



## **Las secuelas psicológicas que deja una avalancha como la ocurrida en Mocoa**

**En las emergencias humanitarias, la mayoría de las personas experimentan un estado de sufrimiento agudo que puede desencadenar un trastorno de estrés postraumático. Identifique este padecimiento.**

Hechos como la avalancha del pasado 1 de abril, cuando un fuerte aguacero aumentó el caudal de tres ríos y arrastró consigo cientos de vidas en Mocoa, afectan no solo la tranquilidad de los colombianos si no la propia salud mental de los sobrevivientes.

Eduardo José Bueno, neuropsicólogo clínico del Centro Médico Imbanaco, dice que es normal después de esos sucesos escuchar de las víctimas cosas como: “¡Estoy bien!, ¡Lo importante es que estamos vivos!, ¡Seguro que vamos a salir adelante!”, pero aclara que estas frases solo “podrían enmascarar un estado de conmoción o estrés agudo que puede marcar el comienzo del estrés postraumático”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que entre el 5% y el 10% de las personas que sufren las consecuencias de las emergencias humanitarias, ocasionadas por desastres naturales, padecen algún trastorno mental, entre esos el estrés postraumático.

Y el 90% de esas personas que han sido víctimas de un acto violento o de una tragedia ocasionada por la naturaleza, como es el caso de Mocoa, presentan un estado de conmoción o estrés agudo que puede marcar el comienzo del estrés postraumático.

“El trastorno de estrés postraumático (TEPT), es el cambio de la respuesta del cuerpo a una circunstancia estresante. Normalmente, después del evento el cuerpo se establece, las hormonas y los químicos que el organismo segrega, debido a dicho estrés, regresan a los niveles normales. Por alguna razón, en una persona con TEPT no se regulan fácilmente”, explica John Ramírez, médico del grupo Emi.

“En el impacto emocional del momento, las víctimas tienen el soporte de la solidaridad y acompañamiento de toda una sociedad y eso hace su realidad más manejable”, señala el neurosicólogo.

Sin embargo Bueno, hace un llamado de atención frente a los meses siguientes. “Con el paso de los días, ese interés desbordado generalmente decrece y al final desaparece. Las víctimas, entonces, van tocando el piso de la realidad y es ahí cuando deben lidiar con los efectos adversos físicos y psicológicos que el evento traumático ha dejado”.



# Sala de Prensa

En los casos como el de Mocoa, “la percepción de daño y el impacto emocional es peor si la comunidad sabe que este fue ocasionado por falta de prevención del Gobierno.”, puntualiza el especialista.

## **Atención oportuna**

Luis Eduardo Peña, psicólogo clínico, señala que es completamente normal que muchas personas se sientan afectadas por la situación dramática pero, “no todas las que son expuestas a estas situaciones van a presentar el TEPT. En la mayoría de casos se puede desarrollar estrés agudo, situación que se evidencia en el primer mes de haber vivido la experiencia traumática”.

Los expertos concuerdan en que este sentimiento de estrés agudo, debe persistir por un promedio de tres meses, para ser denominados crónicos y por lo tanto catalogarse como TEPT.

Para el neurosicólogo Bueno es vital la atención oportuna. “Las víctimas deben recibir asistencia en el período de estrés agudo para obtener las herramientas necesarias que eviten que el shock se mantenga y se vuelva crónico, la idea es no dejar que trascienda a un estado de estrés postraumático”.

“La persona que mantiene los síntomas emocionales por más de un mes debe recibir asistencia profesional, pues un estrés postraumático sin el debido tratamiento puede desencadenar serias repercusiones en la salud mental y física del individuo”, dice el médico del grupo Emi, Jhon Ramírez.

Algunas recomendaciones para mitigar los efectos del impacto son: vivir el duelo y no evitarlo, rodearse de los familiares y amigos, socializar más e incluso hablar del tema con el objetivo de que el evento no siga produciendo el efecto dañino en la salud mental de la persona.

Sin embargo, los expertos dan claridad sobre la importancia de tratar a cada individuo, como un caso especial y de entender que después de una catástrofe natural es inevitable el estrés agudo, pero el resultado depende de su manejo.