



## **Cómo comprender un trauma y cómo sanar**



Desastres naturales, inestabilidad política, tiroteos de la policía, una pandemia... Están sucediendo muchas cosas en el mundo, y situaciones como estas pueden provocar un trauma. Ya sea que haya estado directamente afectado por una situación estresante, que haya contemplado alguna desde lejos o que haya visto a un ser querido afectado, es posible que esto “destruya su sensación de seguridad y lo haga sentir indefenso en un mundo peligroso”<sup>1</sup>. Es posible que sienta una sensación de miedo o de que está en riesgo<sup>2</sup>. O puede sentirse adormecido, desconectado e incapaz de confiar en otras personas<sup>1</sup>. Comprender mejor lo que es el trauma, y cómo disminuir los efectos de este en su vida, puede ayudarlo a encontrar un camino a seguir.



## ¿Qué es el trauma?

El trauma es una reacción humana frente a un evento estresante. Puede variar desde algo que le sucedió solo a usted hasta algo que toda su comunidad ha experimentado. Incluso puede deberse a una situación global como una pandemia.<sup>3</sup>



## ¿Cuáles son los síntomas de un trauma?

Algunas personas pueden tener una reacción inmediata frente a un evento traumático. Otras pueden no reaccionar hasta más adelante<sup>4</sup>. Lamentablemente, es posible que a las personas que no reaccionan de inmediato se las considere frías o indiferentes.

Entre los síntomas, se incluyen los siguientes:<sup>2</sup>

- Sentimientos de miedo, pena y depresión
- Náuseas o mareos
- Cambios en el apetito o el sueño
- Alejamiento de las actividades diarias

Estos síntomas pueden intensificarse cuando algo le hace recordar dicho evento. Por ejemplo, los fuegos artificiales o el sonido del escape de un automóvil pueden actuar como disparadores para las personas que hayan vivido en una zona de guerra. O un simple olor o sabor puede recordarle el momento en que escuchó o experimentó algo traumático por primera vez. Los síntomas también pueden surgir en el aniversario de un evento.



## Recomendaciones para controlar un trauma

Si está experimentando un trauma, es importante saber que sus sentimientos son válidos. Incluso si no estuvo directamente involucrado en el evento, es posible que tenga una respuesta fuerte a este.<sup>1</sup> Además, es posible que tenga reacciones diferentes a las de otras personas que lo experimentaron. También es posible que conozca personas que no parezcan afectadas para nada. Está bien que tenga estos sentimientos y hay cosas que puedes hacer para cuidarse durante este tiempo.

**No se aisle.** Si bien es posible que no quiera estar cerca de otras personas en este momento, aislarse no es una forma saludable de sobrellevar el tema y puede prolongar su estrés<sup>5</sup>. Pídale a sus familiares y amigos que lo apoyen. Es posible que desee hablar o hacer que se encarguen de algunos factores estresantes cotidianos, como los mandados o las tareas del hogar.<sup>5</sup> Pero sea honesto si también siente que no quiere hablar de algo. A veces, algunos familiares y amigos, aunque tengan buenas intenciones, pueden decir cosas que le hacen sentir peor. Y, otras veces, usted solo quiere hacer cosas sociales “normales” sin hablar sobre temas serios<sup>1</sup>.

Busque grupos de apoyo en línea o presenciales. Los grupos en línea son una opción especialmente buena durante épocas de una pandemia, en las que reunirse con otras personas puede no ser seguro. Comunicarse con otras personas que también están atravesando por un trauma puede ayudar a sanar. Acepte sus sentimientos por lo que son, espere que puedan cambiar con el tiempo y no se compare con los demás.<sup>1</sup>

**Cuídese** física y emocionalmente. Evite el alcohol y las drogas, los cuales pueden suprimir sus sentimientos en lugar de permitirle lidiar con ellos de manera saludable.<sup>4</sup> Asegúrese de dormir lo suficiente, ya que no hacerlo puede empeorar sus síntomas.<sup>1</sup> Haga algo de ejercicio, incluso si solo camina a paso ligero al aire libre, y explore formas de calmar su mente, como la meditación, la respiración concentrada, el arte o la música.<sup>1,5</sup>

**Manténgase informado, dentro de lo normal.** Si un evento o sus resultados son recurrentes, es posible que se sienta estresado o nervioso si no conoce las últimas noticias. Busque una fuente de noticias confiable. Y tenga en cuenta que los rumores, por lo general, circulan durante una crisis, en especial en las redes sociales. De todos modos, evite estar demasiado expuesto a las noticias. Ver imágenes o escuchar repetidamente sobre algo traumático puede ser perturbador<sup>6</sup>.

**Busque ayuda si es necesario.** La mayoría de las personas dicen que se sienten mejor dentro de los tres meses posteriores a un evento traumático. Si tiene síntomas que empeoran o duran más de un mes, puede estar desarrollando un trastorno por estrés postraumático (TEPT)<sup>2</sup>. Algunas personas pueden no reaccionar frente a un trauma pero desarrollar TEPT incluso hasta un año después del evento. Si los síntomas perduran, piense en la posibilidad de consultar a un terapeuta. Además, busque ayuda si son muy graves durante el primer mes o si se manifiestan más tarde y afectan considerablemente sus relaciones o su trabajo<sup>2</sup>. El Programa de Asistencia al Empleado puede ayudarlo a encontrar ayuda.

**Reclame su poder.** Cuando ocurren eventos estresantes, muchas personas se sienten indefensas. Busque formas en las que pueda causar un impacto<sup>1</sup>, como ser voluntario, recaudar fondos para las personas afectadas por la situación o para respaldar el cambio político. Verifique y compruebe que la causa por la que recauda fondos sea legítima, ya que surgen muchos fraudes durante eventos traumáticos.



A medida que supera el trauma, tenga en cuenta que puede demorar en sanarse. Con el tiempo, los síntomas deberían comenzar a mejorar y es probable que piense en el evento cada vez menos. Pero si no mejoran en poco tiempo y su trabajo o su vida familiar se ven afectados, hay ayuda disponible. Búsquela.



## Apoyo crítico cuando lo necesite

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

## Optum

1. HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. Febrero de 2020. Disponible en: <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. Consultado el 3 de marzo de 2021.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a Traumatic Event. Disponible en: <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>. Consultado el 3 de marzo de 2021.
3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. Glob Health Res Policy 5, 29 (2020). Disponible en: <https://ghrp.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00155-2>. Consultado el 3 de marzo de 2021.
4. CDC. Coping with Traumatic Events. Actualizado el 25 de febrero de 2019. Disponible en: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/302245>. Consultado el 3 de marzo de 2021.
5. American Psychological Association. How to Cope with Traumatic Stress. 30 de octubre de 2019. Disponible en: <https://www.apa.org/topics/traumatic-stress>. Consultado el 3 de marzo de 2021.
6. CDC. Taking Care of Your Emotional Health. 13 de septiembre de 2019. Disponible en: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Consultado el 3 de marzo de 2021.

**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.