

# Reconozca los síntomas de la angustia mental y tome acción

---

Release Date: diciembre 1, 2017

**SAN JUAN, Puerto Rico** – Los huracanes son eventos que pueden transformar la vida. En ocasiones, las personas son desplazadas de sus casas, los niños pierden días de clases o tenemos que posponer planes de todo tipo. Los sentimientos extraños que afloran y el estrés pueden ser reacciones normales a esta incertidumbre.

Algunos síntomas típicos del estrés pueden ser:

- No querer involucrarse en actividades que normalmente son fuentes de alegría.
- Sentimientos de ansiedad y desesperanza.
- Pensamientos sobre hacerse daño.

A menudo, las personas se muestran renuentes a reconocer que hay algún disturbio emocional. Sin embargo, el cuerpo tiene diversas formas de manifestar la angustia mental. A continuación, algunas de sus señales:

- Dolores de cabeza persistentes
- Dificultad para concentrarse
- Problemas estomacales
- Insomnio
- Pérdida del apetito o comer en exceso
- Falta de energía

La habilidad del cuerpo para comunicar problemas emocionales le permite comenzar a sanar o ayudar a las personas a su alrededor. Las siguientes acciones y recursos le ofrecen la oportunidad de atender esos síntomas, tanto si los identifica en usted o en otras personas a su alrededor:

- **Comuníquese:** Hablar con alguien puede ser de las actividades más curativas que puede llevar a cabo. No importa si habla con familiares, vecinos, líderes espirituales o consejeros, una conversación sobre la vida puede dar comienzo



**FEMA**

Page 1 of 3

al proceso de sentirse mejor.

- **Escuche:** Escuchar acerca de los problemas de otra persona puede ayudarlo a sentirse más cómodo. Escuchar también refuerza la sensación de que “no estás solo en esto”. Trate de iniciar una conversación con una pregunta tan simple como: “¿Cómo te encuentras?”, “¿Tu familia está bien?” Demostrarle interés a otra persona en su situación hará que ambos se sientan menos solos.
- **Rutina:** Establezca una rutina que le ayude a reestablecer la “nueva” normalidad. Levántese a la misma hora todos los días, cuide su higiene y establezca sus propias metas. Si su trabajo y la rutina escolar se ven interrumpidas, cree nuevas rutinas. Separe tiempo libre para realizar aquellas tareas que más le gusta hacer y aquellas que deteste: trabajo de oficina, llamadas relacionadas con los esfuerzos de recuperación, interactuar socialmente, por ejemplo. Organizar su día le hará sentir que aún está en control.
- **Ejercítese:** El ejercicio físico es realmente bueno para el cuerpo y la mente. Existen múltiples reacciones positivas que lo han demostrado. Quizás su gimnasio aún permanezca cerrado, o la vereda de las bicicletas o para trotar está inutilizable; si ese es el caso, busque otras alternativas para mantener su cuerpo activo.
- **Salga y conozca gente nueva:** Algunas personas no quieren salir de su cama cuando están estresadas. El ocio puede provocar que tengan pensamientos perjudiciales que circulen en su cabeza. Salir de la cama y visitar un nuevo lugar puede ayudarlo a interrumpir esos pensamientos cíclicos. Participe de eventos sociales o, por lo menos, salga a caminar y simplemente tome nota de las mejoras a su alrededor.
- **Saque una cita con su médico primario:** Su doctor puede ayudarlo a ponerse en contacto con servicios de salud mental. Si usted visitaba previamente a un profesional de la salud mental, vuelva a su rutina y a su proveedor de cuidado psiquiátrico usual. Si esto no es posible, podría pedir que lo ayuden a identificar un nuevo proveedor en el centro de salud de su área.
- **Llame gratis a la Línea de Consejería PAS:**

Las personas que lo atenderán son personas amistosas que se comunicarán con usted en inglés o español, las 24 horas del día, siete días a la semana. La línea de ayuda está disponible tanto si usted llama para hablar de usted mismo como si



FEMA

Page 2 of 3

lo hace para hablar de otra persona, solo tiene que hablar con alguien, o buscar asistencia con el próximo paso. Llame al **1-(800)-981-0023**.

###

*La misión de FEMA es apoyar a los ciudadanos y a las agencias de respuesta para garantizar que trabajemos juntos como nación para desarrollar, mantener y mejorar nuestra capacidad de prepararnos, protegernos y recuperarnos de los peligros, responder ellos y mitigarlos.*

*La asistencia de recuperación por desastre está disponible sin distinción de raza, color, religión, nacionalidad, sexo, edad, discapacidad, conocimiento de inglés o situación económica. Si usted o alguien que usted conoce ha sido discriminado, llame a FEMA al **800-621-3362** (voz/**711/VRS** - Servicio de Retransmisión de Vídeo). Hay operadores multilingües disponibles. Para español, oprima **2**. TTY: **800-462-7585**.*

*La Agencia Federal para el Desarrollo de la Pequeña Empresa (SBA, por sus siglas en inglés) es la fuente principal de dinero del gobierno federal para la reconstrucción a largo plazo de la propiedad dañada por desastres. SBA ayuda a negocios de todos los tamaños, a organizaciones privadas sin fines de lucro, a propietarios de vivienda y a inquilinos, y puede cubrir el costo de reemplazar la propiedad personal o los bienes inmuebles perdidos o dañados por desastres. Los préstamos por desastres cubren las pérdidas que no estén cubiertas totalmente por el seguro u otras recuperaciones y no duplican los beneficios de otras agencias u organizaciones.*

*Síganos en: [www.fema.gov/hurricane-maria](http://www.fema.gov/hurricane-maria)[www.facebook.com/femapuertorico](https://www.facebook.com/femapuertorico)  
[www.twitter.com/femaregion2](https://www.twitter.com/femaregion2)*

*Los enlaces a redes sociales se proveen solo como referencia. FEMA no endosa ninguna página de internet, compañías o aplicación no gubernamental.*



**FEMA**

Page 3 of 3