

CRONICA DE HOY



Supermercados desbordados en Concepción



FOTOS FERNANDO HERRERA

Hoy comenzó la demolición de la losa de estacionamiento de las Torres de Bilbao, bajo la que hay 58 vehículos sepultados.



En Valparaíso, bajo las réplicas del 11 de marzo.

Presidente del Colegio Médico habla de los “signos de estrés en la ciudadanía” e informa cómo se están coordinando para enfrentar las secuelas.

Psiquiatra especialista en crisis, Lisette Lavanchy, explica las fases: “Lo que viene es el terremoto psicológico y social”.

Para el terremoto de 1985 la venta de antidepresivos en las farmacias aumentó en un 7,9%. Hoy, la industria del rubro prevé un incremento de un 15%.

Por Lilian Olivares

CHILE BAJO ESTRÉS: médicos se organizan para el terremoto psicológico que viene

Diecinove días con el corazón a dos manos. Una sosteniendo la rutina, porque la vida debe continuar, y otra atrapando las emociones.

“Terremoto, tsunami, réplicas, apagón... ¿y ahora qué?”, se preguntan los navegantes en internet, interpretando el sentir de 16 millones de habitantes donde desde el 27 de febrero no se habla de otra cosa que no sea del día en que la fuerza de la naturaleza silenció de un solo manotazo el rugido del tigre de Latinoamérica.

En las estadísticas pasamos de ser mencionados como el país más pujante de la región, al que ha tenido el terremoto más grande (8,8) y el único donde el cambio de mando presidencial, el 11 de marzo, se produce entre réplicas de 7 grados, alerta de tsunami inclui-

da.

Como si eso fuera poco, tres días después, el 14, tenemos *black out*, es decir, el país queda a oscuras por fatiga sísmica, y las autoridades estiman que la fragilidad del sistema permanecerá por seis meses...

Y los programas de farándula en la TV ceden el paso a los de la tragedia como en una teletón interminable, en los supermercados se agotan las linternas, las baterías, las velas, en las calles los automovilistas se lanzan en picada contra el conductor que osa adelantarlos, las licencias médicas comienzan a aumentar en las empresas, y los padres andan más irascibles y los niños más llorones, y en las farmacias escasean los ansiolíticos. El 20% de estos locales quedaron inutilizables entre el día uno y el diez, y 70 farmacias se cayeron definitivamente. Para el terremoto de 1985 el consumo

de antidepresivos aumentó en un 7,9% y los medicamentos hipnóticos en un 1,2%. Ahora la industria del rubro sólo habla de tendencias, porque aún no han hecho el análisis de las cifras. Y estiman un aumento probable de 15% en los tranquilizantes.

¿Diagnóstico? Los chilenos están estresados.

Por eso está en el país uno de los padres de la resiliencia, el doctor Boris Cyrulnik, invitado por la Universidad Católica. De ese concepto depende si somos capaces de superarnos a través de la adversidad o salir derrotados.

—¿En qué cosas -o hechos- has notado el estrés ciudadano, y personal, post terremoto?, preguntamos en Facebook. Algunas respuestas:

● “Falta de sueño y pocas ganas de hacer

las cosas (mmm... aunque eso no sé si sea por el terremoto). He escuchado a muchas personas enfermas del estómago. Además, el terremoto es EL único tema de conversación... uff... en fin... saludos!!!” (Vicky Barra Severino)

● “En el mareo de tierra permanente y en niñitas que nunca fueron comilonas, pero que con la ansiedad de los últimos días, no dejan en paz el refri. ¡Ah!... y lo noto en que la gente en las calles socializa más” (Marcela Ortega).

● “Aparte de todo lo que comentan, fuimos a un matrimonio el fin de semana y todo el mundo miraba hacia arriba para no quedar bajo las lámparas de la iglesia. En la fiesta dieron instrucciones para evacuar de emergencia en caso de... y varios ‘augurios’ de videntes y

(sigue en página 4)

Quiénes son hoy los afectados

Quienes perdieron un familiar o tienen un pariente desaparecido.
Quienes acaban de asumir un cargo en medio de la emergencia y están trabajando casi 20 horas diarias.
Quienes están esperando el llamado de La Moneda para asumir un nuevo puesto.
Quienes viven solos... especialmente en un piso alto de departamento.
Quienes han visto desaparecer su vecindario y partir a sus amigos.
Quienes están como allegados porque no se atreven a volver a su hogar.
Quienes deben buscar trabajo en medio de la catástrofe.
Quienes están a punto de perder su empleo.
Quienes sufren una enfermedad y no tienen quién los atienda.
Quienes piensan en un futuro próximo incierto. ■

(Viene de la página 2)

‘expertos’ que siembran pánico y no les creo nada”. (Carmen Luz Lagos).

