

# Impacto psicológico del terrorismo: Recomendaciones de manejo

Mayor M.C. José de Jesús Almanza-Muñoz

Sección de Salud Mental, Dirección General de Sanidad. Ciudad de México

## RESUMEN

El terrorismo amenaza a la sociedad al causar miedo y desesperanza a sus ciudadanos así como al sistema de gobierno y convivencia. La naturaleza diversa de los ataques que pueden incluir la explosión de bombas, el dirigir aviones contra blancos específicos o la diseminación de agentes biológicos como el bacilo de ántrax, genera una sensación de vulnerabilidad que tiene efectos deletéreos en la salud mental de las personas expuestas.

La capacidad de afrontamiento de una situación de tal naturaleza varía mucho de persona a persona, sin embargo, los siguientes lineamientos son básicos para disminuir el estrés emocional y sus consecuencias: identifique los sentimientos que experimenta y comprenda que son normales en una situación anormal; recuerde cómo se ha apoyado a sí mismo para sobrevivir otros traumas; hable con otros acerca de sus miedos (amigos o profesionales); mantenga su rutina normal; manténgase informado de las acciones que lleva a cabo el gobierno para garantizar la seguridad y limite su exposición y la de su familia a la exhibición repetida innecesaria de imágenes relacionadas con eventos traumáticos y violentos.

**Palabras clave:** terrorismo, impacto psicológico, capacidad de afrontamiento.

## *Psychological impact of terrorism: Management recommendations*

### SUMMARY

Terrorism threatens society causing fear and hopelessness in their citizens and government. The variety of its attacks include bombing, plane crash as well as to spread biological agents such as anthrax causes a vulnerability sensation which deleterious effects over the exposed people.

Coping ability differ from person to person, however the following lineaments are basic to diminish distress and their consequences: identify your feelings accepting are a normal reaction in an abnormal situation; recall what has been useful to you in other crisis times; talk to other regarding your fears (friends and professionals); keep your routine life; keep yourself informed of government actions to guarantee security; and limit careful the unnecessary exposition to trauma and violence images.

**Key words:** Terrorism, psychological impact, coping.

## Introducción

El terrorismo evoca un miedo fundamental de desesperanza y abandono con sus acciones violentas, azarosas e in-

tencionales que frecuentemente afectan a ciudadanos indefensos. El intento de afrontar dicha situación irracional e inusual puede causar una reacción emocional que a veces sobrepasa la comprensión normal y genera una cadena de eventos psicológicos que culminan con sentimientos de miedo, desesperanza, vulnerabilidad y duelo.

Los médicos militares y todos los profesionales del Servicio de Sanidad deben estar ampliamente capacitados para orientar e informar en forma apropiada y clara a sus pacientes, superiores y subordinados sobre los diversos aspectos médicos relacionados con el bioterrorismo. Este trabajo describe las características principales de la reacción psicológica frente a una situación de terrorismo y las recomendaciones básicas para afrontar el estrés resultante.

Correspondencia:

Dr. José de Jesús Almanza Muñoz

Apdo. postal 10-1166

11649 México, D.F.

Tels: 5626-5911, ext. 5626

Fax: 5626-5976

Recibido: Septiembre 25, 2001.

Aceptado: Octubre 4, 2001.

## Reacción de estrés en el contexto del terrorismo

El terrorismo está ligado a la xenofobia (es el miedo u odio a extraños o extranjeros), la cual puede exacerbarse en una situación de terrorismo y convertirse en una amenaza social y psicológica. El miedo generado puede aumentar por la diversidad de la población si existen diferencias o desacuerdos previos entre ellos. La gente necesita reconocer que tal diversidad en la población es más bien una oportunidad para la unión y la fortaleza.

Las personas particularmente vulnerables a los efectos negativos del estrés son: sobrevivientes de eventos traumáticos pasados (refugiados de guerra, víctimas de violencia doméstica o maltrato infantil), aquellas personas que son testigos directos de los ataques o que los sufren personalmente; aquellos que experimentan el trauma al saber de familiares, compañeros de trabajo o amigos que han sido objeto de violencia o terrorismo y por último quienes al ser vulnerables al trauma tienen una exposición repetida a lo que los medios de comunicación difunden al respecto.

### Cuadro 1. Señales de alerta para identificar una reacción significativa de estrés frente a amenazas terroristas:

- Pensamientos recurrentes del incidente.
- Temor de cualquier cosa, miedo a dejar su casa o a estar solo.
- Disminución de la capacidad de mantener sus actividades habituales.
- Culpa del sobreviviente (¿por qué sobreviví yo?).
- Sensación de pérdida.
- Dificultad para expresar los sentimientos.
- Sensación de pérdida de control sobre su vida.

## Características y recomendaciones de manejo:

Se debe identificar los sentimientos que experimenta y comprender que son normales en una situación anormal. Es útil recurrir a lo que le haya sido útil en el pasado y hablar con personas de confianza o con profesionales acerca de sus miedos. En lo posible mantenga su rutina normal y piense positivamente, sea realista acerca del tiempo que llevará sentirse completamente bien. Reconozca que la naturaleza de los ataques terroristas es causar miedo e incertidumbre en el futuro. Continúe haciendo las cosas que usted disfruta en su vida y no se preocupe por aquellas que están fuera de su control, ya que esto le impedirá continuar su vida normal. Manténgase informado de las acciones que las autoridades llevan a cabo para garantizar la seguridad de todos y limite su exposición y la de su familia a la exhibición repetida de aspectos relacionados con desastres y violencia en los medios de comunicación.

