



Qué es el trauma y cómo superarlo



Las catástrofes naturales, la inestabilidad política, los tiroteos de la policía, la pandemia... Están pasando muchas cosas en el mundo, y hechos como estos pueden causar trauma. Ya sea que usted se haya visto afectado directamente por un hecho estresante, que haya observado uno a la distancia o presenciado cómo se veía afectado un ser querido, esto puede “hacer tambalear su sensación de seguridad, hacerle sentir desvalido en un mundo peligroso”¹. Podría tener una sensación de horror o de estar en riesgo². O podría sentirse apático, desconectado e incapaz de confiar en los demás¹. Comprender mejor qué es el trauma —y cómo disminuir los efectos en su vida— podría ayudarle a salir adelante.



¿Qué es el trauma?

El trauma es una reacción humana a un hecho estresante. Puede variar de algo que le ocurrió únicamente a usted a algo que experimentó toda la comunidad. Incluso puede deberse a una situación global como una pandemia.³



¿Cuáles son los síntomas del trauma?

Algunas personas pueden tener una reacción inmediata a un hecho traumático. Otras podrían tardar más tiempo en reaccionar.⁴ Lamentablemente, quienes no reaccionan de inmediato podrían ser considerados fríos o indiferentes.

Los síntomas pueden incluir:²

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

Estos síntomas pueden aumentar cuando algo le recuerda el hecho. Por ejemplo, los fuegos artificiales o el sonido del escape de un auto pueden ser desencadenantes para las personas que han experimentado una zona de guerra. O un simple olor o sabor pueden recordarle el momento en que se enteró por primera vez de un hecho traumático o el momento en que lo vivió. Los síntomas también pueden surgir en el aniversario de un evento.



Consejos para controlar el trauma

Si usted experimenta un trauma, es importante que sepa que sus sentimientos son válidos. Aunque no haya estado involucrado directamente en el hecho, podría tener una fuerte respuesta.¹ Además, su reacción podría ser diferente de la de otras personas que lo vivieron. O incluso quizás conozca a otras personas a quienes no parece haberles afectado en absoluto. Está bien que tenga estos sentimientos y hay cosas que puede hacer para cuidarse durante este tiempo.

No se aíse. Aunque probablemente no tenga ganas de estar con nadie ahora, aislarse no es una manera saludable de superar la situación y puede prolongar el estrés.⁵ Pida apoyo a sus amigos y familiares. Sería conveniente que hable sobre los factores estresantes cotidianos o que alguien se ocupe de ellos por usted, por ejemplo, hacer diligencias o las tareas domésticas.⁵ Pero también sea sincero si no desea hablar sobre algún tema. A veces, algunos amigos y familiares, aunque tengan buenas intenciones, pueden decir cosas que le hagan sentirse peor. Y, otras veces, usted simplemente desea hacer las actividades sociales “normales” sin hablar sobre temas serios.¹

Además, busque apoyo en grupos presenciales o en línea. Los grupos en línea son una opción especialmente buena durante un momento como la pandemia, cuando reunirse en persona podría no ser seguro. Conectarse con otras personas que también están atravesando un trauma puede ser sanador. Acepte sus sentimientos como son, sepa que podrían cambiar con el tiempo y no se compare con los demás.¹

Cuidese: física y emocionalmente. Evite el alcohol y las drogas, que pueden reprimir sus sentimientos en lugar de permitir que los resuelva de una manera saludable.⁴ Asegúrese de dormir bien y bastante, ya que la falta de sueño puede empeorar los síntomas.¹ Haga algo de ejercicio, aunque sea caminar a un ritmo tranquilo al aire libre, y busque maneras de sosegar la mente, como la meditación, la respiración localizada, el arte o la música.^{1,5}

Manténgase informado, dentro de lo razonable. Si un hecho o sus consecuencias son constantes, podría sentirse estresado o nervioso sino se mantiene informado todo el tiempo. Busque una fuente de noticias confiable. Y tenga en cuenta que, durante una crisis, suelen circular rumores, especialmente en las redes sociales. Sin embargo, evite estar demasiado pendiente de las noticias. Escuchar o ver imágenes reiteradamente sobre algo traumático puede ser perturbador.⁶

Busque ayuda si es necesario. Muchas personas dicen que se sienten mejor dentro de los tres meses de un hecho traumático. Si usted tiene síntomas que empeoran o duran más de un mes, podría tener trastorno por estrés postraumático (TEPT).² Algunas personas podrían no reaccionar al trauma, sino presentar TEPT hasta un año después del hecho. Si sus síntomas persisten, considere consultar a un terapeuta. Además, busque ayuda si los síntomas son lo suficientemente graves en el primer mes o si ocurren más adelante y afectan significativamente sus relaciones o su trabajo.² Su Programa de Asistencia al Empleado puede ayudarle a conectarse.

Recupere su capacidad. Cuando ocurren hechos estresantes, muchas personas se sienten desvalidas. Busque actividades que le permitan producir un efecto¹, tales como trabajar como voluntario, recaudar fondos para las personas afectadas por la situación o proclamar cambios políticos. Verifique que la causa para la cual decida recaudar fondos sea legítima, ya que durante momentos traumáticos surgen muchas estafas.



Mientras trate de superar el trauma, tenga en cuenta que el proceso puede llevar tiempo. A la larga, sus síntomas deberían comenzar a mejorar, y probablemente descubra que cada vez piensa menos en el hecho. Pero si no mejora lo suficientemente pronto o su vida laboral o familiar se ve afectada, hay ayuda a su disposición. Busque ayuda.



Apoyo esencial cuando lo necesite

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

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 del 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 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.