

## THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



CMG\_IG/Shutterstock

# Después de la dana: cuando el agua se retira, el daño psicológico permanece

Publicado: 29 octubre 2025 17:40 CET

<https://theconversation.com/despues-de-la-dana-cuando-el-agua-se-retira-el-dano-psicologico-permanece-268611>

En octubre de 2024, hace hoy un año, una dana golpeó con fuerza la Comunidad Valenciana. La tragedia dejó numerosas víctimas mortales y cientos de heridos, pero hubo un aspecto menos evidente e igualmente devastador: el impacto psicológico en las personas afectadas. Multitud de ciudadanos vieron sus hogares y barrios inundados y cubiertos de barro mientras eran testigos de cómo sus vecinos y familiares sufrían, sin poder hacer nada por ayudarles. En muchos casos no podían regresar a sus casas, ni contactar con sus familiares o con los servicios de emergencia.

Esa desconexión, impotencia y desamparo marcaron profundamente la vivencia de muchas víctimas, a lo que se sumó la percepción de abandono: no hubo un aviso temprano del riesgo extremo, y la gestión inmediata de la tragedia fue percibida por los afectados como lenta y claramente insuficiente.

Semanas después, investigadoras de la Universidad Pontificia Comillas y la Universidad de Zaragoza realizamos un estudio en el que se evaluó a 72 víctimas y 69 voluntarios. Se analizaron síntomas de ansiedad, depresión y estrés postraumático, así como el grado de satisfacción con distintas fuentes de apoyo. También se les dio la opción de compartir sus experiencias.

Aunque el artículo científico todavía no está publicado, sus respuestas han permitido poner cifras y palabras a algo que suele quedar oculto: la huella emocional de los desastres naturales.

---

Según el estudio, el 82 % de las víctimas presentaban síntomas moderados o graves de estrés postraumático. Es la huella psicológica que deja vivir o presenciar un evento extremadamente impactante o amenazante para la vida. No se trata solo de recuerdos desagradables: implica revivir mentalmente la experiencia mediante *flashbacks* o pesadillas, mantenerse en constante alerta, sufrir sobresaltos ante estímulos que recuerdan al suceso y sentir que el peligro sigue presente.

En este sentido, muchas víctimas confiesan que no lo van a olvidar nunca. Algunos tienen pesadillas y recuerdos que, refieren, se repiten en su cabeza sin que puedan evitarlo. Otros narran los acontecimientos con tal nivel de detalle que parece que los estuviesen reviviendo. Por ejemplo, relataron el recuerdo vívido del ruido ensordecedor del agua y de las imágenes de la tragedia, como el abundante barro o ver a otras personas sufriendo. También evocan el miedo que sienten cada vez que vuelve a llover.

A esto se suman altos niveles de ansiedad y depresión: entre un 40 % y un 46 % de los encuestados presentaron estos síntomas. El impacto fue más severo en quienes padecieron daños físicos, tuvieron desperfectos en su domicilio o lo perdieron, o presenciaron cómo otras personas sufrían. También influyeron experiencias emocionales como el miedo a sufrir daños ellos mismos o sus familiares, el temor a fallecer, la sensación de abandono y la indefensión, que agravaron las secuelas psicológicas de la tragedia.

Estos resultados ponen de manifiesto la necesidad de que las víctimas reciban atención psicológica adecuada y sostenida en el tiempo, y de que se visibilice su sufrimiento como parte esencial de la recuperación tras una catástrofe.

---

***Leer más: Valencia embarrada y en pie: cómo sanar el duelo comunitario tras la DANA***

---

## **Voluntarios: el impacto psicológico de ayudar**

Durante los primeros días tras la catástrofe, los voluntarios fueron esenciales: rescataron, asistieron y acompañaron a numerosas personas afectadas sin medios ni formación para intervenir en una emergencia de tal magnitud. Por ello también se evaluó cómo les había afectado psicológicamente haber sido testigos directos del desastre.

Los resultados muestran que la exposición a escenas de destrucción y sufrimiento, el esfuerzo físico y la tensión dejaron huella: el 68 % presentó sintomatología significativa de estrés postraumático. Entre los factores más asociados al malestar destacaron participar en rescates, ver fallecidos, presenciar saqueos o tener seres queridos afectados o en paradero desconocido.



Voluntarios y vecinos ayudando a limpiar el barro de las aceras en Valencia. Pacopac/Wikimedia Commons, CC BY-SA

La respuesta solidaria de la ciudadanía fue admirable y las víctimas la recuerdan con profundo agradecimiento, tal y como reflejan nuestros resultados. Sin embargo, cuando la primera reacción ante una emergencia depende de civiles sin entrenamiento ni apoyo psicológico, es esperable que su salud mental se vea afectada. Por ello, resulta fundamental ofrecer atención y acompañamiento especializado también a quienes, con la mejor de las intenciones, se convirtieron en los primeros en ayudar.

### **La otra inundación: la gestión institucional**

Otro hallazgo clave, en línea con las numerosas protestas y reclamos de las víctimas, fue la baja satisfacción con la respuesta institucional: apenas 1,7 en una escala de 1 a 5, frente a los altos niveles de apoyo percibido de familia, amigos, vecinos y voluntarios (entre 4,2 y 4,7). Tampoco sorprende el extremo descontento sobre el [aviso de la tragedia](#) (1,2 sobre 5), que llegó cuando el nivel del agua había alcanzado niveles catastróficos.

La insatisfacción con el apoyo institucional y la percepción de lentitud en la implementación de las medidas posteriores se relacionaron con peor salud mental en las víctimas. Sentirse abandonadas por las instituciones ante la tragedia no solo debilita la confianza en las autoridades, sino que les hizo sentir desprotegidas ante futuras emergencias, poniendo en serio peligro la salud psicológica a medio y largo plazo.

### **Qué podemos aprender**

En ocho de cada diez víctimas, la dana ha dejado una huella emocional clara: miedo, dificultad para seguir con la vida cotidiana, ansiedad y tristeza. Si no se atienden, estos síntomas pueden cronificarse y afectar gravemente a la calidad de vida.

---

gratuito y sostenido en el tiempo.

**Paula Collazo Castiñeira**

Personal Docente Investigador, Universidad Pontificia Comillas

**Helena Garrido Hernansaiz**

Profesora en el Departamento de Psicología, Universidad Pontificia Comillas

**Macarena Sánchez-Izquierdo**

Profesor de Psicología, Universidad Pontificia Comillas

**Rocío Rodríguez Rey**

Profesora del Departamento de Psicología, Universidad Pontificia Comillas

**Silvia Collado**

Profesora Titular de Universidad. Psicología, Universidad de Zaragoza

**DOI**

---

<https://doi.org/10.64628/AAO.uh6jtn7as>