Manifestaciones: Problemas de sueño, ansiedad, cambio en el humor, desánimo, temores nocturnos

“La gente queda muy secuela-da en términos de angustia y de miedo”, comenta el **presidente del Colegio Médico, Pablo Rodríguez**. Dice que observa “signos de estrés dentro de la población producto de la tragedia vivida. Eso ha venido seguido por réplicas bastante fuertes. Esto evidentemente tiene a la gente en una situación de estrés que se puede efectivamente evidenciar por una preocupación de lo que está ocurriendo y pueda ocurrir: Problemas de sueño, manifestaciones de ansiedad, cambio en el humor, desánimo, temores nocturnos. Los niños, de alguna manera también tienen ciertas regresiones en términos que quieren dormir con los padres. Y esto, por cierto que lo tenemos que asumir como una realidad”.

—**Se sabe de manifestaciones orgánicas concretas producto del estrés post terremoto...**

—La gente tiende también a somatizar estos conflictos que se les expresan en dolor cervical o lumbar, colon irritable, trastorno del sueño, probablemente cambios en las cifras tensionales en aquellos pacientes hipertensos. Cuando esto va un poco más allá respecto a los límites aceptables, es decir, cuando interfiere en forma importante con su cotidianidad, hay que consultar un médico.

—**¿Qué está haciendo el Colegio Mé-**

dico al respecto?

—Nosotros hemos estado trabajando en eso. Hemos estado en reuniones con psiquiatras infantiles fundamentalmente, para organizar equipos de ayuda. Incluso el Ministerio de Salud, a través de Chile Crece Contigo, ha desarrollado cartillas

—**¿Qué es lo que hoy se podría considerar normal?**

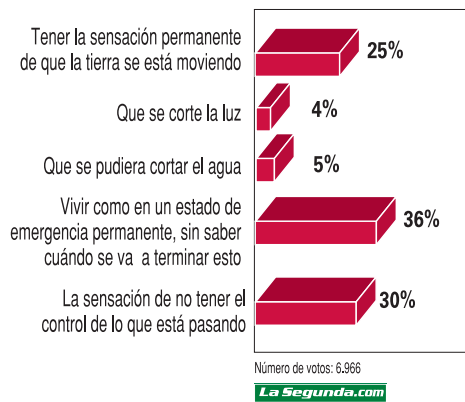
—Es normal que en situaciones como és-



ta tengamos miedo o problemas para dormir o se nos apriete la guata. Lo importante es que hay gente a la que esta situación le hace incompatible su actividad diaria. Si una persona está muy angustiada y a la primera réplica sale corriendo despavorida, incrementa el riesgo de accidente. Hay un caso en el Hospital de Talca, donde una señora murió por un infarto al miocardio como consecuencia de una réplica.

El vivió el terremoto del 60 en Concepción, con muchas réplicas. “Y como en realidad la gran mayoría de las veces no pasa nada, uno se acostumbra”, dice explicando que las experiencias previas influyen en la forma en

¿Qué es lo que más lo estresa post terremoto?



que uno enfrenta estos episodios. Pero también depende de cómo se viven objetivamente: “Si a usted le cayó en un piso 15 que se movía como loco, o si se le cayó la casa o perdió a algún familiar, es distinto. Además, depende de las características de las personas”.

“Se está poniendo a prueba el aparato mental”

La **psiquiatra y académica infanto juvenil Lisette Lavanchy** tiene experiencia en casos extremos, como el que tiene a Chile en el diván.

Con el ataque terrorista a las Torres Gemelas, le tocó atender niños que en la consulta médica dibujaban torres cayendo y les costaba entender que ese hecho había ocurrido muy lejos. “Después vino lo de Katrina. En esas dos situaciones, donde los equipos tuvieron más problemas fue por el estrés post traumático, porque no hay gente capacitada en esto. En Chile, de aquí a un mes o dos, lo que viene es atender el terremoto psicológico. Y en eso se necesitan profesionales capacitados”.

Ella está capacitada. Atendió al niño de 9 años que fue víctima del asalto a su familia perpetrado por el Tila, el delincuente juvenil adicto que finalmente se suicidó en la cárcel. “Hay profesionales de la salud mental capacitados para diagnosticar y tratar el EPT (estrés post traumático) que están dispuestos a colaborar voluntariamente”.

