

¿Cuándo consultar en el centro de salud?

Si las sensaciones de malestar persisten por varias semanas o te afectan demasiado y no te permiten retomar tu rutina habitual, buscá ayuda en el centro de salud más cercano.

En tu localidad:

CUIDADO DE LA SALUD EN EMERGENCIAS Y DESASTRES

ALGUNAS CLAVES PARA ENFRENTAR LA SITUACIÓN Y RECUPERAR LA RUTINA COTIDIANA

 **0-800-222-1002**
www.salud.gov.ar/dinesa

dinesacomunica@salud.gov.ar
(011) 4801-1623
J. Salguero 3457 CABA

Dirección Nacional de
Emergencias Sanitarias

 COBERTURA
UNIVERSAL
de SALUD

 Ministerio de Salud
Presidencia de la Nación



Estas reacciones son esperables cuando una persona pasa por situaciones críticas. Lo más importante es cuidarte y cuidar a quienes te rodean. Por eso, te recomendamos:

Si atravesaste una situación de emergencia o desastre, es probable que tengas algunas reacciones fuera de lo común y que sientas cambios en tus emociones, conductas y pensamientos, e incluso algún malestar físico.

- Desgano, irritabilidad, cambios de humor, insomnio, pesadillas.
- Ansiedad, estado de alerta, miedos, nerviosismo, frustración.
- Sobresaltos, mareos, náuseas, taquicardia, tensión muscular.
- Confusión, desorientación, falta de concentración.
- Consumo problemático de alcohol o sustancias psicoactivas.

Los niños, niñas y adolescentes también se ven afectados por las situaciones críticas y requieren de acompañamiento especial. Prestá atención a cambios en sus conductas y sentimientos, o a otras señales que te llamen la atención.

- Conversar con otras personas sobre lo que te pasa.
- Manifestar tus sentimientos.
- Mantenerte ocupado/a y retomar lo antes posible tus rutinas y actividades cotidianas.
- Participar en actividades que te hagan sentir útil.
- Apoyar a las personas que te rodean, sobre todo a niños, adultos mayores y personas con discapacidad.
- Pedir información sobre los lugares y organismos cercanos donde recurrir para resolver las diferentes necesidades.
- Proponerte pequeñas metas y objetivos que puedas cumplir a corto plazo.