

Información de gran ayuda en caso de **emergencias y desastres**

5 aspectos claves
para cuidar **tu salud mental**



Como emergencia entendemos **un evento inesperado, que genera riesgo inmediato**, demanda acciones inminentes y, en muchos casos, genera riesgos para la salud, la seguridad y la vida, además **altera el control** de lo que está establecido.

En caso de emergencias y desastres es tan importante **ponerse a salvo y preservar la vida** como **cuidar y prestar atención a la salud mental**, pues estos eventos pueden generar alteraciones como:



Ansiedad | Miedo | Irritabilidad | Alteraciones del sueño | Tristeza.

Te compartimos **5 acciones claves** que te permitirán reaccionar con pertinencia y cuidar tu salud mental en estos casos.



1. Conserva la calma y acepta tus emociones

Recuerda siempre que en una situación inesperada **es normal reaccionar intensamente.**

→ ¿Cómo cuidarte?

- Repite para ti mismo: “Esto que siento **hace parte de lo que estoy viviendo**”.
- Siente tus emociones **sin juzgarlas**.
- Evita **compararte con otros**. Vive tu proceso.



2. Busca apoyo en redes cercanas

Si necesitas hablar, hazlo. Exteriorizar tus sentimientos **ayuda a bajar la tensión**. Tu familia, amigos o ayuda profesional son adecuados para **transitar tus emociones**.

→ ¿Cómo cuidarte?

- Pide **ayuda específica**. Techo, cobijas, comida, etc.
- Acompaña a alguien que lo necesita. **Ayudar sana**.
- Pide **apoyo profesional**.



3. Regúlate con la respiración

¿Sabías que la respiración consciente envía un mensaje al cerebro de que **no estás en peligro**? Así es, al hacerlo **reseteas tu sistema nervioso central** y piensas mejor.

→ ¿Cómo cuidarte?

- **Aplica esta técnica**: inhala lento por la nariz contando 4, retén el aire 2 segundos y exhala contando 6. **Hazlo 3 veces**.
- Relaja **hombros y mandíbula** conscientemente.
- Apoya ambos pies en el suelo para **sentir que te salen raíces** y generar estabilidad y conexión con la tierra.



4. Practica rutinas de **autocuidado**

El sentido de supervivencia te lleva a **tomar decisiones vitales para tu seguridad y bienestar** en caso de una emergencia. Cree en tus sensaciones y aplica tu conocimiento de vida.

→ ¿Cómo cuidarte?

- **Toma agua** cada vez que puedas.
- **Come**, así no tengas mucha hambre.
- Intenta dormir cuando sea posible, **así sea por momentos cortos**.



5. Evita sobreexponerte a **noticias**

La información es importante para contextualizarte sobre la situación; sin embargo, en ocasiones satura y **puede generar miedo y ansiedad**.

→ ¿Cómo cuidarte?

- Dale prioridad a la **información oficial**.
- **Evita compartir cadenas** de WhatsApp o mensajes que no sean de fuentes confiables.
- Verifica con **medios de comunicación reconocidos** las noticias que te llegan.

¡Estamos para ayudarte!

En ARL SURA cuentas con **apoyo permanente para tu empresa**. A través de **diferentes canales y publicaciones**, tendrás soporte telefónico y contenidos útiles para ayudarte en situaciones de emergencia.



**Línea de atención
en salud mental ARL SURA**

En las líneas: 01 8000 511 414, opciones 1-4 o 604 444 4578, opciones 1-4.

En WhatsApp: 315 275 7888.



—> **Acompañamos 24/7** a trabajadores afiliados a ARL SURA con:

- Contención emocional.
- Acompañamiento en crisis.
- Orientación y activación de rutas.
- 1 a 3 sesiones, según criterio profesional.

—> **Guía de eventos en salud mental**

Se basa en **lineamientos nacionales para la atención de emergencias**. Encuentras pautas para prepararte, responder y recuperarte emocionalmente ante eventos críticos.



Conoce la guía. **CLIC AQUÍ**

—> **Guía de PAP (Primeros Auxilios Psicológicos)**

Es la intervención inmediata **por parte de personal experto**, para escuchar y estabilizar en caso de una crisis. Está disponible para tu empresa como primera respuesta de ARL SURA.



Aprende sobre PAP. **CLIC AQUÍ**

- > **Directorio nacional de líneas de acompañamiento en salud mental**
Contiene los teléfonos de mayor utilidad para ti en el país.



Encuentra el contacto que necesitas. **CLIC AQUÍ**

- > **Información sobre la ola invernal**
Encuentras en un solo lugar las guías técnicas para situaciones de desastre, inundaciones y peligros que puedes encontrar después de una inundación.



Haz **CLIC AQUÍ** y consulta



¿Cuándo buscar ayuda inmediata?

- Crisis de pánico.
- Desorientación o desconexión con la realidad.
- Aislamiento extremo.
- Violencias.
- Ideación e intentos de suicidio.



La información de salud mental aplicable en casos de emergencia está contenida en la **Circular externa 033 de 2025 del Ministerio de Salud y Protección Social**.