Ahora, a raíz de la emergencia en el país, cuenta que están intentando una coordinación con el doctor Ricardo García, de la U. de Chile, y el Dr. Francisco O’Ryan, presidente de la sociedad de Psicoanálisis de Chile. “Estamos organizando equipos de salud destinados a lugares que aún no están cubiertos, canalizado a través del Colegio Médico, porque hay demasiadas iniciativas aisladas y puede producir

Estrés grado 8,8

Del inglés “stress” (“fatiga”), el diagnóstico da cuenta de una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

Se ponen en juego los mecanismos de alerta (neuronales, hormonales -adrenalina- etc., y vasculares-hipertensión). Si una situación de estrés no es resuelta favorablemente, se entra en un estado patológico (ansiedad, depresión, alteraciones del ciclo vigilia-sueño, angustia).

Además de mantener el cuerpo en constante tensión, provoca colitis, gastritis, ataques cardíacos, desalinea la columna vertebral y agota las glándulas suprarrenales.

El TEPT (trastorno por estrés post traumático) corresponde a su vez a una respuesta tardía o diferida a un acontecimiento traumático de notable magnitud. Los síntomas provocan malestar y deterioro del funcionamiento durante más de 1 mes. Se distingue el TEPT Agudo (síntomas menos de 3 meses), Crónico (3 meses o más) y De inicio demorado (mínimo 6 meses). ■

descoordinación o que queden lugares desprotegidos”.

Analizando las consecuencias psicológicas de la catástrofe que enfrenta el país, dice: “Estas situaciones límites o extremas ponen a prueba el aparato mental y la reacción de la persona va a depender de esto. Por eso es tan importante que las personas que puedan reaccionar mejor tengan la posibilidad de tranquilizar, apoyar y hacerse cargo de las que por el momento no lo puedan hacer. En situaciones límites es cuando aflora con más facilidad la patología y la capacidad de control de las emociones. La psicosis, la psicopatía y por otro lado sentimientos como la rabia, la angustia el desamparo etc. Es lo que ocurrió probablemente con los saqueos... Es como que quedan al descubierto todas las probables fragilidades o fortalezas que pueda tener el ser humano y la sociedad en ese momento”.

—**¿Cómo será esta generación post terremoto?**

—Yo creo que hay una cosa de entidad nacional que ya está en el genoma de los chilenos, y que es la capacidad de reaccionar frente a estas catástrofes naturales. Pero estamos enfrentados a una situación de largo análisis porque, para mi gusto, lo que viene es el terremoto psicológico y social. La otra noche, con el apagón, no sé quién me pensó que venía el tercer terremoto. Lo que empieza a ocurrir también es a nivel masivo. Yo estoy más enfocada al tema de los niños y adolescentes y es preocupante, porque resulta que son los adultos los modelos y los referentes de la realidad. Va a depender de cómo reaccione la sociedad en conjunto, si somos capaces de contener, y hasta aquí yo creo que ha sido notable la capacidad de contención. La actitud de las personas a cargo, de las autoridades, es fundamental. Es normal que haya distintas reacciones. Pero si un adulto no puede, porque no todos tienen la misma capacidad de reacción, habrá otro que pueda. Aquí se necesita que funcione el grupo, es decir la sociedad en conjunto. ■

Llega psiquiatra francés experto en resiliencia

Resiliencia en situaciones de desastre. Es el tema que trataban hoy al mediodía expertos en la Pontificia Universidad Católica, en un encuentro convocado por la directora del Centro de Estudios y Promoción del Buen Trato, Ana María Arón. A él asistían los doctores Boris Cyrulnik y Jorge Barudy.

Boris Cyrulnik, psiquiatra francés autor de conocidos libros sobre resiliencia, expone que en un estudio de lo que ocurría durante la guerra del Líbano en Beirut y en

Trípoli, quedó en evidencia que mientras Beirut fue la ciudad más cruelmente bombardeada, con más muertes y meses de asedio, los niños presentaban muchos menos casos de síndrome post-traumático que en Trípoli, que estuvo más tranquila. La explicación: la propia situación de Beirut hizo que aumentase la solidaridad y el contacto en las familias, en tanto en Trípoli los niños estaban sufriendo simple y llanamente abandono afectivo”.

Para Cyrulnik, “no hay herida que no

sea recuperable. Al final de la vida, uno de cada dos adultos habrá vivido un traumatismo, una violencia que lo habrá empujado al borde de la muerte. Pero aunque haya sido abandonado, martirizado, inválido o víctima del genocidio, el ser humano es capaz de tejer, desde los primeros días de su vida, su resiliencia, que lo ayudará a superar los shocks inhumanos. La resiliencia es el hecho de arrancar placer, a pesar de todo, de volverse incluso hermoso”. ■