

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”¹. Es posible que sienta una sensación de miedo o de que está en riesgo². O puede sentirse confundido, desconectado y sin poder confiar en otras personas¹. Comprender mejor lo que es el trauma, y cómo disminuir los efectos en su vida, puede ayudarle a encontrar un camino a seguir.

¿Qué es el trauma?

El trauma es una reacción humana frente a un evento estresante. Puede ser desde algo que le sucedió solo a usted hasta algo que haya experimentado toda la sociedad. Incluso puede deberse a una situación a nivel mundial, como una pandemia³.

¿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 adelante⁴. Lamentablemente, es posible que a las personas que no reaccionan de inmediato se las consideren frías o indiferentes.

Entre los síntomas, se incluyen los siguientes²:

- Sentimientos de temor, tristeza o depresión
- Náuseas o mareos
- Cambios en el apetito o en 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 de la alarma de un automóvil pueden actuar como disparadores para las personas que hayan vivido en una zona de guerra. Un simple aroma o sabor también pueden hacerle recordar el momento en el que experimentó o escuchó por primera vez algo traumático. Los síntomas también pueden presentarse en la fecha de aniversario del evento.

Consejos para controlar un trauma

Si está padeciendo un trauma, es importante saber que sus sentimientos son válidos. Incluso si no estuvo directamente involucrado en el evento, es posible que tenga una reacción contundente¹. Además, puede tener reacciones diferentes de las 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 puede hacer para cuidarse durante esos momentos.

No se aisle. Si bien es posible que no quiera estar cerca de otras personas en este momento, aislarse no es una forma saludable para hacerle frente y puede prolongar su estrés⁵. Pídale a sus familiares y amigos que lo apoyen. Quizás desee hablar con ellos o que ellos se encarguen de algunos factores estresantes para usted, como los mandados o las tareas domésticas⁵. Pero también debe ser sincero si no desea hablar sobre algo en particular. A veces, algunos familiares y amigos, aunque tengan buenas intenciones, pueden decir cosas que le hacen sentir peor. Y a veces, usted solo quiere hacer cosas sociales “normales” sin hablar sobre temas serios¹.

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 como lo que son, piense que pueden cambiar con el tiempo y no se compare con otras personas¹.

Cúidese física y emocionalmente. Evite consumir alcohol y drogas, ya que pueden suprimir los sentimientos en lugar de permitirle lidiar con ellos de una manera saludable⁴. Asegúrese de dormir lo suficiente y de tener un sueño de calidad, ya que, de lo contrario, los síntomas pueden empeorar¹. Haga ejercicio, aunque solo sea caminar al aire libre, y explore distintas maneras de calmar la mente, como la meditación, la respiración intencional, el arte o la música^{1,5}.

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 perturbador⁶.

Si es necesario, busque ayuda. Muchas personas afirman que se sienten mejor después de tres meses de un evento traumático. Si tiene síntomas que empeoran o duran más de un mes, puede estar desarrollando un trastorno por estrés postraumático (TEPT)². Algunas personas pueden no reaccionar frente a un trauma, pero pueden 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 trabajo². El Programa de Asistencia al Empleado puede ayudarle a conectarse.

Recupere su fuerza. Cuando ocurren eventos estresantes, muchas personas se sienten indefensas. Busque formas en las que pueda causar un impacto¹, como ser voluntario, recaudar fondos para las personas afectadas por la situación o 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.

1. HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. Updated February 2020. Available at: <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. Accessed March 3, 2021.

2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a Traumatic Event. Available at: <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>. Accessed March 3, 2021.

3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. *Glob Health Res Policy*. 2020;5:29. Available at: <https://ghrp.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00155-2>. Accessed March 3, 2021.

4. CDC. Coping with Traumatic Events. Updated February 25, 2019. Available at: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/302245>. Accessed March 3, 2021.

5. American Psychological Association. How to Cope with Traumatic Stress. October 30, 2019. Available at: <https://www.apa.org/topics/traumatic-stress>. Accessed March 3, 2021.

6. CDC. Taking Care of Your Emotional Health. September 13, 2019. Available at: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Accessed March 3, 2021.

Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. Ante una emergencia, llame al 911 si está en los Estados Unidos o al número de los servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o diríjase a la unidad de accidentes y emergencia más cercano. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de interés, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones jurídicas 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 (p. ej., el empleador o el plan de salud). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de familias menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todos los centros y están sujetos a cambio sin aviso previo. Los niveles de experiencia o de educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar según los requisitos de contrato o los requisitos reguladores del país. 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.