

# 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 participado activamente en el suceso o incluso si solo lo presencié, es casi imposible que la experiencia no le afecte.



## Ayudarse a sí mismo

Recuperarse de una experiencia traumática como un desastre suele ser un proceso gradual y continuo. Puede que lleve más tiempo de lo que deseaba o esperaba, pero hay algunos consejos y procedimientos que pueden marcar la diferencia en su camino hacia la recuperación.

- Si se convierten en un desencadenante de emociones negativas, evite la cobertura de noticias o los comentarios sobre el suceso en los medios de comunicación social.
- Aceptar sus sentimientos y emociones es una parte necesaria del proceso para sanarse.
- No se juzgue por sus reacciones.
- No se apure. Deje que el proceso de recuperación siga su curso.
- Evite situaciones estresantes.
- Cuando se sienta preparado, vaya retomando su rutina habitual mediante pasos pequeños y positivos.
- Si cree que lo ayudará, póngase en contacto con otras personas que hayan pasado por la misma experiencia.
- Evite el consumo excesivo de drogas y alcohol.
- Concéntrese en el cuidado personal. Trate de descansar, hacer ejercicio y alimentarse de una manera adecuada.



## Síntomas relacionados con el trauma

Es posible que desee emprender el camino hacia la recuperación en soledad para demostrar que es lo suficientemente fuerte para hacerlo. Pero pedir ayuda a las personas más cercanas a usted puede ser su propia señal de fortaleza. Apóyese en personas de confianza. Hábleles de sus sentimientos. También puede encontrar consuelo en un grupo de apoyo organizado.

Durante la primera o segunda semana después del evento, es posible que experimente una variedad de respuestas físicas y emocionales relacionadas con el trauma. Los síntomas pueden incluir dificultades para respirar, cambios en el apetito, alteraciones del sueño, 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 habituales a eventos poco habituales.

A medida que pasa el tiempo, los síntomas suelen disminuir. Pero si siente que no está progresando, si siente que sus síntomas interfieren con su capacidad para desenvolverse en su vida diaria, o si está consumiendo drogas o alcohol en exceso, es posible que esté viviendo un duelo traumático o complicado, o que tenga un trastorno por estrés postraumático (TEPT). En estos casos, es recomendable solicitar la ayuda de un profesional de salud mental.

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



### Ayudar a los demás

Inmediatamente después de una catástrofe, los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son un medio para ofrecer apoyo y asistencia a las personas que han participado en el suceso o lo presenciaron.

Dado que los sobrevivientes de catástrofes suelen experimentar una gran variedad de reacciones físicas, psicológicas, conductuales y espirituales, la asistencia de Primeros Auxilios Psicológicos está diseñada para reducir el estrés inicial y luego ayudar a desarrollar habilidades de afrontamiento eficaces.



### 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 urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al número de teléfono local de los servicios de emergencia o acuda al centro de accidentes y emergencias más cercano.** Este programa no reemplaza la atención médica o de un profesional. 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.