

Afrontar el trauma



En pocas palabras

- El trauma es un evento repentino que impacta nuestra vida cotidiana.
- Puede experimentar sentimientos de impotencia, tristeza, ira o culpa, así como síntomas físicos como dolores de cabeza o pérdida de apetito.
- Un buen cuidado personal y el apoyo de los demás le ayudarán a afrontar el trauma.



Qué esperar

El trauma es un evento repentino que impacta dramáticamente nuestra vida cotidiana y cambia la forma en que vemos el mundo. Esto podría incluir la enfermedad de un familiar cercano, un accidente automovilístico, una agresión u otros eventos amenazantes. Es normal sentirse conmocionado y algo angustiado después de cualquier evento que no esté dentro del 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 tal evento:

- **Impotencia:** es posible que sienta que ya no tiene el control de su vida o de sus sentimientos. Es posible que experimente recuerdos repetidos del evento y sienta que no puede controlar sus pensamientos.
- **Tristeza:** es posible que con frecuencia sienta ganas de romper a llorar.
- **Enojo:** puede sentir ira por lo que ha sucedido y por lo que sea que lo haya causado o permitido que sucediera. Esto puede estar relacionado con una sensación de injusticia o una sensación de que otros no lo entienden correctamente.
- **Culpa:** usted puede sentir culpa como resultado de cosas que hizo o no hizo, o porque se siente mejor que aquellos que estuvieron más personalmente involucrados 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 realizar las tareas cotidianas o soñar despierto más frecuentemente
- Sentirse “confuso” 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 pesadillas
- Flashbacks del incidente, que pueden ser desencadenados por olores y ruidos
- Nerviosismo excesivo, incluida la sensibilidad a ruidos fuertes o movimientos repentinos, especialmente si le recuerdan el incidente en sí
- Pérdida de apetito



Reacciones conductuales ante el trauma

También puede notar cambios en el comportamiento como los siguientes:

- Miedo a regresar al lugar donde ocurrió el evento traumático
- 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 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 uno mismo y de la creencia en su capacidad para afrontar la situación
- Aumento de los niveles de irritabilidad
- Tendencia a beber más alcohol



¿Qué puede hacer?

- Recuerde que, después de cualquier evento traumático, es normal sentirse como usted se siente.
- Hable sobre el incidente con otras personas que estuvieron involucradas y que han compartido experiencias similares.
- Hable sobre los hechos y las emociones relacionadas con el incidente con amigos cercanos y familiares.
- Tenga en cuenta que no debe consumir alcohol en exceso para afrontar la situación; esto puede salirse de control fácilmente.
- Tenga cuidado con el exceso de actividad, ya que a veces puede ser perjudicial cuando desvía la atención de la ayuda que necesita.

- Tenga en cuenta que a veces ayuda hablar con alguien ajeno a la familia que sepa cómo ayudar en situaciones de crisis; por ejemplo, su médico de cabecera, un miembro de su iglesia o comunidad religiosa o un plan de apoyo para víctimas local.

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 interesa menos en las cosas que solía disfrutar.
- Si tiene dificultades para imaginar el futuro.
- Si continúa evitando lugares y personas que le recuerden el incidente.
- Continúa teniendo pesadillas, falta de sueño y/u otras formas de estrés y ansiedad.
- Si sus relaciones parecen estar sufriendo mucho o si desarrolla problemas sexuales.
- Si continúa fumando o bebiendo en exceso después del evento.
- Si su desempeño laboral se ve afectado.
- Si, como ayudante, está sufriendo “agotamiento”.

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

- Si nota que se enoja más o tiene arrebatos y normalmente no hace esto.
- Si descubre que no puede concentrarse tan bien y tiene que trabajar más duro para hacer las cosas.
- Si descubre que se está volviendo olvidadizo y distraído.
- Si experimenta dolores físicos, molestias o torpeza inusuales.
- Si le resulta cada vez más difícil estar con gente y quiere permanecer en lugares que le parezcan “seguros”.
- Si, después del evento, descubre que le falta confianza o autoestima.



Consejos generales

- Concéntrese en su necesidad de descanso y relajación: las actividades relajantes permiten recuperar tanto la salud mental como la física.
- Manténgase en contacto con las personas más cercanas a usted. El contacto puede ayudarle a evitar la soledad que muchas personas experimentan después de un trauma.
- Intente volver a la rutina normal tanto como sea posible.
- Trate de no evitar los recuerdos por completo, ya que evitar por completo la experiencia y los recuerdos puede dañar el proceso de recuperación.
- Comparta sus sentimientos con los demás.
- Tenga cuidado al realizar actividades que impliquen concentración, como conducir y realizar tareas domésticas.
- Recuerde que ésta es una fase pasajera; con el tiempo, la mayoría de las personas se recuperan por completo.

Si experimenta alguno de estos síntomas, consulte a su médico de cabecera o a este programa.



Apoyo crítico cuando lo necesite

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



Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al número de teléfono local de los servicios de emergencia o dirijase al departamento de accidentes y emergencias más cercano. Este programa no reemplaza la atención de un médico o un profesional. Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todas las ubicaciones y que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.