¿Se siente agotado por los desastres?

Release Date: enero 25, 2021

BATON ROUGE, Louisiana – Muchos residentes de Louisiana luchan por recuperarse de los golpes repetidos de los huracanes Laura, Delta y Zeta, además del estrés y preocupación durante casi un año entero por una pandemia. Lo mismo ocurre en toda la nación, ya que los huracanes, incendios forestales y otros desastres surgieron uno tras otro mientras se propagaban los temores por Covid-19.

Es normal que la repuesta a cualquier desastre aumente los niveles de estrés y agotamiento. Uno de los síntomas es la dificultad para tomar decisiones, cuando hay que tomar tantas decisiones sobre su recuperación. Una buena decisión que puede tomar es solicitar asistencia de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés). El proceso no tiene que ser intimidante, y existen ciertos pasos para seguir, información que debe brindar y materiales de seguimiento que debe proporcionar, si es necesario.

Para los sobrevivientes del huracán Zeta, hay dos pasos que tienen que seguir. Primero, presente un reclamo a su compañía de seguros, si no lo ha hecho; luego, solicite asistencia de FEMA antes del 15 de marzo. Puede solicitar asistencia de las siguientes maneras:

- Por internet en DisasterAssistance.gov/es;
- Descargando la aplicación móvil de FEMA; o
- Llamando a la línea de ayuda de FEMA: llame al 800-621-3362 o para TTY al 800-462-7585. Las líneas telefónicas gratuitas están disponibles de 7 a.m. a 10 p.m. los siete días de la semana.

Durante el proceso de solicitud de asistencia de FEMA, los especialistas le ayudarán en el proceso para asegurar que reciba la asistencia para la cual usted es elegible.

Para los sobrevivientes de los huracanes Laura y Delta que ya han solicitado asistencia de FEMA, el proceso de recuperación a veces puede parecer una tarea imposible.

El estrés relacionado con el desastre podría tratarse del agotamiento por la compasión, el desgaste, el estrés traumático vicario y otros problemas de salud por el estrés, y podría ser la razón por la cual es difícil tomar decisiones. Sentirse frustrado, discutir más y estar agotado física y mentalmente son otros síntomas del agotamiento emocional que pueden dirigir la manera en que las personas toman las decisiones. Es posible que no puede comer o dormir, o que come y duerme demasiado. No está solo. Estos son ejemplos de las reacciones humanas ante la tensión de adaptarse vez y otra vez a las situaciones que amenazan su supervivencia y/o capacidad de superarse.

Lo bueno es que por cada acción positiva que realiza en su recuperación, se sentirá mejor y más en control. Una medida libre de costo que puede tomar ahora es crear y practicar un plan familiar para emergencias futuras.

También puede reunirse con su agente de seguros para confirmar que su cobertura cumpla con sus necesidades futuras. Asegúrese de preguntar al agente sobre el seguro de inundación, que paga por los daños por inundación incluso cuando FEMA no haya declarado un desastre.

La mayoría de las reacciones al estrés relacionado con los desastres son temporales y desaparecerán con el tiempo. Una reacción al estrés durante los desastres es normal.

Si quisiera hablar con alguien para obtener apoyo mental/emocional, la línea directa de Consejería de crisis está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame al 800-985-5990 (TTY 800-846-8517) o envíe “Hablanos” (Las personas que hablan inglés deben enviar: TalkWithUs) por mensaje de texto al 66746 para conectarse inmediatamente con un consejero profesional que ayudará a los que llaman con su angustia emocional relacionada con los desastres. Este servicio libre de cargos, multilingüe y confidencial está disponible para todas las personas en el estado.

Para la información más reciente sobre el huracán Laura, visite fema.gov/es/disaster/4559. Para la información actualizada sobre el huracán Delta, visite fema.gov/es/disaster/4570. Los materiales para el huracán Zeta se encuentran en fema.gov/es/disaster/4577. Siga la cuenta de Región 6 de FEMA en Twitter en twitter.com/FEMARegion6.