Published on *Ciencia Puerto Rico* (https://www.cienciapr.org)

Cómo cuidar la salud mental ante los fenómenos atmosféricos [1]

Enviado por Xavier David Ortiz Torres [2] el 3 julio 2025 - 5:36pm

[2]

☆☆☆☆☆

Es crucial que también cuidemos de nuestra salud mental antes, durante y después de las emergencias.

La primera vez que me tiré a mojarme bajo un fuerte aguacero estaba junto a mi mamá, papá y hermano visitando a mis tíos. Aquella tarde comenzó a llover y, con mi acostumbrada obediencia, fui a ocultarme de la gotas. Cuando miré hacia atrás, mis primos estaban felices brincando de charco en charco. El peso de la ropa mojada les hacía caminar distinto. Nunca me habían dejado hacer eso. Miré a mi madre un poco confundido, y vi como mi tía la convencía: “No le va a pasar na’, déjalo que se moje”.

Entonces mi madre me dio la señal. No recuerdo si corrí o si fui poco a poco para adentrarme al encuentro con la lluvia. Recuerdo que el agua estaba fría y las primeras gotas no me permitían

abrir bien los ojos. Ya luego me reía y no me parecía tan fría. Las carcajadas, mirarnos bajo la lluvia y las cosquillas que nos hacía el chorro del desagüe del techo eran suficientes para calentarnos el alma. Perdimos la noción del tiempo por lo que sea que duró el aguacero. Una vez acabó, nos trajeron toallas, comimos alguna sopa y vimos películas.

Esta anécdota llegaba a mí cada vez que veía nubes grises que anunciaban el aguacero, pero desde el huracán María, cualquier fenómeno natural con fuertes lluvias trae consigo miedo en vez de nostalgia. Miedo a las inundaciones, a perder la compra o hasta la casa. Miedo a estar semanas sin luz y no poder visitar a mi familia por falta de gasolina, y el sinnúmero de otras complicaciones que aparecen ante esas emergencias.

Las emociones antes, durante y después de una emergencia

Las emergencias—antes, durante y después—provocarán en nosotros un sin número de emociones , desde tristeza y miedo, hasta estrés y ansiedad. No está mal sentirlas, pero si no las manejamos de forma saludable y a tiempo, podemos desarrollar trastornos de salud mental.

El primer paso para manejar las emociones es identificarlas. Algunas de las emociones principales son:

Tristeza: Es una respuesta relacionada a las pérdidas y a los duelos tanto físicos, de seres queridos, de objetos, ideas y hasta relaciones con nosotros mismos o con otros. También está relacionada con la decepción y puede afectar nuestro cuerpo desde falta de energía, deseo de aislamiento social, llanto y angustia. Si no se gestiona con tiempo, podría provocar depresión.

Miedo: Lo sentimos cuando percibimos un peligro (real o imaginado) que activa en nuestro cuerpo el estado de alerta y nos impulsa a usar las herramientas disponibles para sobrevivir mediando una respuesta de escape o enfrentamiento. Cada persona puede reaccionar de una forma diferente incluso si ya ha estado en la misma situación anteriormente. Sin miedo, probablemente haríamos acciones riesgosas y por eso, aunque algunas personas las vean como algo negativo, esta emoción también puede ser nuestra aliada porque nos protege. Ahora bien, de no manejarla correctamente podríamos desarrollar trastornos como fobias o ataques de pánico.

Estrés [3]: Es una respuesta normal a las situaciones de vida, cambios negativos y trauma. Usualmente es asociado con aquellas cosas que no podemos controlar o que queremos resolver de manera inmediata. No es necesariamente negativo ya que nos puede ayudar en situaciones peligrosas. Sin embargo, el estrés puede ser dañino cuando se siente durante un periodo constante o prolongado, ya que puede desembocar en trastornos o contribuir a problemas de salud serios como hipertensión.

Ansiedad [4]: Es un sentimiento de miedo, temor e inquietud ante una situación o evento futuro. Puede hacer que sudes, te sientas inquieto y tenso, o tengas palpitaciones. Al igual que el estrés, no es inherentemente algo negativo, ya que puede motivarte a enfrentar una situación o a concentrarte mejor. Pero, el sentir ansiedad por un periodo prolongado puede convertirse en un trastorno de ansiedad [4].

Cómo manejar las emociones ante las emergencias

Para manejar la tristeza intenta:

1. Aceptarla: No la evites ni tampoco trates de esconderla porque la realidad es que es normal sentirse así.

2. Identificar la causa: Somos seres emocionales y muchas cosas podrían detonar nuestras emociones. Ante la tristeza lo ideal es identificar la raíz porque nos dará claridad a la hora de gestionarla.

3. Habitarla: Parte esencial de gestionar la tristeza es dejar que se manifieste en llanto o en las formas que tu cuerpo te pida, siempre y cuando esto no te ponga en una situación peligrosa. También, atiéndela con autocompasión.

4. Reconocer si necesitas ayuda: Nunca debemos pasar situaciones difíciles en soledad. Procura acercarte a esa red de apoyo o a un profesional de la salud mental.

