

Cómo hacer frente a la fatiga después de múltiples desastres

Release Date: Abril 19, 2021

BATON ROUGE, Louisiana – Abril es el mes nacional de sensibilización sobre el estrés y los residentes del estado de Louisiana han experimentado más estrés este año de lo que les correspondía. Muchos de los residentes de Louisiana están luchando para recuperarse de los golpes sucesivos de los huracanes Laura, Delta y Zeta y las tormentas invernales severas, además del estrés y las preocupaciones de casi un año entero por la pandemia. Lo mismo es el caso en toda la nación donde los huracanes, incendios forestales y otros desastres ocurrieron uno tras otro mientras se propagaban los miedos por COVID-19.

Es normal que cualquier respuesta a desastres aumenta el estrés y la fatiga. Uno de los síntomas es la dificultad para tomar decisiones cuando se deben tomar tantas decisiones sobre su recuperación.

Los sobrevivientes de los huracanes Laura, Delta y Zeta y las tormentas invernales en febrero que ya han solicitado la asistencia de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés) podrían descubrir que el proceso de recuperación a veces parece una tarea imposible.

El estrés por el desastre, lo cual podría ser fatiga de compasión, agotamiento, estrés traumático secundario y otros trastornos de salud relacionados con el estrés, podría ser la razón por la cual es tan difícil tomar decisiones. El sentimiento de frustración, las discusiones más frecuentes y el cansancio físico y mental son otros síntomas del agotamiento emocional que puede cambiar cómo las personas hacen elecciones. Es posible que usted no esté comiendo o durmiendo, o que esté comiendo y durmiendo demasiado. No está solo. Estas son reacciones humanas ante la tensión de adaptarse vez y otra vez a situaciones que amenazan su supervivencia y/o su capacidad de hacer frente.

La buena noticia es que con cada medida positiva que usted toma para realizar su recuperación, se sentirá mejor y más en control. Una medida sin costo que puede tomar ahora mismo es crear y practicar un plan familiar para emergencias futuras.



FEMA

Page 1 of 2

También puede reunirse con su agente de seguros para garantizar que su cobertura satisfaga sus necesidades futuras. Asegúrese de consultar con el agente sobre el seguro de inundación, el cual paga por los daños por inundación incluso cuando FEMA no declara ningún desastre.

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

Para las personas que experimentan angustia emocional por cualquier desastre, ya sea natural o provocado por el ser humano, la Línea de Ayuda de Emergencia en Desastres está disponible. Los sobrevivientes pueden llamar o enviar mensaje de texto al 1-800-985-9500 las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año, o visitar página web de la [Línea de Ayuda de Emergencia en Desastres | SAMHSA](#). La Línea de Ayuda de Emergencia en Desastres es gratis y confidencial, ofrece asistencia en varios idiomas y está disponible para todas las personas afectadas por desastre.

La línea de ayuda de consejería de crisis también está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame al 800-985-5990 (TTY 800-846-8517) o envíe TalkWithUs (Las personas que hablan español deben enviar: Hablanos) 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.

No se rinda, FEMA y sus colaboradores están aquí para ayudar a los sobrevivientes durante todo el proceso de la recuperación. Para preguntas e inquietudes sobre la asistencia por desastre, llame a la línea de ayuda de FEMA al 800-621-3362 (TTY 800-462-7585).

Para la información más reciente sobre el huracán Laura, visite [Louisiana Huracán Laura \(DR-4559-LA\)](#). Para noticias sobre el huracán Delta, visite [Louisiana Huracán Delta \(DR-4570-LA\)](#). Se puede encontrar los materiales sobre el huracán Zeta en [Louisiana Huracán Zeta \(DR-4577-LA\)](#). Para noticias sobre las tormentas invernales, visite [Louisiana Tormentas Invernales Severas \(DR-4590-LA\)](#). Siga la cuenta de la Región 6 de FEMA en Twitter en twitter.com/FEMARegion6.



FEMA