



Tiempo de lectura: 3 min.

[EFE](#)

Lo define como “la gota que derramó el vaso” de una tensión acumulada por la situación política y social del país. Su casa, en un piso sexto de Caracas, no sufrió grandes daños y tampoco perdió a nadie en el doble terremoto que ha dejado 3.899 muertos, pero los nervios no le dejan dormir. También Cataleya, su hija de 2 años, vive intranquila y lleva noches insomne.

“Mi hija está súper nerviosa, pero ahorita me estoy dando cuenta que más soy yo, que soy yo quien le está transmitiendo los nervios”, dice esta madre a EFE.

Se ha dado cuenta hablando con otras tres madres que, desde el 24 de junio, viven situaciones similares. Hacen un círculo con Jaime Gálvez, el psicólogo que atiende en el hospital de la cooperación española (Aecid) en el parque este de Caracas, y hablan abiertamente -quizás la primera vez desde que ocurrió el temblor- sobre lo que sienten.

Desde hace días atiende a personas como ellas, en un banco o sillas al aire libre de este hospital de campaña. “Lo más importante es que tenéis que cuidaros, tenéis derecho a estar bien, tenéis derecho a sentirnos mal, a tener un mal día, pero sobre todo tenéis el derecho y el deber de autocuidaros”, les dice a este grupo de madres.

Evitar que el estrés se enquiste

Cuenta a EFE que sobre todo han visto que tras la tragedia hay “un estrés agudo y en algunos casos ya cronificado”. “Nuestro trabajo consiste en dar esa primera intervención psicológica para evitar que se convierta en un estrés postraumático”, explica.

Ricardo Arjona, el psiquiatra de este grupo, añade que esto es importante porque cuando se convierte en un estrés postraumático es muy difícil de tratar.

Son personas que no se pueden volver a sentar en el sofá de su salón porque es donde les pilló el temblor. Ni bajar por las escaleras de su edificio porque fue donde pensaron que morirían tratando de evacuar.

“Cuando existe una catástrofe o una situación de crisis inesperada, el cerebro se pone en el estado de alerta (...) Luego es cuando van pasando los días, que empiezan a venir esas imágenes de aquellas cosas que han ido viviendo, pero vienen muy desordenadas; empiezan a percibir sonidos, ruidos, por ejemplo. De repente empiezan a escuchar un ruido y se pone en estado de alerta”, relata.

Es importante -prosigue- ayudarles a “desbloquear eso que están viviendo” y “comprender que esos ruidos, incluso esos olores, no significa que vaya a haber un terremoto”. O que tienen que trabajar en volver a sentarse en ese sofá sin que signifique que va a volver a temblar.

Los consejos muchas veces son tan sencillos como hacer deporte para bajar el cortisol (conocida como la “hormona del estrés”) y reestablecer rutinas. Pero sobre todo acudir a un profesional porque “cada caso es único”.

Y eso es lo que le recomendó a Solimar Monroy su madre. “Después del terremoto quedé con ese trauma; ya hace como 5 días tengo así como un tambaleo”, explica esta madre de 22 años, mientras mueve los brazos y el cuerpo simulándolo. Le dio un ataque fuerte de pánico y pensaba que estaba loca, que no es posible que su cuerpo se quedara inestable “con temblequera”.

Tras hablar con Jaime, va asimilando poco a poco que los temblores de su cuerpo van a pasar y que tiene que controlar la mente. Y que todo eso está provocado por sus nervios y la ansiedad que ya sufría de antes.

“Imagino que yo no seré la única persona que ha sentido eso”, comenta mientras amamanta a su niña de apenas unos meses. Realmente, una de las claves, señalan los expertos, es hablarlo y darse cuenta que muchas vivencias son comunes.

Una resiliencia desarrollada

“Al final es tan necesario expresar como validarlo y que ya no solo que lo haga un profesional, que te lo valide tu vecino, tu compañero, tu mamá...”, explica Gálvez.

Al psicólogo español, acostumbrado a atender otras crisis y catástrofes como las inundaciones (dana) del este de España en 2024, le ha sorprendido en estos días el cuidado colectivo de Venezuela y su resiliencia.

“El pueblo venezolano estaba acostumbrado a distintos tipos de catástrofes, a cambios sociales y políticos. Y lo que nosotros buscamos con esto, es recordarles la capacidad de resiliencia y de empoderamiento que estas personas tienen”, concluye el profesional.

<https://morfema.press/actualidad/para-la-ya-danada-salud-mental-de-los-venezolanos-el-terremoto-ha-sido-la-gota-que-derramo-el-vaso/>

[ver PDF](#)

[Copied to clipboard](#)