Para manejar el miedo intenta:

1. Aceptarla: No lo evites, ni tampoco trates de esconder el miedo porque la realidad es que es normal. Todas las personas en algún momento han pasado por momentos similares.

2. Intentar calmarte: Puedes practicar respiraciones profundas o cualquier otro ejercicio o actividad que te ayude a calmarte. Evita actuar o tomar decisiones cuando sientes miedo.

3. Analízalo: A veces nuestro cuerpo reacciona automáticamente. Por eso, tomate el momento de analizar lo que está pasando y pregúntate si hay justificaciones o fundamentos para sentir miedo. Cuando tomamos el tiempo de analizar nuestras emociones, es más fácil encontrar soluciones.

Para manejar el estrés y ansiedad intenta:

1. Identificar y aceptar cómo te sientes: Esto te ayudará a estar consciente y recordar que estas emociones no durarán para siempre.

2. Canalizar la emoción: Cuando decimos canalizar nos referimos a intentar de la manera posible que no controlen completamente nuestra vida. Algunas estrategias para esto son: la

meditación, escribir en un diario, discutir con otras personas las experiencias vividas o simplemente pensar de forma consciente.

3. Enfócate en el presente: Es normal revivir recuerdos y memorias amargas relacionadas a las emergencias pasadas. Para manejar el estrés y la ansiedad que pueden causar los mismos, enfócate en el presente y en lo que puedes controlar en este preciso momento y no en lo que pasó o podría pasar. Puedes realizar ejercicios de respiración y nombrar lo que está ocurriendo, los objetos, colores y texturas a tu alrededor.

Recuerda que para manejar cualquier emoción puedes compartir cómo te sientes con un ser querido o de confianza. Nunca tienes que pasar por momentos difíciles en soledad.

El autocuidado como herramienta de prevención

El autocuidado (o 'self-care') es la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover y mantener la salud, prevenir y hacerle frente a las enfermedades, y discapacidades, con o sin el apoyo de un profesional de la salud.

En el contexto de nuestra salud mental, también podemos verlo como esas actividades que puedes realizar para recrearte, despejarte y a su vez reducir los estresores o elementos que alteran, de formas no saludables, tus emociones.

Durante las emergencias puede ser difícil tomar una pausa. Repasaestos recursos con ideas prácticas y tenlos siempre presentes:

1. [GUÍA] Actividades de autocuidado para promover la salud mental [5]

2. 5 consejos para practicar el autocuidado [6]

Recuerda que siempre puedes prepararte con tiempo para temporadas como la de huracanes. De igual forma, ten tu plan de emergencia informado por los posibles riesgos que podrías enfrentar y las medidas de prevención pertinentes. Eso te hará más fácil actuar ante las emergencias.

Por último, recuerda que existen distintos tipos de profesionales de la salud mental que pueden ayudarte a sobrellevar diversas emociones, trastornos, y situaciones de la vida. Buscar apoyo de alguno de estos profesionales es un paso importante para tener una salud mental plena. Accede a esta guía [7] con información sobre diversos profesionales y un listado de recursos con datos para encontrarlos.

Para cerrar con la anécdota inicial, hoy en día cuando hay fuertes lluvias o alguna emergencia, compartir con familiares y amigos me permite recobrar la alegría de mi niñez. Esos encuentros son como el chorrito del desagüe del techo bajo el que me mojé la primera vez: esas personas me calientan el alma con risa y afectos. Te exhorto a encontrar es0 que te provoque felicidad y

paz para enfrentar los momentos difíciles. Pero recuerda que si sientes que no puedes manejar tus emociones o situaciones, consulta a un profesional de la salud mental. Buscar ayuda no es una debilidad [8].

Referencias:

1. https://somosestupendas.com/miedo-que-es/ [9]

2. https://somosestupendas.com/que-es-la-tristeza/ [10]

3. https://medlineplus.gov/spanish/stress.html [3]

Tags:

- salud mental [11]
- temporada de huracanes [12]
- manejo de emergencias [13]

Source URL:https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/como-cuidar-salud-mental-ante-fenomenos-atmosfericos?language=es

Links
[1] https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/como-cuidar-salud-mental-ante-fenomenos-atmosfericos?language=es [2] https://www.cienciapr.org/es/user/xavierdortiz?language=es [3] https://medlineplus.gov/spanish/stress.html [4] https://www.aquinoscuidamos.org/2021/09/17/guia-ansiedad/ [5] https://www.aquinoscuidamos.org/2021/09/18/guia-autocuidado/ [6] https://www.aquinoscuidamos.org/2023/03/22/consejos-autocuidado/ [7] https://www.aquinoscuidamos.org/2021/09/19/guia-profesionales-salud-mental/ [8] https://www.aquinoscuidamos.org/2021/09/17/audio-trastorno-no-debilidad/ [9] https://somosestupendas.com/miedo-que-es/ [10] https://somosestupendas.com/que-es-la-tristeza/ [11] https://www.cienciapr.org/es/tags/salud-mental?language=es [12] https://www.cienciapr.org/es/tags/temporada-huracanes?language=es [13] https://www.cienciapr.org/es/tags/manejo-emergencias?language=es