

Cómo enfrentar el estrés causado por los acontecimientos actuales

La ansiedad es una respuesta normal a un aluvión constante de malas noticias. Los titulares y las notificaciones relacionadas con eventos recientes están afectando la salud mental en lo que algunos llaman “trastorno de estrés por los titulares”.

Si bien esto no es un diagnóstico médico, la ansiedad o el estrés continuo de los titulares puede causar cosas como palpitaciones del corazón y opresión en el pecho o insomnio. Una progresión adicional puede conducir a condiciones físicas y mentales como trastornos de ansiedad, depresión, trastornos endocrinos o hipertensión.¹ La combinación de disturbios civiles, inestabilidad política y el COVID-19, y la incertidumbre económica resultante, ha llevado a un aumento del estrés y la ansiedad en la sociedad. Tanto los adultos como los niños pueden tener dificultades para procesar sus sentimientos y mantener una sensación de normalidad.

Estos son algunos consejos para ayudarle a entender y manejar sus temores, cómo ayudar a los niños a lidiar con eventos traumáticos y cómo saber cuándo usted o alguien cercano podría necesitar ayuda.

Comprender las reacciones emocionales y físicas a eventos traumáticos

Reacciones emocionales

Cuando el shock inicial de un evento traumático disminuye, las respuestas emocionales normales en las horas y días que siguen pueden venir en olas y en momentos impredecibles. Estas respuestas incluyen:

- Miedo y ansiedad
- Tristeza y depresión
- Culpa, vergüenza o desesperación
- Ira e irritabilidad
- Entumecimiento emocional
- Sentimientos de separación de los demás

Reacciones físicas

Las reacciones físicas son el resultado de las hormonas del estrés que inundan el sistema nervioso. Los síntomas físicos comunes incluyen:

- Dificultad para dormir
- Fatiga
- Dolor de cabeza, dolor abdominal u otro dolor físico
- Corazón acelerado
- Mareos o desmayo
- Cambios en el apetito

Cómo ayudarse

- Cuídese a usted mismo primero. Coma alimentos saludables, descanse lo suficiente y haga ejercicio regularmente. La actividad física puede reducir la ansiedad y promover el bienestar.
- Hable sobre sus inquietudes con las personas en las que confía. Una red de apoyo es importante para la salud emocional.
- Tómese un tiempo para pasatiempos y actividades divertidas, o encuentre actividades voluntarias interesantes. Esto puede ser una distracción saludable de los factores estresantes cotidianos.
- Limite su exposición a la cobertura de noticias que generen malestar en la TV, radio y redes sociales.
- Practique la concientización y las técnicas de relajación, como la meditación y la respiración profunda.

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7104635/>

Cómo ayudar a los niños a lidiar con eventos traumáticos

- Sea consciente de sus propias reacciones al evento y maneje su propio estrés. Mantenga la calma y ofrezca abrazos y consuelo para restaurar la sensación de seguridad de su hijo.
- Comparta información sobre el evento y responda las preguntas de su hijo con sinceridad. Escuche los temores de su hijo y hágale saber que está bien compartir sus sentimientos en cualquier momento.
- Restrinja o prevenga el contacto a noticias perturbadoras y la cobertura del evento en las redes sociales. Los niños que ven imágenes gráficas o escuchan noticias inquietantes pueden volver a traumatizarse.
- Mantenga las rutinas tan estables como sea posible, incluidas las comidas regulares, la hora de acostarse y el ejercicio.
- Participe en actividades divertidas para ayudar a los niños a relajarse y sentir que la vida está volviendo a la normalidad.
- Esté atento a los signos de trauma, incluso después de que hayan pasado las semanas. Los niños, al igual que los adultos, enfrentan el trauma de diferentes maneras y pueden mostrar signos de tristeza, ansiedad y comportamiento preocupante semanas o meses después del evento.

Saber cuándo obtener ayuda

- Los signos frecuentes de que usted o su hijo pueden necesitar ayuda profesional pueden incluir: preocupación o miedo excesivo, cambios de humor extremos, evitar amigos, dificultad para entender o relacionarse con otras personas, cambios en los hábitos alimenticios y de sueño, e incapacidad para participar en actividades diarias o lidiar con los problemas diarios y el estrés.
- Si experimenta reacciones de estrés que interfieren con su capacidad para llevar una vida normal durante seis semanas o más, es posible que necesite la ayuda de un profesional de la salud mental. Si bien cada persona es diferente y sana a su propio ritmo, algunas personas desarrollan un trastorno por estrés posttraumático (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) después de un evento traumático.
- Los signos de PTSD incluyen recuerdos perturbadores, pesadillas o recuerdos, pensamientos suicidas de sentimientos, desconexión de los demás y problemas para funcionar en el hogar y el trabajo. Es importante buscar ayuda si cree que podría tener síntomas de PTSD.



Escanee el código QR para visitar el [sitio web](#) para miembros. Seleccione su empleador para acceder a sus beneficios o llame a su programa para comenzar.