



Cómo ayudarse a sí mismo y a los demás después de un desastre

Cuando se ha visto afectado por un desastre natural o una tragedia, puede ser muy difícil saber qué hacer o qué esperar. Ya sea que haya estado involucrado activamente en el evento o incluso si simplemente lo presencié, es casi imposible que la experiencia no lo afecte.



Cómo ayudarse a sí mismo

Cuando se ha visto afectado por un desastre natural o una tragedia, puede ser muy difícil saber qué hacer o qué esperar. Ya sea que haya estado involucrado activamente en el evento o incluso si simplemente lo presencié, es casi imposible que la experiencia no lo afecte.

La recuperación de una experiencia traumática como un desastre a menudo puede ser un proceso gradual y continuo. Puede tomar más tiempo de lo que pensaba o esperaba, pero hay ciertos consejos y procedimientos que pueden marcar la diferencia en su proceso de recuperación.

- Si desencadena emociones negativas, evite la cobertura de noticias o los comentarios del evento en las redes sociales.
- Acepte que sus sentimientos y emociones son una parte necesaria del proceso de sanación.
- No se juzgue por sus reacciones.
- No tenga prisa. Deje que el proceso de sanación siga su curso.
- Evite situaciones estresantes.
- Cuando sienta que tiene ganas, tome pasos pequeños pero positivos para regresar a su rutina familiar.
- Si cree que ayudará, conéctese con otras personas que compartieron su experiencia.
- Evite el uso excesivo de drogas y alcohol.
- Enfóquese en el autocuidado. Trate de obtener cantidades adecuadas de descanso, ejercicio y nutrición.



Acepte que sus sentimientos y emociones son una parte necesaria del proceso de sanación.



Puede haber un deseo de emprender el viaje de recuperación solo para demostrar que es lo suficientemente fuerte para hacerlo. Pero buscar la ayuda de las personas más cercanas a usted puede ser su propia señal de fortaleza. Apóyese en personas en las que confíe. Comparta sus sentimientos con ellos. Incluso puede encontrar consuelo en un grupo de apoyo organizado.

En la primera o segunda semana después del evento, puede experimentar una variedad de respuestas físicas y emocionales o síntomas relacionados con el trauma. Estos síntomas pueden incluir dificultades para respirar, cambios en el apetito, sueño interrumpido, falta de concentración, ira, miedo, culpa, entumecimiento emocional y sentimientos de aislamiento y abandono.

Estos síntomas no son cosas que deban ocultarse o ignorarse. Son respuestas normales a eventos anormales.

A medida que pasa el tiempo, los síntomas a menudo disminuyen. Pero si siente que no está progresando, si siente que sus síntomas están interfiriendo con su capacidad para manejar su vida diaria, o se da cuenta de que se excede en las drogas o el alcohol, es posible que sufra de duelo complicado/traumático o trastorno de estrés postraumático (TEPT). En estos casos, buscar la ayuda de un profesional de la salud mental es un curso de acción recomendable.



Cómo ayudar a los demás

Inmediatamente después de un desastre, los Primeros Auxilios Psicológicos (PFA) son una forma de brindar apoyo y asistencia a quienes estuvieron involucrados o fueron testigos del evento.

Dado que los sobrevivientes de desastres a menudo experimentan una amplia gama de reacciones físicas, psicológicas, conductuales y espirituales, los Primeros Auxilios Psicológicos están diseñados para reducir el estrés inicial y luego ayudar a desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas.



Apoyo esencial cuando lo necesite

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

Optum

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