

# Cómo recuperarse después de una catástrofe

Afrontar los efectos devastadores de una catástrofe, ya sea natural (huracanes, tornados, inundaciones, incendios, etc.) o provocada por el ser humano (tirotesos, explosiones, violencia en el lugar de trabajo, etc.), puede ser un gran desafío.



## Síntomas relacionados con los traumas y las catástrofes

Si bien, en un principio, nos preocupamos por los daños materiales o por la seguridad personal, es fundamental recordar que el bienestar emocional es tan importante como el bienestar físico.

Todos los que estuvieron involucrados en una catástrofe o fueron testigos de ella se ven afectados de alguna manera. Cada persona reacciona de manera única a la situación; sin embargo, en los días y semanas posteriores al evento, es habitual que las personas tengan diferentes síntomas físicos y emocionales. Estos pueden incluir los siguientes:

- tristeza;
- preocupación e inquietud;
- irritabilidad o enojo;
- alteración de los patrones de sueño;
- problemas interpersonales;
- pensamientos intrusivos, recuerdos vívidos recurrentes o pesadillas;
- negatividad;
- falta de atención o problemas para concentrarse;
- conmoción;
- incredulidad;
- culpa.

Todos estos síntomas son respuestas habituales a un evento anormal. Si vivió una catástrofe de cualquier tipo, un aspecto importante en el proceso de sanación es reconocer y aceptar sus sentimientos y reacciones.



## Formas de ayudarse a uno mismo

Cada persona afronta las catástrofes y se recupera de diferente manera. Aunque no tenga el poder de controlar ni de cambiar lo que sucedió, lo que sí puede hacer (hasta cierto punto) es liderar su proceso de sanación. A continuación, compartimos algunos consejos y sugerencias que lo ayudarán a minimizar el impacto de un evento traumático en su salud emocional y psicológica:

- **Acepte que lo ayuden.** Si sus amigos o familiares le ofrecen ayuda, acéptela. Si siente que necesita ayuda, pídale. Puede que necesite la ayuda de alguien para realizar las tareas cotidianas, como hacer las compras o los quehaceres del hogar, o que necesite la presencia de una persona amable y confiable para hablar de cómo se siente.
- **Acepte la realidad.** El evento o incidente ocurrió. Usted no puede cambiar la realidad ni evitarla. El deseo de querer evitar un momento tan traumático es normal, pero adoptar esa postura demasiado tiempo puede retrasar o comprometer el proceso de sanación.
- **Cúidese.** Asegúrese de descansar bien, hacer ejercicio y alimentarse de forma saludable. Intente no recurrir a las drogas ni al alcohol para aliviar el dolor.
- **Busque otras maneras de aliviar el dolor.** Pruebe con estrategias de afrontamiento más saludables, como el arte, la música, la meditación, las técnicas de relajación y el tiempo en la naturaleza.
- **Tómese su tiempo.** Su recuperación no tiene que cumplir con un cronograma. Tenga paciencia. Concéntrese en sus fortalezas y habilidades.
- **Recurra a lo familiar.** Muchos encuentran consuelo cuando vuelven a las rutinas y situaciones cotidianas que les resultan familiares, tanto en la casa como en el trabajo.

La mayoría de las personas se recupera a su propio ritmo; sin embargo, si siente que su proceso de sanación es demasiado lento o se ha estancado, es recomendable buscar ayuda profesional. Hay muchas opciones de tratamiento disponibles. Dos de los tratamientos más comunes son los primeros auxilios psicológicos (Psychological First Aid, PSA) y la terapia cognitivo-conductual (Cognitive Behavioral Therapy, CBT).

El objetivo de los PSA es reducir el estrés ocasionado por la catástrofe y desarrollar habilidades para afrontarlo. Se puede hacer de forma individual y privada, en entornos comunitarios o incluso por teléfono.

La CBT es un tratamiento psicológico diseñado para ayudar a las personas a aprender a cambiar los patrones de pensamiento y de comportamiento que resultan negativos o poco constructivos.

Hasta ahora, nos hemos centrado exclusivamente en cómo ayudar a los adultos a recuperarse después de una catástrofe. Es importante señalar que si la catástrofe afectó a personas mayores o a niños, puede que sea necesario brindarles cuidados especiales. En esos casos, es recomendable recurrir a ayuda profesional.



### Apoyo crítico cuando lo necesite

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



**Este programa no debe utilizarse cuando se necesite atención médica urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al número de teléfono de los servicios locales de emergencias o diríjase al departamento de accidentes y emergencias más cercano.** Este programa no reemplaza la atención de un médico u otro profesional de la salud. Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todas las ubicaciones, y que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.