



## Cuídate del

# ESTRÉS postraumático

Es importante poner atención a nuestra respuesta psicológica después de experimentar acontecimientos que amenazan nuestra integridad y supervivencia.

En México, el pasado 19 de septiembre ocurrió un sismo de magnitud 7.1 que ha dejado "cicatrices" en la mente de muchos. Ante este fenómeno natural, todos experimentamos diversas emociones como angustia o miedo.

Sin embargo, si a usted o a un conocido de usted le cuesta trabajo reponerse de este abrumador acontecimiento, probablemente es porque padece estrés postraumático.

De acuerdo con el doctor Benjamín Domínguez Trejo, profesor e investigador de la Facultad de Psicología de la UNAM, este síndrome viene acompañado de varios síntomas, como recuerdos y sensaciones que regresan de forma involuntaria y repetitiva del acontecimiento, incapacidad para conciliar el sueño, miedo intenso y evasión del lugar donde se experimentó el evento traumático.

La mayoría de las personas que están en contacto con los estragos del terremoto de forma directa o indirecta –por ejemplo, a través de las redes sociales y medios de comunicación– pueden presentar un cuadro agudo del síndrome, cuyos síntomas comienzan a disminuir después de tres meses.

Si después de este tiempo esta sintomatología continúa, se considera que la persona presenta un cuadro crónico de estrés, por lo que es recomendable buscar apoyo médico y psicológico especializado.

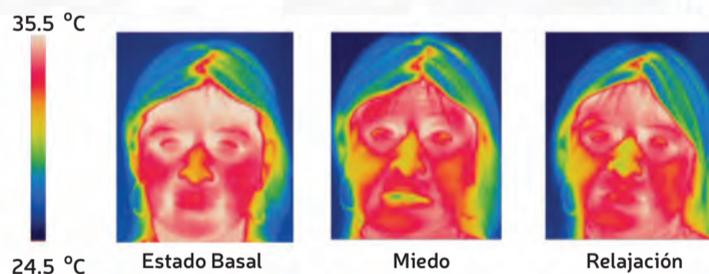


Los más susceptibles de padecer estrés postraumático son quienes están en contacto directo con los estragos del sismo, como rescatistas, militares, policías y reporteros.

### Detección temprana

A raíz del sismo de magnitud 8.2 que se registró el pasado 7 de septiembre, integrantes del equipo interdisciplinario e interuniversitario, del cual forma parte el doctor Domínguez, visitaron Juchitán en Oaxaca. Esto, con la finalidad de hacer evaluaciones sobre el estado emocional de los sobrevivientes a través de una gota de su saliva.

"Lo que hacemos es medir los niveles de interleucina 6, molécula relacionada con la actividad inflamatoria y el funcionamiento emocional. También nos apoyamos en una prueba de termografía mediante una cámara con la que identificamos cambios de **temperatura facial** relacionados con emociones específicas", explica el especialista.



En el caso del estrés postraumático, los investigadores pueden distinguir, por la variación de temperatura, si la persona responde adaptativamente a esa emoción. Asimismo, pueden detectar un estado incapacitante de estrés si en la nariz se registra una temperatura menor a 27 grados centígrados y no aumenta después de ser intervenida psicológicamente.

Con estas mediciones, los investigadores logran identificar de manera más precisa a las personas afectadas severamente por experiencias traumáticas y también es posible evaluar qué tanto se están beneficiando de los diferentes apoyos psicológicos que han recibido, así como pronosticar el beneficio terapéutico a corto plazo.

Los psicólogos acudieron también a Tlayacapan, Morelos, para hacer evaluaciones a los damnificados por el sismo; ahí pudieron identificar a los individuos con mayor riesgo de presentar el síndrome de estrés postraumático y así recomendarles el tipo de ayuda que necesitaban.

Aproximadamente entre  
**25 y 30%**

de las personas son susceptibles de sufrir estrés postraumático.

### ÉCHALE UNAMIRADA

El estrés postraumático se puede sumar con mucha facilidad a enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes o cáncer, por lo que las siguientes sugerencias pueden ayudarnos a recobrar nuestro bienestar físico y emocional, y así prevenir afecciones a nuestra salud a largo plazo:

- Reducción del consumo de noticias al menos a 20%
- Descanso adecuado y evitar el agotamiento.
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco en estas circunstancias.
- Practicar algunos ejercicios de meditación y relajación.

### La Facultad de Psicología de la UNAM ofrece alternativas de ayuda

Si requieres apoyo psicológico, comunícate al Programa de Atención Psicológica a Distancia: **56 22 22 88**; y al Centro de atención telefónica para crisis y asistencia psicológica a personas afectadas por el terremoto: **41 61 60 41**.