

Nuestro futuro en nuestras manos

*Preparación y capacidad de recuperación
de los incendios forestales*



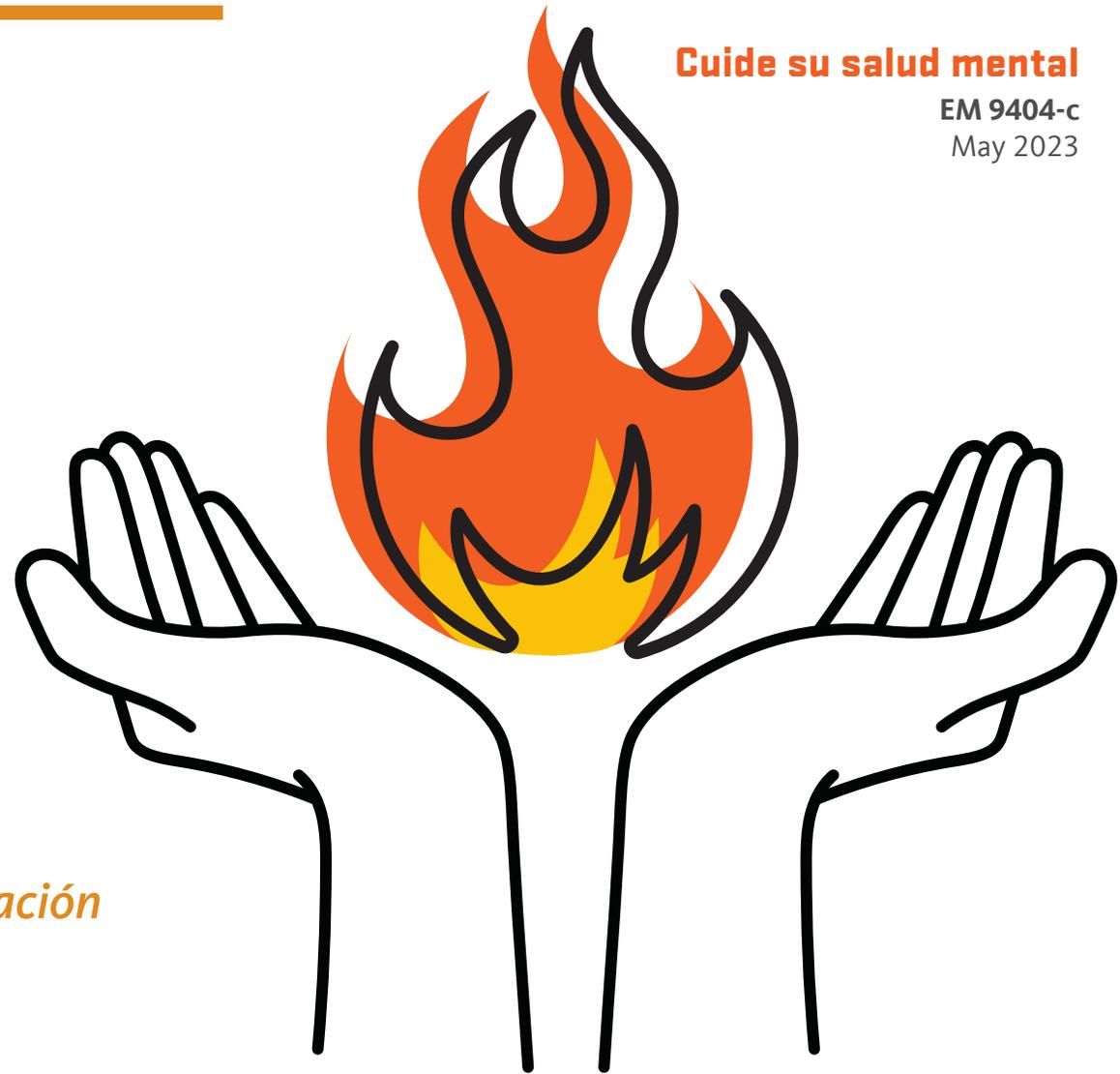
Oregon State
University

FORESTRY & NATURAL RESOURCES EXTENSION FIRE PROGRAM

Cuide su salud mental

EM 9404-c

May 2023



AUTORES: Emily Jane Davis, Directora Interina del Programa de Incendios y Profesora Asociada, Extensión Forestal y de Recursos Naturales; Dusti Linnell, Profesor Asociado (práctica), Extensión de Salud Familiar y Comunitaria; Kara Baylog, Coordinadora de Programas, Extensión Forestal y de Recursos Naturales; y Oralia Méndez, Gerente de Desarrollo de la Fuerza Laboral y Programas Comunitarios, Centro de Innovación en Salud de la Universidad Estatal de Oregon

