

Preparación y respuesta para casos de emergencia

[Página principal](#)

[Agentes, enfermedades y amenazas](#)

[Agentes del terrorismo biológico](#)

[Emergencias químicas](#)

[Víctimas masivas](#)

[Desastres naturales](#)

[Emergencias causadas por radiación](#)

[Brotos e incidentes recientes](#)

[Información para laboratorios](#)

[Preparación y planificación](#)

[Víctimas masivas](#) >

Cómo manejar el estrés después de un suceso traumático:

Información para el público en general
(véase también [Información para los profesionales de la salud](#))

Un suceso traumático puede cambiarle la vida

Después de sobrevivir a un desastre o un acto de violencia, las personas pueden sentirse aturdidas o hasta no experimentar emociones. También pueden sentirse tristes, indefensas o ansiosas. A pesar de la tragedia, algunas personas se sienten felices por el solo hecho de estar con vida.

No es inusual tener malos recuerdos o pesadillas. Es posible que evite los lugares o las personas que le hagan recordar el desastre. Podría tener problemas para dormir, comer o concentrarse. Muchas personas pueden tener malgenio y enojarse con facilidad.

Estas son todas reacciones normales al estrés.

[Envíe esta página por correo electrónico](#)

[Versión para imprimir](#)

Idiomas

[English](#)

Tomará un tiempo para que empiece a sentirse mejor

Puede que de inmediato sienta emociones muy fuertes. O puede que no note cambios sino hasta mucho después de que haya pasado la crisis. El estrés puede cambiar su forma de actuar con familiares y amigos. Tomará un tiempo para que se sienta mejor y para que su vida regrese a la normalidad. Dese tiempo para recuperarse.

Estas medidas pueden ayudarle a sentirse mejor

Un suceso traumático trastorna su vida. No hay una solución sencilla para mejorar las cosas de inmediato. Pero hay medidas que pueden ayudarle a usted, a su familia y a su comunidad a recuperarse. Trate de:

- Seguir una rutina normal tanto como sea posible.
- Comer alimentos saludables. Esté pendiente de no saltarse comidas o comer en exceso.
- Hacer ejercicio y mantenerse activo.
- Ayudar como voluntario a otras personas en su comunidad. Mantenerse ocupado.
- Aceptar ayuda de familiares, amigos, compañeros de trabajo o personal religioso. Cuénteles cómo se siente.
- Limitar el tiempo que pasa viendo imágenes y escuchando sonidos relacionados con el suceso. No se la pase viendo los informes de televisión, radio o televisión que hablen de la tragedia.

A veces el estrés puede ser demasiado para manejarlo por sí solo.

Pida ayuda si usted:

- No puede cuidarse a usted mismo ni a sus hijos.
- No puede realizar su trabajo.
- Consume alcohol o drogas para olvidarse de sus problemas.
- Se siente triste o deprimido por más de dos semanas.
- Piensa en el suicidio.

Pida ayuda, si usted o alguien que conoce está pasando momentos difíciles para hacer frente a la tragedia. Hable con un consejero, con su médico o con una organización comunitaria, como por ejemplo, la línea telefónica nacional de prevención del suicidio (1-800-273-TALK).

Para más información, diríjase a:

Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Injury Prevention and Control
Division of Violence Prevention
1-800-CDC-INFO
www.cdc.gov cdcinfo@cdc.gov

Versión en español aprobada por CDC Multilingual Services – Order # 6105

Esta página fue modificada el 20 de febrero de 2009

[Página principal de emergencias](#) [Búsqueda en el sitio de emergencias](#) [Contáctenos sobre temas de emergencias](#)

[CDC en español](#) [CDC en inglés](#) [Políticas y regulaciones](#) [Descargo de responsabilidad](#) [e-Government](#) [FOIA](#) [Contáctenos](#)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 1600 Clifton Rd, Atlanta, GA 30333, USA
800-CDC-INFO (800-232-4636) • 888-232-6348 (TTY) • cdcinfo@cdc.gov

[Departamento de
Salud y Recursos
Humanos](#)