

Aprenda a sobrellevar la situación después de un evento traumático

[Learning About Coping After a Traumatic Event]



¿Qué es un evento traumático?

Un evento traumático es un evento muy triste que ve o que le ocurre a usted o a un ser querido. Puede amenazar la vida de alguien o causar lesiones graves. Puede ser un evento único, como un abuso sexual o un accidente de coche. O puede ser continuo, como el maltrato o una enfermedad grave.

¿Cómo le puede afectar?

Todo el mundo responde de manera diferente a los eventos traumáticos. Pero es común tener algún tipo de reacción. Puede reaccionar inmediatamente o días, semanas o meses más tarde.

Después de un evento traumático puede:

- Tener cambios en sus emociones, como:
 - Sentir desesperación o que el mundo y otras personas no están seguros.
 - Estar abrumado por ciertas emociones, como ansiedad, enojo, vergüenza o culpa.
 - Sentir muy poca emoción o estar bloqueado.
- Tener cambios de comportamiento, como:
 - Evitar personas o lugares que le recuerdan el evento.
 - Distanciarse de amigos, familiares y actividades.
 - Tener recuerdos o sueños inquietantes sobre el evento. Ciertos olores, ruidos u otros recordatorios del evento pueden causarlos.
 - Tener problemas con las relaciones sexuales.
- Tener cambios físicos como:

- Tener dolores de cabeza, mareos o cansancio que no puede explicar.
- Asustarse fácilmente o sentir que no puede relajarse.
- Tener problemas para dormir.
- Tener problemas de memoria o dificultades para concentrarse.

Puede llevar meses o años recuperarse de un evento traumático. Pero la mayoría de las personas mejoran con el tiempo. Si necesita ayuda para ponerse mejor, contacte al médico o consejero.

Si se siente desesperanzado o cree que pudiera hacerse daño, obtenga ayuda de inmediato.

Dónde conseguir ayuda las 24 horas del día, 7 días a la semana

Si usted o alguien que conoce habla de suicidio, autolesionarse, una crisis de salud mental, una crisis por consumo de sustancias o cualquier otro tipo de angustia emocional, consiga ayuda de inmediato. Usted puede:

- Marcar **988** para llamar a la línea de prevención del suicidio y crisis.
- Llamar al **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)**.
- Enviar un mensaje de texto que diga **HOME al 741741** para acceder a la línea de mensajes de texto en casos de crisis.

Considere guardar estos números en su teléfono.

¿Cómo puede cuidarse?

Aquí tiene algunas cosas que puede hacer después de un evento traumático para ayudarlo a cuidar de sí mismo. Algunas personas pueden sentir que estas cosas son difíciles de hacer al principio. Pero con el tiempo, estos consejos pueden ayudar.

- Busque un consejero.
Puede pedirle una derivación a su médico. O puede contactar con La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness, o NAMI, por sus siglas en inglés). Puede enviar un mensaje de texto al 741741 para obtener asistencia gratuita de un consejero capacitado las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También puede llamar a la línea de ayuda de NAMI (1-800-950-6264) o conectarse en línea (www.nami.org/help) para conversar con un voluntario capacitado.
- Conéctese con los demás.
Haga planes para pasar tiempo con amigos o familiares. También puede probar con un grupo de apoyo.
- Siga hábitos saludables.
Por ejemplo, coma una variedad de alimentos, que incluyan granos, proteínas, verduras y fruta, y productos lácteos. Y siga un horario de sueño regular.
- Mueva el cuerpo.
Caminar puede ser una buena opción. También es posible que desee hacer otras actividades, como correr, bailar o practicar deportes en equipo.
- Saque tiempo para relajarse.
Puede escuchar música relajante o tomar un baño caliente. A algunas personas el yoga, la meditación o los paseos por la naturaleza les resultan relajantes.
- Busque actividades significativas.

Le pueden ayudar a distraerse. Por ejemplo, podría ayudar a un amigo o podría hacer de voluntario en su comunidad.

- Sea bondadoso consigo mismo.
Algunas veces las personas se echan la culpa de lo ocurrido, incluso cuando no fue su culpa. Si está lidiando con la culpa sobre un evento, pídale ayuda al consejero.
- Evite usar el alcohol o las drogas para sentirse mejor.

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.