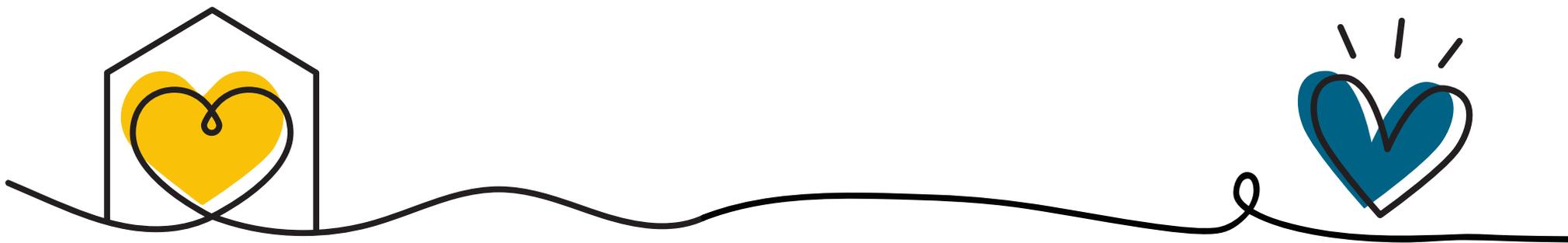
Cuide su salud mental

📌 Herramientas para apoyarse a sí mismo y a los demás antes, durante y después de los incendios

Experiencias de un incendio forestal puede afectarnos física, mental y emocionalmente. Se calcula que entre 24% y 41% de los sobrevivientes de incendios forestales tienen retos de salud mental. Sobrevivientes suelen decir que sienten la pena, ansiedad, ira, preocupación y tristeza por lo que ha pasado.

Puede ser que los sobrevivientes de un incendio forestal han visto el perdido de sus casas y tenían miedo por su vida o la de un querido. Mucha gente sufre pérdidas económicas y daños materiales. Otras sienten una falta de apoyo de la familia, los amigos, la comunidad o las organizaciones gubernamentales.

Aquí se ofrecen algunos consejos y herramientas que pueden apoyar su salud mental si se hace afectado por un incendio forestal. No es exhaustivo. Si usted o alguien que conoce ha sido afectado por retos de salud mental debido a los incendios forestales, por favor, póngase en contacto con un proveedor de servicios de salud mental u otros servicios de apoyo.



ANTES: Estar Preparado

Planificar con anticipación para un incendio puede ayudarle a sentirse más preparado durante una emergencia y brindarle pasos de acción tangibles a seguir.

- Aprende cómo se preparar a su familia, hogar, pertenencias importantes, y mascotas para evacuar. Cuando evacue, es posible traiga artículos para apoyar su salud mental, como un libro, un juego, alimentos reconfortantes, juguetes, animales de peluche, una manta suave, un diario o fotografías de sus seres queridos. Puede obtener más información sobre la evacuación aquí page 4.
- Hable con sus hijos sobre la preparación para los incendios forestales y que pueden esperar. Ayúdeles preparar sus cosas más importantes para la evacuación y practique sus planes de evacuación con ellos.
- Limpie el exterior de su casa y los alrededores para deshacerse de material inflamable como hojas o madera seca y vegetación muerta. Hay más información sobre la preparación aquí page 8.
- Prepárese para lo que puede hacer si pierde su casa en un incendio forestal, incluyendo dónde podría ir a buscar refugio, comida, suministros o dónde conseguir ayuda con el papeleo.

Pregunte a sus amigos, compañeros de trabajo y familiares cómo están preparándose contra incendios. Compartir cualquier preocupación, miedo o emoción incomoda que puede estar sintiendo. Esto puede ayudarle a procesar esas emociones con personas de confianza, a obtener más ideas para su propio plan de preparación y a sentirse conectado con otras personas que puedan estar pasando por lo mismo.

DURANTE: Cuídese

- Consulte las fuentes de información locales precisas, como la gestión de emergencias del condado o la oficina del aguacil (sheriff) del condado, para mantenerse al día sobre el estado del incendio y las evacuaciones.
- Si hay que evacuar, intente encontrar un lugar seguro donde puede obtener comida, agua y atención médica si es necesario para usted, su familia y sus mascotas si las tiene.
- Es normal estar en "modo de supervivencia" y sentirse como otra persona durante una emergencia. También puede ser difícil hacer lo que necesita para cuidarse. Aunque sea difícil durante un incendio, es importante. Siga practicando la respiración profunda, hable con su mismo en una manera calma, escriba en un diario, mantenga un horario, descanse las noticias y las redes sociales, duerma suficiente y haga se conectado a otros.
- Ayude a los niños a utilizar también estas estrategias y proporcióneles oportunidades para jugar, hablar o realizar otras actividades que disfruten.

DESPUÉS: Conozca las señales

Incendios forestales afectan todos en maneras diferentes. Algunos signos de angustia emocional después de un incendio pueden ser:

- Comer o dormir demasiado o muy poco
- Pesadillas
- Escena retrospectiva
- Arrebatos de enojo
- Sorprenderse fácilmente
- Preocuparse o sentirse culpable
- Siempre sintiéndose alerta y con demasiada energía
- Dificultad de recordar cosas
- Alejarse de personas o cosas
- Tener poca o ninguna energía, sentirse cansado
- Tristeza o depresión
- Sintiendo miedo
- Dolores y molestias inexplicables, como dolores de cabeza o de estómago constantes
- Fumar, beber o consumir drogas en exceso, incluidos los medicamentos recetados
- Pensar en lastimarse o matarse a sí mismo o a otra persona

¿Qué hacer?

