

Los Desastres Naturales y la Salud Mental del Equipo de Emergencias



El estrés que traen los desastres naturales y los causados por el ser humano tienen un impacto único en la salud mental del equipo de emergencias. Como personal de auxilio, es importante cuidar tu propio bienestar mental antes, durante y después de cuidar a otros. Hay recursos locales, profesionales y de compañeros disponibles en Carolina del Norte.



Maneras de apoyar tu salud mental y emocional mientras ayudas en desastres naturales

- Conoce a tu equipo y cúdense el uno al otro, creen un sistema de apoyo emocional
- Mantente en contacto con familiares y amigos
- Aprende los conceptos básicos de salud mental asistiendo a un entrenamiento de Primeros Auxilios de Salud Mental
- Conoce las señales de agotamiento y trastorno por estrés postraumático y cuándo buscar ayuda
- Continúa con los medicamentos y tratamientos recomendados
- Come saludable, descansa y limita las sustancias que puedan afectar tu nivel de estrés como la cafeína y el alcohol
- Toma descansos. Estos son importantes para hacer un buen trabajo

RECURSOS

- Portal de recursos para personal de auxilio y desastres:
bit.ly/SAMHSARespuestaEmergencia
- Iniciativa de asistencia para personal de auxilio: NCDPS.gov/RAI
- Consejos para el cuidado personal:
bit.ly/CDCCuidadoPersonal
- Fatiga de compasión:
bit.ly/SAMHSAConsejosDeCompasion
- Ayuda psicológica: bit.ly/TEPTenVeteranos
- La Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes: **800-985-5990** (Gratis y disponible a cualquier hora. Oprime 2 para español. Usa un videoteléfono para lenguaje de señas)
- Guía de discapacidad:
bit.ly/FRTrainingDisability (Entrenamiento disponible solo en inglés)

Imprime o toma una captura de pantalla para mantener esta información a mano.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte • NCDHHS.gov
NCDHHS es un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades 06/2024



DEPARTAMENTO DE
**SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE
CAROLINA DEL NORTE**

Desastres Causados por El Ser Humano y la Salud Mental del Equipo de Emergencias



Maneras de apoyar tu salud mental y emocional mientras ayudas en desastres causados por el ser humano

- Anótate para oportunidades de entrenamiento adicional y aprende sobre primeros auxilios para salud mental
- Contacta a compañeros y grupos para hablar sobre tus experiencias
- Planea llamadas y visitas regulares con tus seres queridos
- Toma descansos regulares de las noticias
- Busca ayuda profesional para tu salud mental
- Aprende las señales de estrés traumático y cómo conseguir ayuda
- Continúa con los medicamentos y tratamientos recomendados
- Come saludable y descansa. También limita las sustancias que pueden afectar tu nivel de estrés como la cafeína y el alcohol

RECURSOS

- Información general: bit.ly/ViolenciaMassiva
- Consejos para el cuidado personal: bit.ly/CDCCuidadoPersonal
- Línea 988: Llama o envía un texto al 988, bit.ly/988DisasterSurvivors
- Información de trastorno por estrés postraumático: bit.ly/TEPTenVeteranos
- Equipo de apoyo mutuo de Carolina del Norte: ncfrps.org (solo en inglés)
- Safe Call Now: 206-459-3020, SafeCallNowUSA.org (solo en inglés)
- La línea de ayuda Peer Warmline: 1-855-PEERS NC (855-733-7762) (solo inglés)



Reconoce las Señales del Trastorno por Estrés Postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés)

Los síntomas del Trastorno por Estrés Postraumático por lo general empiezan dentro de los primeros tres meses después de un evento traumático, pero también pueden presentarse después. Los síntomas pueden incluir, entre otros:

- Sentirse tenso, a la guardia o alerta
- Tener dificultad para concentrarse
- Tener dificultad para dormir
- Sentirse irritado y tener episodios agresivos
- Tener conductas de riesgo o destructivas
- Experimentar miedo, enojo, culpa o vergüenza constante
- Revivir el evento traumático con recuerdos espontáneos
- Evitar lugares o pensamientos que te recuerden al evento
- Perder interés en actividades que solías disfrutar
- Sentirse aislado socialmente

Nunca es demasiado pronto o tarde para pedir ayuda – no puedes ayudar si tu vaso está vacío. ❤️

Imprime o toma una captura de pantalla para mantener esta información a mano.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte • NCDHHS.gov
NCDHHS es un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades 06/2024



DEPARTAMENTO DE
SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE
CAROLINA DEL NORTE