## Recomendaciones para niños y adolescentes:

Los niños de cualquier edad, incluidos adolescentes mayores, tienen un riesgo más grande en función de encontrarse

en una etapa de desarrollo. Hay que animarlos a decir qué están sintiendo acerca de los eventos de violencia o terrorismo, preguntarles qué han visto, oído o experimentado, asegurarles que sus padres los cuidarán bien y los ayudarán a manejar cualquier cosa que los pueda hacer sentir miedo. Así mismo, es importante ayudarles a reconocer que ellos han actuado valientemente frente a la nueva situación. Haga saber a los niños que la situación de gobierno y control están en su lugar. Por último tenga conciencia de que los niños pueden experimentar estrés a partir de lo que escuchan de los adultos o de lo que ven en los medios de comunicación.

## Ansiedad y estrés frente al ántrax

Es importante tener en mente que la amenaza real de un ataque mediante el bacilo de ántrax es muy limitada, los casos reportados en los Estados Unidos son muy pocos y no incluyen poblaciones numerosas. Por otro lado, la forma más común de infección, que es la cutánea, es altamente tratable. La forma pulmonar por inhalación aunque es más seria y grave, es también mucho más rara. Las probabilidades estadísticas de contraer una infección por ántrax son extraordinariamente bajas. Es más probable que alguien pueda sufrir un accidente automovilístico que contraer dicha infección. Para una información adicional más completa, se recomienda leer el artículo titulado: Agentes Biológicos y Terrorismo, publicado en este mismo número (Pag. 197-204).

## Estrategias de afrontamiento para el miedo a la infección por ántrax

Existen diferentes estilos de afrontamiento, no hay uno correcto para todos. Hay dos estilos básicos: algunas personas prefieren mantenerse al tanto de toda la información nueva y otras eligen estar ajenas a todo. La recomendación es que usted haga lo que en el pasado le haya funcionado y lo que, en último término, le ayude a disminuir su ansiedad. La información no debe ser excesiva ni obsesiva, debe modularse particularmente en niños y en personas con exposición previa a cualquier trauma (asaltos, violación, secuestro, etc.).

Para el mejor manejo de la ansiedad por el riesgo de ántrax, es preciso considerar que uno de los objetivos de los terroristas es causar miedo y ansiedad a los individuos de una comunidad o una nación, con lo cual maximizan el impacto de sus acciones terroristas, por ello es muy importante comprender esta manipulación de nuestros sentimientos y evitarla para continuar con nuestra vida normal. Por tanto prosiga su vida normal tanto como sea posible y limite su exposición a los medios de comunicación. Hable acerca de sus sentimientos con otras personas en quienes confíe y tome tiempo para sí mismo para caminar, leer, hacer ejercicio o hacer aquello que lo relaje y tranquilice, haga cosas que usted sabe que le salen bien a fin de experimentar la sensación de control de su vida. Obtenga información de valor educativo respecto al ántrax: no contribuya a difundir información que no sea confiable. Aprenda a utilizar el humor (no la bur-

la) como forma de afrontamiento y procure mantener una actividad espiritual o religiosa y busque apoyo en su fe, cualquiera que ésta sea. Por último busque ayuda profesional si percibe que existe demasiada tensión emocional que usted no está siendo capaz de manejar, o si usted o alguien en su familia ha sido víctima de trauma por asalto, violación, maltrato infantil, violencia intrafamiliar, accidente en donde otros murieron, haber visto personas muertas, o haber sido diagnosticado(a) con trastorno por estrés postraumático: el riesgo de enfermedad relacionada con estrés es mayor en esas condiciones.

### Palabras finales

La información descrita utiliza un lenguaje sencillo, directo y claro con el propósito de apoyar la difusión y fomento que los profesionales de cuidado primario y los no-especialistas en salud mental están en condiciones de realizar. Es importante subrayar que las recomendaciones enunciadas son de utilidad general y que debe alentarse la consulta individual directa y expedita con los profesionales en cualquier

caso de duda o cuando la sintomatología y las características de reacción emocional rebasen lo señalado anteriormente.

Por último, se invita a todos los profesionales del Servicio de Sanidad Militar a ampliar la presente información a través de una consulta directa a la Sección de Salud Mental del Servicio de Sanidad (Tel. 5626-5911 Ext. 5626) o consultando la página de Intranet del propio servicio.

### Referencias

1. American Psychiatric Association, Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 4th, Edition, Washington D.C. American Psychiatric Association, 1994.
2. Artiss KL. Human behavior under stress: From combat to social psychiatry. *Milit Med* 1963; 128(10): 1011-5.
3. Young BH, Julian D, Ford JD, Ruzek JI, Friedman MI, Gusman FD. Disaster Mental Health Services, Guidebook for clinicians and administrators. The National Center for Post-Traumatic Stress Disorder VA. Palo Alto Health Care System/VA Medical & Regional Office Center White River Junction.
4. U.S. Department of Health and Human Services. Vaccine information Statement.
5. Anthrax (11/6/00) Centers for Disease Control and Prevention National Immunization Program.