

CARTAGENA DE HOY

## Rincones en abierto

*"Hace unos días una familia de La Unión vivió la desagradable situación de ver cómo parte del techo de su vivienda se desplomaba con ellos en el interior. Se trata de un chico joven y su abuela de 89 años, la cual sufrió una crisis de ansiedad a consecuencia del incidente. Ésta fue atendida por los servicios médicos al poco rato, le suministraron los fármacos correspondientes para atenuar la ansiedad y cuando se estabilizó, se fueron.*

*Ante una experiencia traumática y muy impactante el cuerpo responde con ansiedad, generando una sensación de falta de aire y de mareo provocada por uno mismo al respirar muy rápido e hiperventilarse, es decir, la ansiedad es psicológica, no es fruto de un fallo físico. Una crisis de ansiedad difícilmente se puede aliviar sin la ayuda de un profesional, un médico que aplique un ansiolítico o un psicólogo que trabaje desde la raíz de la ansiedad para erradicarla.*

*Pude hablar con la familia y me comentó que en ningún momento les ofrecieron ayuda psicológica. Ambos vieron como sus recuerdos, físicos y emocionales, quedaban sepultados bajo escombros pero como salieron ilesos, se dio por supuesto que estaban "bien".* □

*La atención psicológica en situaciones estresantes no sólo es necesaria en el momento de los hechos, sino también a posteriori, que es cuando pueden ir surgiendo síntomas intrusivos como pesadillas, síntomas evitativos o síntomas de hiperactivación como ansiedad, incapacidad para relajarse o insomnio. Pueden aparecer inmediatamente o hasta pasados unos meses, en función de la historia de vida de cada persona y la capacidad de resiliencia (capacidad para superar los problemas). Por ello es necesario trabajar con las personas implicadas la esfera afectiva, la sensación de desesperanza de cara al futuro y afrontar aquellos aspectos que resulten perturbadores y preocupantes y generen una alteración cognitiva. Así como proporcionarles herramientas para gestionar la nueva situación y más en casos como este en que el factor desencadenante del malestar sigue presente (la casa inhabitable).* □

*Una intervención psicológica a tiempo puede frenar la aparición de un posible Trastorno de Ansiedad y evitar que desencadene en Depresión. No obstante, la salud mental y la atención psicológica sigue siendo la gran olvidada de la Sanidad, a pesar de que la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que una de cada cuatro personas sufrirá un problema de salud mental a lo largo de su vida. En nuestro país, apenas hay 2,16 psicólogos clínicos por cada 100.000 habitantes, según los datos de la Sociedad Española de Psiquiatría".*

## 'La atención psicológica en situaciones estresantes'

Escrito por OPINIÓN. Anna Costa. 25 de mayo de 2019, sábado

---

---

- *Anna Costa, cuya profesión es de psicóloga y pedagoga, reside en Barcelona, pero no pierde contacto con La Unión, de donde es su familia paterna: Pedrero-Balsalobre.*

---

---

LA EMPRESA 21DEHOY AGENCYA NO SE RESPONSABILIZA DE LAS OPINIONES DE LOS ARTICULISTAS NI DE LAS CARTAS Y CORREOS ELECTRÓNICOS REMITIDOS POR LECTORES, RECAYENDO LA RESPONSABILIDAD EN SUS FIRMANTES. TODOS LOS ARTÍCULOS DE 'RINCONES EN ABIERTO' QUEDAN RECOGIDOS EN EL BLOG

**CARTAGENA DE HOY**

# Rincones en abierto