



# Qué hacer frente a situaciones de estrés

Spanisch



© Rosel Eckstein/PIXELTO

## Información para afectados

Con este folleto le ofrecemos información que podría ser importante y útil en su situación.

### Reacciones posibles

Los acontecimientos traumáticos de carácter excepcional, tales como accidentes, actos de violencia o catástrofes, así como la muerte repentina de una persona cercana, provocan en muchos reacciones y sentimientos transitorios muy intensos.

Ello también puede afectar a testigos, ayudantes y personas que han sufrido la muerte o la desaparición de un ser querido.

- Desamparo
- Miedo
- Depresión
- Sentimiento de culpa
- Fuertes cambios de humor
- Desorientación
- Incapacidad de realizar las actividades diarias

Estas reacciones, y aquéllas similares, son normales tras un suceso extraordinariamente estresante y la mayoría de las veces remiten pasados unos pocos días.





En ocasiones pueden producirse molestias adicionales, como p. ej.:

- Fuerte nerviosismo, miedo
- Trastornos del sueño, pesadillas
- Sensación de futilidad, desesperanza
- Lapsus de memoria, problemas de concentración
- Recuerdos angustiosos o imágenes que se imponen
- Falta de apetito, cansancio intenso
- Mayor necesidad de tomar alcohol o tranquilizantes

Estas reacciones también remiten según pasan las semanas y finalmente desapaecen.

### ¿Qué puede hacer usted por sí mismo?

Si ha vivido una situación especialmente estresante puede ser de ayuda disfrutar de un descanso. Tómese tiempo para procesar lo ocurrido y recuperarse.

- Preste atención más bien a sus necesidades actuales y tómese tiempo para atenderlas
- No reprima sus sentimientos y hable de ellos con una persona de confianza
- Intente volver lo antes posible a su rutina diaria
- Tómese su tiempo. No espere que el tiempo simplemente borre los recuerdos. Los sentimientos actuales le mantendrán ocupado por más tiempo
- Pase tiempo también haciendo aquellas cosas que habitualmente le proporcionan placer y que sirven para relajarse
- No dude en solicitar ayuda psicológica y espiritual

### ¿Qué puede hacer la familia y los amigos?

La comprensión de la familia y los amigos puede contribuir mucho a que los afectados puedan hacer frente mejor a la experiencia. A menudo la sensación de no estar solo es beneficiosa.

Si los afectados hablan de sus experiencias:

- Escúcheles
- Tómese el tiempo necesario
- Tómese en serio los sentimientos de los afectados

Tras algunos acontecimientos es necesario organizar y llevar a cabo diferentes cosas, por lo que la ayuda

práctica puede resultar muy aliviador. Básicamente es importante ayudar a los afectados para que puedan retomar lo antes posible su rutina diaria.

### Más ayuda

Existen sucesos que provocan tal estrés que resulta aconsejable solicitar ayuda profesional. Esto ocurre especialmente cuando las reacciones normales descritas anteriormente persisten durante más de 4 semanas. Los síntomas especiales se producen si:

- Tiene la impresión de que sus sensaciones y sentimientos no se normalizan pasado un período de tiempo prolongado.
- Se encuentra continuamente acosado por pesadillas o padece continuamente trastornos del sueño.
- Tiene a menudo recuerdos indeseados sobre el suceso.
- Evita ciertas situaciones o lugares que le recuerdan al suceso o que están relacionados con él.
- Fuma, bebe, se droga (más) desde el suceso o toma muchos medicamentos.
- Su rendimiento laboral disminuye de forma continua.
- Sus relaciones personales sufren mucho por dicho suceso o desarrolla dificultades sexuales.
- No puede hablar con nadie sobre sus sentimientos, aunque tenga la necesidad de hacerlo.

Tómese estos signos en serio. En tal caso, es especialmente importante obtener ayuda externa para evitar serias enfermedades secundarias. En todo el territorio federal hay una serie de instituciones que pueden ayudarle. Entre ellas están p. ej. los consultorios, los psicoterapeutas, los asesores especializados en traumas, los curas y los médicos.



Para obtener más información,  
póngase en contacto con:  
Bundesamt für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe (BBK)  
Provinzialstraße 93, 53127 Bonn  
Postfach 1867, 53008 Bonn  
Telefon: +49(0)228-99550-0  
poststelle@bbk.bund.de  
[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

© BBK 2020

Entregado por:

Telefon  
Telefax  
Mail