

# ¿Ha experimentado un desastre?

Los desastres, tanto de origen humano como naturales, pueden causar reacciones emocionales, físicas y de comportamiento en las personas afectadas. La mayoría de las personas que experimentan un desastre, ya sea por exposición directa o indirecta, son afectadas de alguna manera.

## Aquí tiene algunas reacciones comunes a los desastres:

- Teniendo problemas para conciliar el sueño, permanecer dormido, dormir demasiado o para relajarse
- Notando un aumento o una disminución en sus niveles de energía y actividad
- Teniendo dificultad para hablar sobre lo que pasó o escuchar a los demás
- Sintiendo ansioso o temeroso
- Estando agobiado por la tristeza
- Sintiendo enojado, especialmente si en el evento hubo violencia
- Teniendo dolores de cabeza u otros dolores físicos sin una razón clara
- Estando nervioso o asustado con facilidad
- Teniendo problemas concentrándose y pensando claramente
- Teniendo dificultad para tomar decisiones

## ¿Está usted o un ser querido experimentando alguna de estas u otras reacciones a un desastre reciente?

PARA MÁS INFORMACIÓN sobre las reacciones comunes ante los desastres, así como las formas de lidiar con el estrés, consulte los *Consejos para Sobrevivientes de un Desastre u otro Evento Traumático: Manejo del Estrés* en <https://store.samhsa.gov/product/Tips-for-Survivors-of-a-Disaster-or-Other-Traumatic-Event-Managing-Stress-Spanish-Version-/SMA13-4776SPANISH>. Otros recursos de salud mental para desastres también están disponibles en el sitio web del Centro de Asistencia Técnica ante Desastres (Disaster Technical Assistance Center) de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) en <https://www.samhsa.gov/dtac> o llámenos al 1-800-308-3515.



PEP20-01-01-023

La misión de SAMHSA es reducir el impacto del abuso de sustancias y las enfermedades mentales en las comunidades de Estados Unidos. 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) • 1-800-487-4889 (TDD) • [www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)



## HAY LUGARES PARA OBTENER AYUDA.

### Línea de ayuda para casos de desastres (Disaster Distress Helpline)

NÚMERO GRATUITA: 1-800-985-5990 (inglés y español)

TTY: 1-800-846-8517

MENSAJE DE TEXTO: Envíe "TalkWithUs" (o "Hablamos" para español) al 66746

### Línea de ayuda nacional (National Helpline) de SAMHSA

NÚMERO GRATUITA: 1-800-662-HELP (1-800-662-4357) (inglés y español)

TDD: 1-800-487-4889

### Línea de vida nacional para la prevención del suicidio (National Suicide Prevention Lifeline)

NÚMERO GRATUITA: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) (inglés y español)

TTY: 1-800-799-4TTY (1-800-799-4889)

### Localizador de centros para tratamiento de abuso de sustancias (Substance Abuse Treatment Facility Locator)

NÚMERO GRATUITA: 1-800-662-HELP (1-800-662-4357) (24/7 en inglés y español)

TDD: 1-800-487-4889