



**Mental Health America of Franklin County**  
2323 W. Fifth Ave. Suite 160, Columbus, OH 43204  
Telephone: (614) 221-1441 Fax: (614) 221-1491  
info@mhafc.org www.mhafc.org

## COMO ENFRENTAR EL ESTRÉS QUE PROVOCA LA GUERRA

### Información para familias y comunidades militares

A medida que se intensifique el conflicto del Golfo, los ciudadanos estadounidenses experimentarán aflicción y temor en mayor o menor medida. La guerra afecta a todos. Sin embargo, las familias de militares viven, además, el temor por la seguridad de los seres queridos que ya han sido o posiblemente serán destacados a la zona de guerra y los retos potenciales de enfrentar la vida como un padre o madre solo.

Usted o tal vez alguien que usted conoce puede estar presentando los siguientes síntomas de impacto emocional debido a la tensión, o tal vez éstos se hagan sentir en las siguientes semanas y meses:

- Dificultad para terminar las tareas
- Problemas para concentrarse
- Temor y ansiedad por el futuro
- Apatía e insensibilidad emocional
- Irritabilidad y cólera
- Tristeza y depresión
- Sentimiento de impotencia
- Hambre extrema/ falta de apetito
- Dificultad para tomar decisiones
- Llanto sin “ningún motivo aparente”
- Dolores de cabeza o problemas estomacales
- Dificultad para conciliar el sueño
- Consumo excesivo de alcohol o uso de drogas
- Retraimiento

Algunas personas intentarán volver a la rutina diaria tan pronto como sea posible para volver a tener un sentido de control, pero otros tendrán problemas para concentrarse durante algún tiempo. Ambas reacciones son respuestas comunes a las crisis. La intensidad de los sentimientos disminuirá a medida que pase el tiempo y uno centre su atención en las actividades cotidianas. Ya que todos sentimos el estrés de manera diferente, no compare sus “progresos” con otros que están a su alrededor ni juzgue las reacciones y las emociones de otras personas. Si bien, muchas personas superan situaciones importantes que causan estrés sin sufrir problemas psicológicos importantes, otros pueden necesitar ayuda.

He aquí algunos consejos para hacer frente a estos tiempos difíciles:

**Hable con otras personas:** Al hablar con otras personas, especialmente con los cónyuges de otros militares, sentirá alivio y sabrá que otros comparten sus sentimientos. Existen grupos de apoyo en la mayoría de centros militares. Si hay alguno disponible cerca de donde usted vive, únase a ellos; si no, considere la posibilidad de iniciar uno. Si se siente abrumado, solicite ayuda. No es un signo de debilidad. Hable con una persona de su confianza, ya sea un pariente, un amigo, el trabajador de un centro de servicios familiares, un ministro o rabí. Los capellanes militares pueden ser útiles, ya que la mayoría ha recibido preparación en orientación pastoral y para tiempos de crisis. No se aíse.

**Cuide su salud física:** Tómese un descanso y haga ejercicio, evite beber en exceso y consumir drogas y coma adecuadamente. Evite los alimentos ricos en grasas y calorías.

**Reduzca el tiempo que pasa frente a los medios de comunicación:** Especialmente evite las transmisiones televisivas que cubren la guerra minuto a minuto e Internet. Las imágenes, rumores y especulaciones pueden ser muy dañinos para su bienestar.

**Participe en actividades que lo relajen y calmen.** Cultive flores, asista a un concierto, visite una galería de arte o tome un largo baño. Sea gentil con usted mismo.

**Haga algo positivo.** Participe en actividades que fomenten el compañerismo y la confianza. Póngase en contacto con organizaciones de voluntarios de su comunidad para ver en qué forma puede ayudar. Done sangre, prepare “paquetes de ayuda” para hombres y mujeres que prestan servicio en el ejército o escriba cartas a personas que sirvan en el ejército. Apoye a un amigo o vecino que esté atravesando tiempos difíciles.

**Busque tratamiento:** Si tiene sentimientos fuertes que no desaparecen o si se siente atribulado durante más de cuatro a seis semanas, tal vez desee buscar la ayuda de un profesional. Las personas que han sufrido problemas de salud mental anteriormente y que han superado un trauma del pasado, tal vez deseen consultar también a un profesional de salud mental. Casi todas los establecimientos militares cuentan con un Centro de Servicios Familiares, un Centro de Apoyo a la Familia o un Centro de Servicios Comunitarios del Ejército (de acuerdo a la dependencia del servicio) donde se puede acceder a información, referencias, asesoría y servicios de ayuda en caso de crisis. Además, todas las familias de militares, incluyendo las familias de miembros de la Guardia y Reserva Nacional que están activos durante más de 30 días, son idóneos para recibir atención médica y en salud mental ya sea en un Centro Militar de Tratamiento Médico o en un centro civil mediante el Programa Civil de Salud y Medicina de los Servicios Uniformados (CHAMPUS, por sus siglas en inglés).

## RECURSOS DE INFORMACIÓN Y APOYO ADICIONAL

Póngase en contacto con la asociación de salud mental de su localidad o la America de Salud Mental para obtener mayor información sobre salud mental, enfermedades mentales, opciones de tratamiento y servicios de tratamiento locales. Puede ponerse en contacto con MHA llamando al teléfono 1-800-969-6642 (número gratuito) o consultar su página web [www.mentalhealthamerica.net](http://www.mentalhealthamerica.net).

