

Cuando el miedo no termina con la lluvia

Dra. Miriam Pardo,
académica de Psicología,
Universidad Andrés Bello



Cuando una emergencia termina, las personas no recuperan automáticamente la calma. Aunque el temporal haya pasado, es frecuente que persistan el miedo, la sensación de pérdida de control y la preocupación constante por la seguridad propia y de la familia. Esto ocurre porque el organismo activa mecanismos de alerta para responder rápidamente frente al peligro y, una vez superada la amenaza, esa activación puede mantenerse durante días e incluso semanas.

En ese proceso, el cerebro continúa interpretando ciertos estímulos como señales de riesgo. El sonido del viento, la lluvia intensa o las imágenes que muestran los medios de comunicación pueden reactivar la sensación de amenaza, favoreciendo un estado de hipervigilancia que muchas veces se traduce en dificultades para dormir, sobresaltos, irritabilidad o pensamientos repetitivos sobre lo ocurrido.

Estas reacciones suelen ser esperables, especialmente cuando las experiencias vividas han sido altamente estresantes. Sin embargo, no todas las personas las experimentan con la misma intensidad. Quienes estuvieron directamente expuestos al peligro, sufrieron daños en sus viviendas, enfrentaron pérdidas materiales o permanecieron varios días sin servicios básicos suelen presentar una mayor carga emocional.

También pueden verse especialmente afectados los niños, las personas mayores y quienes ya tenían antecedentes de ansiedad o experiencias traumáticas previas, especialmente si cuentan con pocas redes de apoyo. En el caso de los niños, es habitual que aparezcan temores a separarse de sus padres, pesadillas, irritabilidad o preguntas reiteradas sobre cuándo volverá a llover. Frente a ello, los adultos cumplen un rol fundamental: conversar con tranquilidad, explicar lo ocurrido con un lenguaje acorde a su edad y evitar exponerlos innecesariamente a imágenes alarmantes.

La recuperación emocional requiere tiempo. Retomar gradualmente las rutinas, mantener horarios regulares de sueño y alimentación, conversar sobre lo vivido y limitar la sobreexposición a noticias son medidas que favorecen el bienestar. Del mismo modo, preparar con anticipación futuras emergencias, revisar las condiciones de la vivienda y fortalecer las redes de apoyo puede ayudar a recuperar la sensación de seguridad y de control frente a nuevas contingencias.

Cuando la ansiedad persiste con intensidad o comienza a interferir en la vida cotidiana —por ejemplo, con insomnio prolongado, crisis de angustia frecuentes, miedo constante o la necesidad de recurrir a sustancias para aliviar el malestar—, es importante buscar apoyo profesional.

Después de una emergencia no solo es necesario reconstruir viviendas o restablecer servicios. También debemos reconstruir la sensación de seguridad. Ese proceso no ocurre de un día para otro, pero se vuelve mucho más llevadero cuando las personas se sienten acompañadas, pueden expresar lo que vivieron y encuentran espacios donde recuperar, poco a poco, la tranquilidad.