trastorno por estrés agudo. Alteraciones del sueño, taquicardia, pesadillas, sobreactivación y sobreacción –que los hace reaccionar de manera desproporcionada ante el menor estímulo– son parte de este cuadro.

Pero cuando la sintomatología supera el mes de duración, el diagnóstico se torna de mayor gravedad. “Durante los primeros treinta días, estas reacciones están dentro del rango de lo esperado ante un evento catastrófico; sin embargo, al exceder este período después de transcurrido el evento, ya se puede hablar de estrés postraumático (TEP)”. En

tales casos, se debe consultar a un especialista.

Añade que, según diversos estudios, hasta un 20 por ciento de la población podría llegar a tener problemas de más largo plazo, como trastornos depresivos o estrés postraumático.

Panoramas como el de las góndolas vacías en los supermercados y las interminables filas con carros saturados de mercadería, ya deberían quedar en el pasado a juicio de la especialista que, de paso, explica el motivo de este comportamiento: “Se debe a la necesidad de realizar una acción que, de alguna manera, compensa o gratifica transitoriamente el temor y la incertidumbre de la gente generado por el trauma. Es una forma de recuperar el control de la situación, de sentir que si sucede algo voy a tener alimento, agua y bencina, voy a estar provista y me va encontrar mejor preparada”.

EL SISMO INFANTIL

Los niños también pueden sufrir de estrés postraumático. En ellos hay varios comportamientos que deben alertar a los padres.

Según explica Lisa Clefberg, psicóloga infantil de la Universidad de Los Andes, una de las expresiones del estrés postraumático es cuando reviven

ERCILLA - STGO-CHILE				08.03.2010
19.56x18.99	2	Pág. 39		15628000-2

lo que pasó con pensamientos que no pueden controlar y que les generan mucho miedo.

Junto con las pesadillas, pueden experimentar sentimientos de que el suceso que generó el trauma vuelva a ocurrir en cualquier momento, lo que los altera y va acompañado de sensaciones físicas desagradables, como sudoración, taquicardias, temblores en las manos y en los pies.

Otra manifestación son los denominados síntomas de evitación. Los niños dejan de hacer cosas que antes les gustaban; no quieren hacer paseos, tampoco ir a lugares que previo al suceso les agradaban, y también pueden perder las ganas de jugar con sus amigos.

La profesional agrade que si bien es comprensible que rechacen acercarse a espacios que están relacionados con el fenómeno traumático, a veces tienen conflicto con otras situaciones donde la conexión con el suceso desencadenante no es tan clara. "Quizás estaba en la casa cuando ocurrió el terre-

moto y no quiera ir a la plaza, lo que puede ser porque no quiere estar lejos de la madre o el padre", por lo tanto, los padres deben estar alerta para interpretar de manera correcta lo que les está sucediendo.

También está el síntoma de la sobreactivación: andan demasiado excitados, irritables, están a la espera de que pase algo, tienen ataques de rabia con facilidad, les cuesta dormir y concentrarse.

Por otra parte, pueden tener inconvenientes para expresar y demostrar cómo se sienten. Además, algunos tienen una sensación de que el futuro ya no será bueno, y les cuesta pensar positivo ante lo que viene.

Al igual como sucede con los adultos, estas manifestaciones intensas indican la presencia de un trastorno por estrés agudo, y cuando duran más de un mes el diagnóstico se convierte en estrés post-traumático. La indicación es clara: "Los padres deben recurrir a un especialista cuando el miedo o el retraimiento están afectando la rutina del menor y está imposibilitando que retome su vida normal. Cuando después de un mes todavía le cuesta dormir en la noche, llora mucho, no se quiere juntar con amigos y es difícil saber cómo se siente", afirma la psicóloga.


Pero los padres tienen la posibilidad de colaborar para evitar que sufran esta patología. "Si ven que sus hijos están muy asustadizos o no quieren hablar de sus sentimientos, pueden ayudarlos a poner palabras a lo que sienten, a verbalizar lo que les pasa. Si no quiere dormir solos, no hay que obligarlos; pueden poner un colchón en la pieza e ir moviéndolos de manera gradual a su pieza. Si al niño le cuesta estar sin sus padres, ellos pueden explicarles a dónde van y cuánto tiempo tardarán, como una forma de ayudarlos a sentir control".

En este proceso es vital tener la paciencia y tolerar algunos retrocesos que son comunes en niños

pequeños como, por ejemplo, pérdida del control de esfínter o aparición de problemas de lenguaje que ya estaban superados. La clave es entregar tranquilidad y seguridad.

La responsabilidad de los adultos es indiscutible pues, de acuerdo con Clefberg, la posibilidad de que un menor presente una reacción traumática aguda o un cuadro más complejo como estrés post-traumático, no sólo depende de la magnitud de la catástrofe a la que estuvo directamente expuesto, sino que también de la interpretación que él realiza de lo que experimentó durante el fenómeno y las primeras horas posteriores. "Depende de cómo lo vivió, de cómo reaccionó la gente que estaba con él. Aun cuando no haya sufrido inconvenientes más allá del temor del sismo, si los adultos que lo acompañaban estaban descontrolados o histéricos o si, por ejemplo, en el episodio se mostraron tranquilos pero después empezaron a ver las noticias y se generó un ambiente poco favorable, todo eso influye en el grado de interpretación del peligro que él hará. Puede ser que su vida no haya estado en peligro, pero como fue algo tan impredecible, quizás él lo interpretó como un riesgo de vida. En este sentido, también influye si escuchó gritos o vidrios que se caían".

De hecho, añade que diversos estudios muestran que en una situación traumática la reacción del medio es determinante: "Si los niños se sienten protegidos, que hay una red social que los apoye, aunque estén en condiciones complejas, disminuye significativamente el riesgo de desarrollar síndrome post-traumático".

Los expertos llaman a retomar las tareas cotidianas lo más pronto posible, a regresar a nuestras vidas apoyándonos en todo lo que nos pueda servir. No es el primero ni será el último movimiento telúrico, eso es claro, y hay que vivir con ello. 

Carolina Reyes Lorca.