



Cómo promover la curación después de una catástrofe

Hacer frente a los efectos devastadores de un desastre, ya sea natural (huracanes, tornados, inundaciones, incendios, etc.) o provocados 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 provocados 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 él permanece al margen. 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. Estas opciones pueden incluir:

- Tristeza
- Nerviosismo y malestar
- Irritabilidad o ira
- Patrones de sueño perturbados
- Problemas de pareja
- Pensamientos intrusivos, recuerdos recurrentes o pesadillas
- Negatividad
- Falta de atención, incapacidad para concentrarse
- Shock
- 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 ayudarse

Todo el mundo tiene diferentes maneras de hacer frente y sanar. Aunque no puede controlar o cambiar lo que sucedió, puede (hasta cierto punto) controlar su viaje de sanación. Aquí hay algunos consejos y sugerencias para ayudar a minimizar el impacto de un evento traumático en su salud emocional y psicológica.

- **Acepte el apoyo.** Si sus amigos o familiares le ofrecen apoyo, acéptelo. 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 persona 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 evadirlo en exceso puede retrasar o posponer su sanación.
- **Cuídese.** 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 de afrontamiento saludables, 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. Tenga paciencia. Enfóquese en sus fortalezas y habilidades.
- **Aférrese a 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 tiempo; 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) y terapia cognitivo-conductual (TCC).

El objetivo de los PSA es reducir el estrés posterior a un desastre y desarrollar habilidades de afrontamiento. 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 los 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 esencial cuando lo necesite

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



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