

Por cierto...

La tierra no nos deja olvidar



**Dr. Carlos
ZALAUQUETT**

Los terremotos son uno de los desastres naturales que tienen el poder de cambiar radicalmente la vida de las personas. Como toda persona nacida y criada en Chile, tuve la oportunidad de vivir de cerca las consecuencias de varios terremotos. En cada una de esas ocasiones, y a pesar de que Chile es un país sísmico –con código de construcción antisísmico–, siempre hubo importantes daños materiales y psicológicos.

No hay terremoto que no tenga consecuencias, ni país que no necesite ayuda.

La primera respuesta de los chilenos fue esperar a evaluar los daños antes de pedir ayuda. A medida que pasaban las horas quedó claro que las consecuencias de terremotos de alta intensidad son siempre severas. Lo confirmó el terremoto del 27 de febrero, el que con una magnitud de 8.8 en la escala de Richter se clasifica como uno de los más fuertes en la historia escrita de la humanidad y, por supuesto, Chile. Su duración, el largo territorio afectado y el maremoto que le siguió, lo hacen único. Tuvo una duración de cerca de 2 minutos y medio, y abarcó las regiones de Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Biobío y la Araucanía, donde viven 13 millones de personas o cerca del 80% de la población del país. Las víctimas fatales sobrepasan las 500 personas y se estima que hay aproximadamente 2 millones de damnificados y cerca de 500,000 viviendas severamente dañadas.

Otro de los aspectos más dañinos de este terremoto han sido sus réplicas: 316 en los últimos 15 días. Como me decía mi hermana: "La tierra no nos deja olvidar". Las réplicas mantienen el impacto del terremoto a lo largo del tiempo; si hasta se hicieron presentes en la transmisión de mando presidencial, con tres expresiones de magnitudes de 6.0, 6.9 y 7.2. Todas estas réplicas contribuyen en forma importante al costo psicológico y financiero de los terremotos.

-El Escriba

La experiencia de un terremoto de alta intensidad es angustiante y remeje las bases de nuestro sentido de vida y de seguridad. En esos momentos muchas personas sienten un miedo profundo pues temen por sus vidas.

Cada vez que la tierra se sacude todo se detiene momentáneamente, la gente pierde el sueño y les cuesta concentrarse...

Los psiquiatras llaman "Reacción a estrés agudo" a los trastornos serios pero transitorios que ocurren a consecuencia de un terremoto u otras experiencias traumáticas que amenazan seriamente a la seguridad o integridad física de las personas o sus personas queridas. Trastorno de estrés post-traumático es otro desorden que puede surgir. Este puede aparecer semanas o meses después del terremoto y se caracteriza por episodios repetitivos en que se vuelve a vivenciar el trauma a través de reminiscencias o sueños; la persona tiene en general una sensación de embotamiento emocional y desapego de los demás y evitan actividades y situaciones que les recuerdan el trauma. En algunas ocasiones, se observan explosiones de miedo o pánico producido por

estímulos que recuerdan el terremoto.

Muchas de las personas con las que he hablado cuentan lo nerviosas que están porque "esto no para", refiriéndose a las réplicas. Cada vez que la tierra se sacude todo se detiene momentáneamente, la gente pierde el sueño y les cuesta concentrarse en sus actividades diarias. "Quedé espirituada" o "Quedé con terror a los sismos" son algunos de los comentarios que ilustran las consecuencias psicológicas del terremoto. Muchos de los afectados están agotados y necesitan ayuda para reconstruir sus vidas y su país.

Una de las consecuencias positivas de este desastre fue ver el gran interés a ayudar de países todo el mundo. Este interés se ha extendido también a comunidades Hispánicas de toda América. Un grupo de chilenos residentes en Tampa está interesado en buscar formas de enviar ayuda directa a Chile. Si usted puede cooperar, llame a Jenifer al 813-892-7928.

La unión hace la fuerza.

El Dr. Carlos Zalaquett es el coordinador del Programa de Consejería de Salud Mental en la Universidad del Sur de la Florida.

PARA AYUDAR

Si quiere donar por teléfono celular, envíe la palabra:

- **CHILE** al **90999** para donar a la Cruz Roja.
- **QUAKE** al **25383** para donar a Catholic Relief Services
- **RELIEF** al **85944** para donar a Samaritan's Purse
- **CHILE** al **20222** para donar a World Vision
- **CHILE** al **52000** para donar al Ejército de Salvación

RESPONDA A ESTE ARTICULO

Todos están invitados a responder a cualquier columna mediante cartas o artículos, o a contribuir con sus columnas. Envíe su correspondencia a:

CENTRO Tampa
202 S Parker Street
Tampa, FL 33606-2395
(813) 259-7198
editor@centrotampa.com



Por cierto, envíe sus 'tips' a:
porcierto@centrotampa.com
o un mensaje de texto (TXT) al
82672 con la clave 'xcierto'