

Apoyo **esencial**



## **Cómo sobrellevar un hecho 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 de procesar. 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?

- **Sensaciones intensas.** Inmediatamente después del hecho, es posible que usted se sienta impactado y abrumado. Durante un tiempo, podría estar nervioso, irritable o deprimido. Podría resultarle difícil concentrarse o tomar decisiones.
- **Estrés físico,** como dolores de cabeza, mareos y náuseas. Preste atención a estos síntomas, ya que quizás sería necesario que busque atención médica.
- **Reacciones emocionales inusuales.** Por ejemplo, el hecho de oír sirenas o ruidos fuertes podría causarle emociones o reacciones fuertes, o tristeza. También podría tener cambios en los hábitos de sueño o de alimentación.
- **Tensión en las relaciones.** Es posible que pelee con amigos y seres queridos. O quizás se aísle y se mantenga retraído. Trate de volver a socializar con al menos uno o dos familiares o amigos.



## Algunos consejos para recuperarse de un hecho traumático

### Pida ayuda

Hable con otros sobre sus pensamientos y sentimientos, si se siente cómodo haciéndolo. Identifique personas de apoyo y útiles a las que pueda acudir cuando necesite ayuda o consejos. También trate de llevar un diario personal.



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 Esencial ofrece recursos e información de apoyo emocional cuando 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 las redes sociales puede darle tiempo para concentrarse en cosas importantes, como su salud o el manejo del estrés.

**Cambie su perspectiva**

Trate de rescatar algo que haya aprendido de la experiencia negativa. Podría ser útil para ampliar la perspectiva.

**Concéntrese en sus sentimientos**

Reconozca sus sentimientos a medida que se le presentan. Ser consciente de uno mismo es un primer paso importante para aprender a manejar sus sentimientos.

**Practique hábitos saludables**

Duerma lo suficiente, coma una dieta bien balanceada y haga actividad física.\*

**Comience una rutina**

Vuelva a tener el hábito de dormir y comer a horas regulares. Considere emprender un nuevo pasatiempo u otras actividades que disfrute.



**Para acceder a información de beneficios específicos,** visite [LiveWell.Optum.com/content/es/public.html](https://www.LiveWell.Optum.com/content/es/public.html) e inicie sesión con su código de acceso de la empresa:



**Llame al [800-457-3373](tel:800-457-3373) 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 esencial cuando lo necesite**

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



**Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana.** Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

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