

Apoyo **esencial**



Incidentes graves en el lugar de trabajo

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

Esto es lo que debe saber.



Por ejemplo, desastres naturales o en la comunidad, lesión grave, la muerte de un compañero de trabajo, cambios drásticos en la organización laboral y violencia, suicidio u homicidio en el lugar de trabajo. El estrés de un incidente crítico por lo general es tan traumático que las personas necesitan la asistencia profesional de un terapeuta para superarlo.

Esto no es un signo de debilidad. Es normal y simplemente significa que el incidente fue demasiado intenso para que usted lo maneje solo.



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.



Cómo reconocer el estrés de un incidente grave

Los incidentes críticos pueden producir una amplia variedad de síntomas que son inusuales para usted. Recuerde que son reacciones normales a una situación anormal. Cada persona reacciona de un modo diferente, que puede afectar:

La forma de pensar

- Falta de concentración
- Nivel de atención limitado
- Lentitud para resolver problemas
- Problemas de memoria
- Dificultad para tomar decisiones

Cómo se siente emocionalmente

- Depresión
- Dolor
- Culpa
- Ansiedad o temor
- Sentirse perdido o abrumado

Cómo se siente físicamente

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

Cómo se comporta

- Silencio excesivo
- Aislamiento social
- Cambios en los hábitos para comer y dormir
- Menor rendimiento en el trabajo



Cómo ayudarse

Recuerde que es normal y tiene reacciones normales. Las siguientes son algunas maneras que pueden ayudarle a superarlo:

- Permítase sentirse mal.
- Descanse mucho.
- Siga una dieta bien equilibrada y coma a horarios regulares.
- No use drogas o alcohol como método de "escape".
- Hable con personas de confianza, pero no sienta la obligación de hablar si no quiere hacerlo.
- Reconozca que es normal tener pensamientos, sueños o recuerdos recurrentes. Se irán yendo con el tiempo y dejarán de ser tan dolorosos.
- Evite tomar grandes decisiones.
- Pida ayuda si la necesita.



Pasos positivos para avanzar

Con el tiempo, es posible que pueda:

- Completar las tareas diarias más fácilmente.
- Mejorar el sueño y los 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 variedad de problemas personales, de salud o relacionados con el trabajo. Estos servicios le ayudan a controlar el estrés, superar la ansiedad o depresión y sobrellevar el duelo o la pérdida. Nuestros especialistas del Programa de Asistencia al Empleado están disponibles en cualquier momento, todos los días.



Personas reales. Vida real. Soluciones reales.

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 **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.



*Si está embarazada, si no hace actividad física o si tiene una condición de salud como artritis, diabetes o enfermedad cardíaca, consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios o de aumentar su nivel de actividad física. El médico podrá decirle qué tipos de actividades son seguras para usted y en qué cantidad.

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