

# Conozca los síntomas que se pueden experimentar post terremoto

Trastornos del sueño, desorientación y alteración de la realidad son algunos de los síntomas post terremotos que pueden experimentar las víctimas y también los espectadores detrás de las pantallas.

Especialistas aseguran que el estado de alerta constante después de eventos traumáticos, especialmente los terremotos ocurridos en el país, desencadenan síntomas donde el cerebro busca control y activa un estado de hipervigilancia.

“Tanto los sobrevivientes como espectadores van a presentar sintomatología caracterizada por miedos, sobresalto ante ruidos mínimos, ansiedad, palpitaciones, mareos, pesadillas, tensión muscular, impotencia, alteración del sueño, van a tener recuerdos involuntarios de lo vivido», enumeró Adela Rivera, médico psiquiatra.

Para disminuir los síntomas recomienda no exceder los tiempos de exposición en pantalla, dosificándolos en bloques de 15 minutos para el día y la noche, así como realizar ejercicios de respiración.

“Se recomienda, tanto en sobrevivientes como en espectadores, realizar respiraciones diafragmáticas, inhalando en cuatro tiempos, exhalando en cuatro tiempos y exhalando en ocho tiempos».

Expertos aseguran la importancia de validar emociones como el miedo y el llanto como síntomas de alertas normales que disminuirán progresivamente y en forma natural en cada persona.

Unión Radio