



Cómo sobrellevar el trauma



En un vistazo

- El trauma es un evento repentino que impacta nuestra vida ordinaria.
- Una persona puede experimentar sentimientos de impotencia, tristeza, ira o culpa, así como síntomas físicos como dolores de cabeza o pérdida de apetito.
- Cuidarse bien a sí mismo y recibir apoyo de otros lo ayudarán a sobrellevar el trauma.



Qué debe esperar

El trauma es un evento repentino que impacta dramáticamente nuestra vida ordinaria y cambia la forma en que vemos el mundo. Esto podría incluir la enfermedad de un familiar cercano, un accidente automovilístico, un asalto u otros eventos amenazantes. Es normal sentirse conmocionado y algo angustiado después de cualquier evento que no esté en el rango 'normal' de la experiencia humana. Recuerde, es la situación o las circunstancias las que son "anormales", no usted.



Reacciones emocionales al trauma

Por lo general, puede experimentar los siguientes sentimientos y síntomas después de un evento de este tipo:

- **Impotencia:** puede sentir que ya no tiene el control de su vida o de sus sentimientos. Puede experimentar recuerdos recurrentes del evento y sentir que no puede controlar sus pensamientos.
- **Tristeza:** con frecuencia, puede sentir ganas de estallar en lágrimas.
- **Enfado:** puede experimentar ira por lo sucedido y por lo que sea que lo causó o permitió que sucediera. Esto puede estar relacionado con una sensación de injusticia o una sensación de que los demás no entienden correctamente.
- **Culpa:** puede experimentar culpa como resultado de las cosas que hizo o dejó de hacer, o por sentirse mejor que aquellos que estuvieron más involucrados personalmente en el incidente.



Reacciones físicas al trauma

Después del evento, puede experimentar las siguientes reacciones físicas:

- Tensión constante, dolores de cabeza y dolores musculares.
- Inquietud.
- Concentración deficiente; por ejemplo, cometer más errores, tardar más en hacer las tareas cotidianas o soñar despierto con más frecuencia.
- Sentirse 'brumoso' y entumecido.
- Insomnio: puede notar cambios en el patrón de su rutina normal de sueño; por ejemplo, dificultad para conciliar el sueño, despertarse temprano en la mañana o tener pesadillas.
- Recuerdos recurrentes del incidente que pueden ser desencadenados por olores y ruidos

- Nerviosismo excesivo, incluida la sensibilidad a los ruidos fuertes o los movimientos repentinos, especialmente si le recuerdan el incidente en sí.
- Pérdida de apetito.



Reacciones conductuales al trauma

También puede notar cambios en su comportamiento como los siguientes:

- Miedo a regresar al lugar donde ocurrió el hecho traumático.
- Un deseo de aislarse y evitar hablar con otras personas.
- Sentirse sensible a los recordatorios del incidente y evitar la cobertura de los medios u otras cosas que le hagan pensar en el incidente.
- Pérdida de interés en las cosas que antes disfrutaba hacer o en socializar.
- Un cambio en la libido.
- Una pérdida de interés en su rutina diaria.
- Reducción de la confianza en sí mismo y en su capacidad para sobrellevar el tema.
- Aumento de los niveles de irritabilidad.
- Una tendencia a beber más alcohol.



¿Qué puede hacer?

- Recuerde que, después de cualquier evento traumático, es normal sentirse como se siente.
- Hable sobre el incidente con otras personas que estuvieron involucradas y que hayan compartido experiencias similares.
- Hable sobre los hechos y las emociones relacionadas con el incidente con amigos cercanos y parientes.
- Tenga cuidado de no consumir alcohol en exceso para sobrellevar la situación; esto puede salirse de control fácilmente.
- Tenga en cuenta el exceso de actividad, ya que a veces puede ser perjudicial cuando esta desvía la atención de la ayuda que necesita para usted mismo.
- Tenga en cuenta que a veces ayuda hablar con alguien fuera de la familia que sepa ayudar en situaciones de crisis; por ejemplo, su médico de cabecera, un miembro de su iglesia o comunidad religiosa, o un plan local de apoyo a las víctimas.

Si después de un mes o más, sus reacciones empeoran en lugar de mejorar, es posible que necesite buscar ayuda. Por ejemplo:

- Si siente que no puede experimentar felicidad, alegría o amor y otras emociones positivas.
- Si se está interesando menos en cosas que solía disfrutar.
- Si tiene dificultades para imaginar el futuro.
- Si continúa evitando lugares y personas que le recuerdan el incidente.
- Continúa teniendo pesadillas, falta de sueño y/u otras formas de estrés y ansiedad.
- Si sus relaciones parecen estar sufriendo mucho, o se desarrollan problemas sexuales.
- Si continúa fumando o bebiendo en exceso después del evento.
- Si su rendimiento laboral se resiente.
- Si, como ayudante, sufre de “agotamiento”.

Algunos síntomas pueden no parecer tan importantes, pero bien pueden estar relacionados. Por ejemplo:

- Si se enoja más o tiene arrebatos y normalmente no lo hacía.
- Si descubre que no puede concentrarse tan bien y tiene que trabajar más duro para hacer las cosas.
- Si encuentra que se está volviendo olvidadizo y distraído.
- Si está experimentando dolores físicos, molestias inusuales o torpeza.
- Si le resulta cada vez más difícil estar con otras personas y desea permanecer en lugares que se sientan “seguros”.
- Si después del evento, descubre que le falta confianza o autoestima.



Recomendaciones generales

- Concéntrese en su necesidad de descansar y relajarse: las actividades relajantes facilitan la recuperación mental y física.
- Manténgase en contacto con aquellos más cercanos a usted. El contacto puede ayudarlo a evitar la soledad que muchas personas experimentan después de un trauma.
- Trate de volver a su rutina normal tanto como sea posible.
- Trate de no evitar los recuerdos por completo, la evasión completa de la experiencia y los recuerdos puede perjudicar el proceso de recuperación.
- Comparta sus sentimientos con los demás.

- Tenga cuidado con las cosas que implican concentración, como conducir y las tareas del hogar.
- Recuerde que esta es una fase pasajera; con el tiempo, la mayoría de las personas se recupera por completo.

Si experimenta alguno de estos síntomas, busque el consejo de su médico de cabecera o de este esquema.



Apoyo crítico cuando lo necesite

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

Optum

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