



Manejo de estrés durante la época de huracanes

Durante la preparación previa a un evento atmosférico, las personas pueden experimentar niveles elevados de estrés, preocupación y angustia. Cuidar la salud emocional antes del evento le ayudará a pensar con lucidez y reaccionar ante las necesidades urgentes para protegerse.

Una noticia o aviso de un fenómeno atmosférico puede generar sentimientos de ansiedad, preocupación, temor, entre otros. Realizar una evaluación de nuestro estado actual nos permite sentir que estamos preparados en caso de un evento similar.

Además, al enfrentar un momento estresante, es probable que el cuerpo se active para afrontar esos eventos que considera difíciles, liberando hormonas que le preparan para sobrellevar las exigencias o incluso sobrevivir si su vida está en peligro. Esto se conoce como la respuesta de combate, huida, congelación o sometimiento.

Por lo tanto, al activarse alguna de estas respuestas, el cuerpo se enfocará en enviar la energía necesaria para lograr una reacción rápida y adecuada, lo que ayuda a sobrellevar el evento estresante. Aprender a manejar el estrés es fundamental para afrontar y prevenir la posible llegada de eventos atmosféricos.

Sentir un poco de estrés le puede ser útil para cumplir con un plazo, alcanzar una meta e incluso sobrevivir momentos de peligro. Sin embargo, estar expuesto a condiciones extremas de estrés (estrés crónico) puede afectar sus emociones, su sensación de bienestar y la de sus seres queridos.

Síntomas del estrés:

Estrés	Síntomas
Emocional	• Tristeza • Ansiedad • Falta de concentración • Problemas de memoria. • Sentirse abrumado
Físico	• Dolores de cabeza • Problemas de sueño • Fatiga • Dolor en el pecho • Tensión muscular • Malestar estomacal
Comportamiento	• Evitar a familiares o amigos • Consumo de tabaco • Abuso de alcohol o drogas • Comer en exceso o no comer



Recomendaciones para el manejo de estrés ante un evento atmosférico:

- Establezca nuevas rutinas diarias.
- Converse acerca de sus sentimientos con sus familiares o amigos.
- Incorpore ejercicios y periodos de relajación en su rutina diaria.
- Ayude a otras personas que necesiten transportación o alimentos.
- Busque ayuda profesional en el área de salud mental.

Es posible que recuerde eventos atmosféricos anteriores. Si reconoce que el tema le inquieta y desea apoyo, es el momento de buscar ayuda. Hable con un profesional de la salud, visite a un consejero profesional licenciado, psicólogo o psiquiatra y busque ayuda.

Manejo de estrés en los niños:

- Permita que los niños que elijan juegos de mesa y otras actividades recreativas.
- Pregúnteles cuáles son sus preocupaciones y valide sus sentimientos.
- Converse sobre el plan familiar de acuerdo con su etapa de desarrollo.
- Sea paciente y comprensivo. Recuerde que los niños reaccionan de manera diferentes antes los estresores.



Esto puede ayudarles a que sus sentimientos de ansiedad disminuyan mientras se involucran en los juegos y actividades.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133

Línea PAS

1-800-981-0023

Referencias

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987>

<https://www.fema.gov/es/press-release/20210317/coping-holiday-stress-after-hurricanes-irma-and-maria>

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relievers/art-20047257>

https://archive.cdc.gov/www_cdc_gov/childrendisasters/es/children-disaster-help.html#:~:text=Seguir%20con%20su%20rutina%20cotidiana,c%C3%B3mo%20est%C3%A1%20sobrellevando%20la%20situaci%C3%B3n.

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Revisado en junio 2025.

©First Medical Health Plan, Inc.