



## **Recuperación luego de un evento traumático**

Algunas tragedias involucran actos de violencia impensables que pueden ser difíciles de entender. Estamos aquí para brindarle apoyo cuando lo necesite.

Si enciende la televisión, lee un periódico o navega por Internet, es probable que encuentre que las noticias están llenas de historias que pueden evocar emociones fuertes. Cuando la violencia golpea más cerca de casa, como en su comunidad, puede ser incluso más difícil procesarla. La resiliencia es la capacidad de hacer frente a sus emociones y le permite recuperarse de situaciones difíciles.



## ¿Cuáles son las respuestas comunes a un evento traumático?

- **Sentimientos intensos.** Inmediatamente después del evento, puede sentirse conmocionado y abrumado. Por un tiempo, puede estar nervioso, irritable o deprimido. Incluso, puede ser difícil enfocarse, concentrarse o tomar decisiones.
- **Estrés físico** como dolores de cabeza, mareos y náuseas. Esté al pendiente de estos síntomas, ya que es posible que necesite buscar atención médica.
- **Reacciones emocionales inesperadas.** Por ejemplo, oír sirenas o ruidos fuertes puede causar emociones o reacciones fuertes, o dolor. También puede sufrir cambios en sus patrones de sueño o alimentación.
- **Relaciones tensas.** De repente podría estar peleando con amigos y seres queridos. O podría sentirse retraído con tendencia a ser reservado. Trate de volver a socializar con al menos uno o dos familiares o amigos.



## Algunos consejos para recuperarse de un evento traumático

### Pida ayuda

Hable con otras personas acerca de sus pensamientos y sentimientos, si se siente cómodo al hacerlo. Identifique a personas de apoyo y serviciales a las que pudiera recurrir cuando necesite ayuda o consejo. También trate de llevar un diario.



Si bien las personas pueden procesar el trauma de diferentes maneras, hay una variedad de recursos disponibles para usted y sus seres queridos en

Nuestro Centro de Apoyo Crítico ofrece recursos e información de apoyo emocional cuando usted más lo necesita. Encuentre una variedad de áreas temáticas que incluyen salud mental, eventos traumáticos, desastres naturales, duelo y pérdida, apoyo a adolescentes en crisis y más.

**Elija cuándo conectarse**

Desconectarse de los medios puede darle tiempo para enfocarse en cosas importantes, como la salud o el manejo del estrés.

**Cambie su punto de vista**

Trate de encontrar algo que haya aprendido de la experiencia negativa. Puede ser útil tener una perspectiva más amplia.

**Céntrese en sus sentimientos**

Reconozca sus sentimientos a medida que surjan. La autoconciencia es un importante primer paso para aprender a manejar sus sentimientos.

**Practique conductas saludables**

Duerma mucho, lleve una dieta equilibrada y haga actividad física.\*

**Inicie una rutina**

Vuelva a la costumbre de dormir y comer a horas regulares. Considere empezar un nuevo pasatiempo u otras actividades que disfrute.



**Para acceder a información de beneficios específicos,** visite [Liveandworkwell.com](https://www.liveandworkwell.com) e inicie sesión con su HealthSafeID o su código de acceso de la empresa:



**Llame al** [optum.com/criticalsupportcenter](https://www.optum.com/criticalsupportcenter) **para recibir apoyo**  
Su beneficio de Optum ofrece apoyo de especialistas en salud mental especialmente capacitados para ayudar a cualquier persona que esté abrumada, deprimida o buscando respuestas.

**Apoyo crítico cuando lo necesite**

Visite [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter) para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.



**Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.** Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC