

Apoyo **crítico**



## **Incidentes críticos en el lugar de trabajo**

Los eventos traumáticos que provocan reacciones estresantes se conocen como “incidentes críticos”.

Esto es lo que debe saber.



Los ejemplos comunes incluyen desastres naturales o comunitarios, lesiones graves, muerte de un compañero de trabajo, cambios organizacionales importantes y violencia en el lugar de trabajo, suicidio u homicidio. El estrés por incidentes críticos suele ser tan traumático que las personas necesitan la ayuda profesional de un consejero para sobrellevarlo.

Esto no es un signo de debilidad. Es normal y simplemente significa que el evento fue demasiado fuerte como para manejarlo solo.



**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.



## Reconocimiento del estrés por incidentes críticos

Los incidentes críticos pueden producir una amplia gama de síntomas que son inusuales para usted. Recuerde que estas son reacciones normales ante una situación anormal. Las respuestas son diferentes para cada persona, pero pueden afectar:

### Cómo piensa

- Dificultades para concentrarse
- Período de atención reducido
- Lentitud para resolver problemas
- Problemas de memoria
- Dificultad para tomar decisiones

### Cómo se siente físicamente

- Dolores de cabeza
- Dolor de pecho o estómago
- Temblores musculares
- Dificultad para respirar
- Presión arterial alta

### Cómo se siente emocionalmente

- Depresión
- Aflicción
- Culpa
- Ansiedad o miedo
- Sensación de estar perdido o abrumado

### Cómo se comporta

- Silencio excesivo
- Aislamiento social
- Cambios en los hábitos de sueño y alimentación
- Menor rendimiento laboral



## Cómo puede ayudarse a sí mismo

Recuerde que usted es normal y tiene reacciones normales. Aquí hay algunas maneras en que puede ayudarse a sí mismo a sobrellevar la situación:

- Permítase sentirse mal.
- Descanse lo suficiente.
- Ingiera comidas balanceadas regularmente.
- No “escape” con drogas o alcohol.
- Hable con personas de su confianza, pero no sienta que tiene que hablar si no lo desea.
- Tenga presente que los pensamientos, sueños o recuerdos recurrentes son normales. Disminuirán con el tiempo y serán menos dolorosos.
- Evite tomar decisiones importantes.
- Pida ayuda si la necesita.



## Pasos positivos hacia adelante

Con el tiempo, usted podrá:

- Completar las tareas cotidianas más fácilmente.
- Mejorar su sueño y sus niveles de energía.
- Tener sentimientos más positivos sobre el presente y el futuro.

Usted y su familia tienen acceso a asistencia confidencial para ayudarlos a lidiar con una amplia gama de problemas personales, de salud o relacionados con el trabajo. Estos servicios lo ayudan a controlar el estrés, superar la ansiedad o la depresión y sobrellevar el duelo o la pérdida. Nuestros especialistas de EAP están disponibles todos los días, en cualquier momento.



## Gente real. Vida real. Soluciones reales.

Para acceder a información de beneficios específicos, visite **Liveandworkwell.com** e inicie sesión con su HealthSafeID o su código de acceso de la empresa:



## Llame al **para obtener apoyo**

Su beneficio de Optum ofrece apoyo de especialistas en salud mental capacitados para ayudar a cualquier persona que esté abrumada, deprimida o buscando respuestas.



## Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite **optumeap.com/criticalsupportcenter** para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.



\*Si está embarazada, físicamente inactivo o tiene una afección de salud como artritis, diabetes o cardiopatía, consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios o aumentar su nivel de actividad. Él puede decirle qué tipo e intensidad de actividades son seguras para usted.

**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