

Cómo hacer frente a un acontecimiento traumático

Algunas tragedias implican actos de violencia impensables, que pueden ser difíciles de comprender. Estamos aquí para ayudarte cuando lo necesites.

Si enciendes la televisión, lees un periódico o navegas en Internet, probablemente verás que las noticias están llenas de historias que pueden evocar emociones fuertes. Cuando la violencia golpea más cerca de casa, como en tu comunidad, puede ser aún más difícil de procesar. La resiliencia es la capacidad de hacer frente a las emociones y nos permite recuperarnos de situaciones difíciles.



¿Cuáles son las reacciones comunes ante un acontecimiento traumático?

Sentimientos intensos. Inmediatamente después del acontecimiento, es posible que te sientas conmocionado y abrumado, y que durante un tiempo estés nervioso, irritable o deprimido. Te puede resultar difícil concentrarte o tomar decisiones.

Estrés físico. Por ejemplo, dolores de cabeza, mareos y náuseas. Pon atención a estos síntomas, ya que podrías necesitar atención médica.

Reacciones emocionales inesperadas. Por ejemplo, oír sirenas o ruidos fuertes puede provocar emociones fuertes, reacciones o angustia. También puedes tener cambios en los patrones de sueño o alimentación.

Relaciones tensas. Es posible que te encuentres en conflicto con amigos y seres queridos. O puede que te sientas aislado y tiendas a mantenerte en soledad. Intenta volver a relacionarte con al menos uno o dos familiares o amigos.

Algunos consejos para recuperarte de un acontecimiento traumático

Pide ayuda. Habla con otras personas sobre tus pensamientos y sentimientos, si te sientes cómodo haciéndolo. Identifica a las personas que te apoyan y a las que puedes recurrir cuando necesites ayuda o un consejo. Intenta también llevar un diario.

Elige cuándo conectarte. Desconectarse de las redes puede darte tiempo para centrarte en cosas importantes, como tu salud o el manejo del estrés.

Céntrate en tus sentimientos. Reconoce tus sentimientos a medida que se te presenten. El autoconocimiento es un primer paso importante para aprender a controlar los sentimientos.

Practica conductas saludables. Duerme lo suficiente, sigue una dieta balanceada y realiza actividad física.

Empieza una rutina. Recupera el hábito de dormir y comer a horas regulares. Considera la posibilidad de dedicarte a un nuevo pasatiempo u otras actividades que te gusten.



Aunque cada persona procesa el trauma de una forma diferente, existen diversos recursos disponibles para ti y tus seres queridos en optumwellbeing.com

Nuestro Centro de apoyo crítico ofrece recursos de apoyo emocional e información para los momentos en que más lo necesites. Encontrarás una gran variedad de temas, como salud mental, acontecimientos traumáticos, catástrofes naturales, duelo y pérdida, apoyo a adolescentes en crisis, etc.



Apoyo crítico cuando lo necesites

Visita optumwellbeing.com para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.



Para acceder a información específica sobre los beneficios

visita [Liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com) e inicia sesión con tu HealthSafeID o el código de acceso de tu empresa:



Llama para solicitar apoyo al

Tu beneficio de Optum ofrece la atención de especialistas en salud mental capacitados específicamente para ayudar a cualquier persona que se sienta abrumada, deprimida o esté en busca de respuestas.



Este programa no se debe usar en casos de emergencia o cuando la atención urgente es necesaria. En casos de emergencia, llamar al 911 o acudir a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención médica o de un especialista. Consulta a tu médico sobre las necesidades específicas de atención médica, tratamiento o medicación. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliados, o contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., empresa de trabajo o plan de salud). Este programa y sus diferentes partes pueden no estar disponibles en todos los estados o para grupos de todos los tamaños y están sujetos a cambios. Pueden aplicar exclusiones y limitaciones de la cobertura.