

Comprender el trauma y cómo sanarlo

Desastres naturales, inestabilidad política, tiroteos policiales, una pandemia... están sucediendo muchas cosas en el mundo y eventos como estos pueden provocar traumas. Ya sea que usted haya sido afectado directamente por un evento estresante, haya visto uno desde lejos o haya sido testigo de cómo un ser querido se vio afectado, esto puede “destrozar su sentido de seguridad, haciéndole sentir impotente en un mundo peligroso”¹. Es posible que sienta una sensación de horror o que esté en riesgo². O puede que se sienta entumecido, desconectado e incapaz de confiar en los demás¹. Comprender mejor qué es el trauma y cómo disminuir su efecto en su vida puede ayudarlo a encontrar un camino a seguir.

¿Qué es el trauma?

El trauma es una reacción humana ante un evento estresante. Puede variar desde algo que le sucedió sólo a usted hasta algo que toda su comunidad haya experimentado. Incluso puede deberse a una situación global como una pandemia³.

¿Cuáles son los síntomas del trauma?

Algunas personas pueden experimentar una reacción inmediata ante un evento traumático. Es posible que otros no reaccionen hasta más tarde⁴. Desafortunadamente, aquellos que no reaccionan hasta más tarde pueden ser considerados fríos o indiferentes.

Los síntomas pueden incluir²:

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

Estos síntomas pueden aumentar cuando algo le recuerda el evento. Por ejemplo, los fuegos artificiales o el sonido de un coche petardeando pueden ser desencadenantes para las personas que han 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.



Consejos para manejar el 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 contundente¹. Además, es posible que usted esté teniendo reacciones diferentes a las de otras personas que lo experimentaron. O incluso puede que conozca a personas que no parecen verse afectadas en absoluto. Está bien que tenga estos sentimientos y hay cosas que puede hacer para cuidarse durante este tiempo.

No se aisle. Si bien es posible que no tenga ganas de estar rodeado de otras personas en este momento, aislarse no es una forma saludable de afrontar la situación y puede prolongar el estrés⁵. Pida a sus amigos y familiares que lo apoyen. Es posible que desee hablar o pedirles que se encarguen de algunos factores estresantes cotidianos, como los recados o las tareas domésticas⁵. Pero sea honesto si no quiere hablar de algo también. A veces, ciertos amigos y familiares, incluso si tienen buenas intenciones, pueden decir cosas que lo hagan sentir peor. Y a veces simplemente quiere hacer cosas sociales “normales” sin hablar de temas serios¹.

Busque también apoyo en grupos en persona o en línea. Conectarse con otras personas que también están experimentando un trauma puede ser sanador. Acepte sus sentimientos tal como son, espere que cambien con el tiempo y no se compare con los demás¹.

Cuide, física y emocionalmente. Evite el alcohol y las drogas, que pueden reprimir sus sentimientos en lugar de permitirle afrontarlos de forma saludable⁴. Asegúrese de dormir lo suficiente y que el sueño sea de calidad, ya que no dormir lo suficiente puede empeorar los síntomas¹. Haga algo de ejercicio, incluso si camina ligeramente al aire libre, y explore formas de calmar su mente, como la meditación, la respiración concentrada, el arte o la música^{1,5}.

Manténgase informado, dentro de lo razonable. Si un evento o sus resultados están en curso, es posible que se sienta estresado o nervioso si no tiene las últimas actualizaciones. Encuentre una fuente de noticias confiable. Y tenga en cuenta que los rumores suelen circular durante una crisis, especialmente en los medios de comunicación social. Sin embargo, evite vincularse demasiado a las noticias. Escuchar o ver imágenes de algo traumático repetidamente puede resultar perturbador⁶.

Busque ayuda si es necesario. La mayoría de las personas dicen que se sienten mejor a los 3 meses de un evento traumático. Si tiene síntomas que empeoran o duran más de un mes, podría estar experimentando un trastorno por estrés postraumático (TEPT)². Para algunos, es posible que no reaccionen al trauma, pero pueden experimentar TEPT hasta un año después del evento. Si sus síntomas persisten, considere consultar a un terapeuta. Busque ayuda también si son lo suficientemente graves durante el primer mes o si ocurren más tarde y afectan significativamente sus relaciones o su trabajo². Las soluciones para el bienestar emocional pueden ayudarle a conectarse.

Reclame su poder. Cuando ocurren eventos estresantes, muchas personas se sienten impotentes. Busque formas en las que pueda generar un impacto, como ser voluntario, recaudar fondos para las personas afectadas por la situación o abogar por un cambio político. Verifique que cualquier causa para la que esté recaudando fondos sea legítima, ya que muchas estafas surgen en tiempos traumáticos.



Mientras supera el trauma, sepa que la sanación puede llevar tiempo. Con el tiempo, sus síntomas deberían comenzar a mejorar y es probable que piense cada vez menos en el evento. Pero si no mejoran lo suficientemente pronto o si su trabajo o su vida familiar se ven afectados, hay ayuda disponible. Búsquela.



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos de apoyo crítico adicionales.

1. HelpGuide. [Emotional and psychological trauma](#). Febrero de 2020. Consultado el 3 de marzo de 2021.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). [Coping with a traumatic event](#). 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). Consultado el 3 de marzo de 2021.
4. CDC. [Coping with traumatic events](#). Actualizado el 25 de febrero de 2019. Consultado el 3 de marzo de 2021.
5. American Psychological Association. [How to cope with traumatic stress](#). 30 de octubre de 2019. Consultado el 3 de marzo de 2021.
6. CDC. [Taking care of your emotional health](#). 13 de septiembre de 2019. Consultado el 3 de marzo de 2021.



Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al número de teléfono local de los servicios de emergencia o diríjase al departamento de accidentes y emergencias más cercano. Este programa no reemplaza la atención de un médico o un profesional. Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todas las ubicaciones y que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.