



## **Fomento de la sanación luego de un desastre**

Hacer frente a los efectos devastadores de un desastre, ya sea natural (huracanes, tornados, inundaciones, incendios, etc.) o provocado por el hombre (tiroteos, explosiones, violencia en el lugar de trabajo, etc.) puede ser extremadamente desafiante.



Hacer frente a los efectos devastadores de un desastre, ya sea natural (huracanes, tornados, inundaciones, incendios, etc.) o provocado por el hombre (tiroteos, explosiones, violencia en el lugar de trabajo, etc.) puede ser extremadamente desafiante.

Pero más allá de las preocupaciones inmediatas sobre los daños a la propiedad o la seguridad personal, también es fundamental recordar que el bienestar emocional puede ser tan importante como el bienestar físico.

Nadie que esté involucrado en un desastre, o sea testigo de uno, escapa a sus efectos. La reacción de cada persona es única a su propia situación pero, en los días y semanas posteriores al evento, es común que las personas experimenten una variedad de síntomas físicos y emocionales. Estos pueden incluir:

- Tristeza
- Nerviosismo y malestar
- Irritabilidad o ira
- Patrones de sueño perturbados
- Problemas con las relaciones
- Pensamientos intrusivos, recuerdos recurrentes o pesadillas
- Negatividad
- Falta de atención, incapacidad para concentrarse
- Conmoción
- Incredulidad
- Culpa

Todos estos síntomas son respuestas normales a un evento anormal. Si ha experimentado un desastre de cualquier tipo, una parte importante del proceso de sanación es reconocer sus sentimientos y reacciones.



La reacción de cada persona es única a su propia situación.



## Cómo puede ayudarse a sí mismo

Todo el mundo tiene diferentes maneras de sobrellevar la situación y sanar. Aunque no puede controlar o cambiar lo sucedido, usted puede (hasta cierto punto) controlar su viaje de curación. Aquí hay algunos consejos y sugerencias para ayudar a minimizar el efecto de un evento traumático sobre su salud emocional y psicológica.

- **Acepte el apoyo.** Si sus amigos o familiares le ofrecen apoyo, tómelo. Si siente que necesita ayuda, pídale. Puede ser cualquier cosa, desde tener a alguien que lo ayude con las tareas diarias, como hacer las compras o las tareas del hogar, hasta tener una presencia amigable y confiable para hablar sobre cómo se siente.
- **Acepte la situación.** El evento o incidente sucedió. No puede cambiar eso ni puede evitarlo por completo. El deseo de evasión es normal, pero hacerlo demasiado puede retrasar o posponer su sanación.
- **Cuídese a sí mismo.** Asegúrese de obtener una cantidad adecuada de descanso, ejercicio y nutrición. Trate de mantenerse alejado de las drogas y el alcohol para adormecer el dolor.
- **Encuentre otras formas.** Considere usar otras estrategias saludables para sobrellevar el asunto, como el arte, la música, la meditación, las técnicas de relajación y pasar tiempo en la naturaleza.
- **Tómese su tiempo.** No hay un calendario establecido para su recuperación. Sea paciente. Enfóquese en sus fortalezas y habilidades.
- **Acoja lo familiar.** Muchas personas encuentran consuelo al volver a las situaciones y rutinas diarias familiares, tanto en el hogar como en el trabajo.

La mayoría de las personas se recuperan a su propio ritmo; sin embargo, si siente que su proceso de sanación va demasiado lento o se ha estancado, puede ser conveniente buscar ayuda profesional. Hay numerosas opciones de tratamiento disponibles. Dos de los más comunes son Primeros Auxilios Psicológicos (PSA, por sus siglas en inglés) y Terapia Cognitiva Conductual (TCC).

El objetivo de PSA es reducir el estrés posterior a un desastre y desarrollar habilidades para sobrellevarlo. Esto se puede hacer de forma privada, en entornos comunitarios o incluso por teléfono.

La TCC es un tratamiento psicológico diseñado para ayudar a las personas a aprender a cambiar patrones de pensamiento y comportamiento negativos o inútiles.



## Asegúrese de obtener una cantidad adecuada de descanso, ejercicio y nutrición.

Hasta ahora, nos hemos centrado exclusivamente en cómo animar a los adultos a sanar después de un desastre. Es importante señalar que es posible que se deba tener un cuidado especial adicional si también hay personas mayores o niños involucrados. En esos casos, puede ser recomendable buscar ayuda profesional.



### Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.



**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.