**Tricare**, el administrador de salud y servicios de salud mental de las Fuerzas Armadas, proporciona información acerca de los beneficios de los programas de salud mental para los militares en su página web [www.tricare.osd.mil](http://www.tricare.osd.mil).

- La Línea Directa de Ayuda a Familiares de Miembros del Ejército es 1-800-833-6622, y la Línea Directa de los Reservistas del Ejército es 1-800-318-5298. La Página Web de Reservistas del Servicio de Guardacostas es [www.uscg.mil/hq/reserve/reshmpg.html](http://www.uscg.mil/hq/reserve/reshmpg.html). El número telefónico de los Centros de Servicios Comunitarios de la Infantería de Marina ubicados al oeste de Mississippi es 1-800-253-1624; y el número de aquellos ubicados al este de Mississippi es 1-800-336-4663.

El **Departamento de Asuntos de Veteranos de los Estados Unidos de América** tiene una página web ([www.va.gov](http://www.va.gov)) que contiene información sobre temas de indemnización, salud, entierro y otros beneficios, así como solicitudes respecto a estos temas.

El **Centro Nacional de Desórdenes de Estrés Postraumático** es un programa del Departamento de Asuntos de Veteranos de los Estados Unidos de América que se dedica a la investigación y educación sobre el estrés postraumático. Cuenta con una página web en [www.ncptsd.org](http://www.ncptsd.org).

La página web de los **Veteranos de Vietnam de los Estados Unidos de América** tiene una sección sobre estrés postraumático que incluye sugerencias para veteranos o sus sobrevivientes que solicitan los beneficios de los Veteranos de los Estados Unidos de América. Se puede acceder a [www.vva.org/benefits/ptsd.htm](http://www.vva.org/benefits/ptsd.htm) para obtener información sobre cómo solicitar beneficios, cómo establecen los Veteranos de los Estados Unidos de América los niveles de invalidez, qué hacer si se pierde una apelación, servicios médicos, etc.

La *Asociación de Desórdenes de Ansiedad de los Estados Unidos de América* ofrece información sobre todos los desórdenes de ansiedad así como una red de terapeutas profesionales y grupos de ayuda. Llame al teléfono 240-485-1001, o consulte la página web [www.adaa.org](http://www.adaa.org).

La *Sociedad Internacional de Estudio del Estrés Traumático* cuenta con información clínica y de investigación sobre Trastornos de Estrés Postraumático a la cual se puede acceder en la página web [www.istss.org](http://www.istss.org).

*Sidran* es una organización de caridad que reúne, produce y publica información sobre estrés traumático. Su página web es [www.sidran.org](http://www.sidran.org).

La Escuela de Ecología Humana de *Kansas State University* posee información útil para las familias que están enfrentando el impacto del despliegue militar que se encuentra en su página web [www.humec.k-state.edu/news/2003/militarymain.html](http://www.humec.k-state.edu/news/2003/militarymain.html).

*Tragedy Assistance Program for Survivors, Inc.* (TAPS) ayuda a las personas que hayan perdido familiares en las Fuerzas Armadas. TAPS proporciona una red de apoyo paritario para los sobrevivientes, referencias de orientación por aflicción e información para casos de emergencia en el 1-800-959-TAPS (8277) o en la página web [www.taps.org](http://www.taps.org).

Otras páginas web para las familias de militares incluyen: [www.lifelines2000.org](http://www.lifelines2000.org); [www.militarycity.com](http://www.militarycity.com) (esta página incluye el acceso a [www.armytimes.com](http://www.armytimes.com), [www.navytimes.com](http://www.navytimes.com), [www.airforcetimes.com](http://www.airforcetimes.com) y [www.marinecorpstimes.com](http://www.marinecorpstimes.com)); [www.afsv.af.mil/FMP](http://www.afsv.af.mil/FMP); y [www.sgtmoms.com](http://www.sgtmoms.com).

*Para mayor información póngase en contacto con la oficina local de la America de Salud Mental o la Aneruca de Salud Mental llamando al 800-969-NMHA (6642) o en el sitio Web [www.mentalhealthamerica.net](http://www.mentalhealthamerica.net).*

**Mental Health America of Franklin County** is a private, not-for-profit organization, established in 1956. We help people navigate the mental health system. We are dedicated to promoting mental health in Franklin County through advocacy, education, and support services. Our programs include: information and referral to community mental health and alcohol/drug services; free support groups for people with mental illness and their families; an Ombudsman program that assists clients in navigating the mental health and alcohol/drug system; mental health screenings in English and Spanish; Pro Bono Counseling Program where underinsured and uninsured individuals can receive free counseling; community and professional mental health education including Get Connected; maternal mental health support and advocacy (POEM); and a quarterly newsletter featuring legislative updates and new happenings at MHAFC. We receive funding from the Franklin County ADAMH Board, United Way of Central Ohio, individuals, foundations, and corporations. To become a member or find out more information, please visit us online at [www.mhafc.org](http://www.mhafc.org).