Debido a que todos experimentan diferentes impactos de los incendios forestales, también hay mucha variedad en cuanto a las herramientas y estrategias que funcionan para las personas, y el tiempo que tardan en sentirse mejor. Considere cuál de estos enfoques tiene más sentido para usted.

- Conéctese con otras personas para que le ayuden a superar los momentos difíciles. Hable con la familia, los amigos, los compañeros de trabajo, los miembros de la iglesia, otros supervivientes de los incendios forestales y grupos de apoyo.
- Piense en otros momentos en los que tuvo que enfrentarse a algo difícil y lo que le ayudó en ese momento. Utilice esas habilidades de afrontamiento ahora.
- Busque el apoyo de profesionales que estén capacitados para tratar con lo que está viviendo.
- Si también tiene otros problemas de salud, acude a un médico o a una clínica si es posible. A veces problemas de salud física y mental pueden estar relacionados.
- Pruebe ejercicios de cuidado personal como caminar o hacer ejercicio, comer bien, meditar, hacer ejercicios de respiración profunda, escuchar música o hacer un pasatiempo o una actividad creativa.

Prepárese para la angustia emocional alrededor del aniversario del evento y otros factores o serie de hechos que puedan afectarlo. Muchas personas experimentan nuevos sentimientos de miedo, ansiedad y tristeza en torno al aniversario de un incendio forestal. Ciertos sonidos, olores o imágenes

también pueden llevar a las personas de regreso al incendio forestal o causar miedo de que vuelva a ocurrir. Los profesionales de la salud mental pueden ayudarle a identificar estrategias de afrontamiento saludables.

Si sus hijos tienen retos de salud mental, busque recursos que puedan ayudarles en las escuelas o grupos comunitarios.

Si tiene una emergencia – marque el 911

RECURSOS

- » Personas en las que puede confiar en su familia, comunidad, iglesia, lugar de trabajo u otros grupos.
- » Línea de ayuda para casos de crisis y suicidio Llame o envíe un mensaje de texto al 988. <https://beav.es/Szk>
- » Teléfono de ayuda en caso de catástrofe (Disaster Distress Helpline): Llame a 1-800-985-5990 oprima “2” o envíe un mensaje de texto para "TalkWithUs" a 66746 o visite <https://beav.es/Szi> Tratamiento nacional del abuso de sustancias.
- » Teléfono nacional de prevención del suicidio (National Suicide Prevention Hotline) - 1-800-273-TALK (8255) - oprima 1 para veteranos, o 2 para Español
- » Tratamiento nacional del abuso de sustancias (National Substance Abuse Treatment) - 1-800-662-HELP (4357) o <http://findtreatment.SAMHSA.gov>
- » David Romprey Oregon Warmline: 1-800-698-2392

- » Conceptos básicos de supervivencia: estrés meno: <https://beav.es/Sva>
- » Para jóvenes: Oregon YouthLine, <https://oregonyouthline.org>; Línea de crisis para adolescentes (Teen-to-teen crisis line): Envíe un mensaje de texto para "teen2teen" a 839863 o llame 877-968-8431.
- » Recursos de la salud mental en Oregon por condado: <https://beav.es/SvE>
- » Información de salud mental para comunidades Latinas (recursos abajo de la pagina): <https://beav.es/SDt>
- » Oregon Wildfire Response and Recovery: 833-669-0554, <https://beav.es/SDv> Se puede cambiar el idioma a español cuando haga clic en la "A" en la esquina superior a la derecha.



¿Tiene ganas de aprender más?

Enterése de los otros capítulos de esta guía para más consejos sobre cómo prepararse para incendios forestales:

- Haga un plan
EM 9404-a
- Prepare su hogar
EM 9404-b
- Protéjase del humo de los incendios forestales
EM 9404-d



Oregon State University
Extension Service
Fire Program

Publicado mayo de 2023. Imágenes utilizadas en este documento procedentes de stock.adobe.com, excepto aquellas con el fotógrafo indicado en la leyenda. Los productos y servicios de nombre comercial se mencionan solo como ilustraciones. Esto no significa que el Servicio de Extensión de Oregon State University respalda estos productos o servicios o tiene la intención de discriminar contra productos y servicios no mencionados.

Accesibilidad: Esta publicación está disponible en un formato accesible alternativo por solicitud. Póngase en contacto con puborders@oregonstate.edu o 1-800-561-6719.

©2023 Oregon State University. El trabajo de Extensión es un programa cooperativo de Oregon State University, el Departamento de Agricultura de E.E.U.U., y los condados de Oregón. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación por razones de raza, color, nacionalidad de origen, religión, sexo, identidad de género (incluida la expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, estado familiar/ parental, ingresos derivados por programas de asistencia pública, creencias políticas, información genética, condición de veterano, venganza o represalias por antecedentes criminales civiles. (No todas las bases prohibidas aplican a todos los programas.)