



5-minute safety talk

Sobrellevando un Evento Traumático

¿Qué es un evento traumático?

La mayoría de las personas han atravesado un evento estresante. Cuando el evento, o la serie de eventos, generan un elevado nivel de estrés, se denomina evento traumático. Los eventos traumáticos están marcados por una sensación de horror, impotencia, lesiones graves o la amenaza de lesiones serias o muerte. Los eventos traumáticos afectan a los sobrevivientes, a los rescatistas y a los amigos y familiares de las víctimas involucradas. También pueden tener impacto en las personas que han presenciado el evento o lo han visto por televisión.

¿Cuáles son las reacciones usuales?

La reacción de una persona ante un evento traumático puede variar. Las reacciones incluyen sentimientos de miedo, pena y depresión. Las respuestas físicas y de conducta incluyen náuseas, mareos y cambios en el apetito y en el patrón de sueño, así como también desgano ante las actividades cotidianas. Las reacciones al trauma pueden durar desde semanas hasta meses antes de que las personas comiencen a sentirse normales otra vez.

La mayoría de las personas manifiestan sentirse mejor dentro de los tres meses posteriores al evento traumático. Si los problemas empeoran o duran más de un mes después del evento, la persona puede estar sufriendo de un desorden de estrés postraumático (PTSD según sus siglas en inglés).

¿Qué es el PTSD?

El desorden de estrés postraumático (PTSD) es una reacción física y emocional intensa a los pensamientos y recuerdos del episodio, que perduran por varias semanas o meses luego del evento traumático. Los síntomas del PTSD pueden ser agrupados en tres amplias categorías: revivir el evento, evasión, y excitación incrementada.

- Los síntomas de revivir el evento incluyen retrospectivas, pesadillas y reacciones emocionales y físicas extremas a recordatorios del evento. Las reacciones emocionales pueden incluir sentimientos de culpa, miedo extremo a ser herido y bloqueo de las emociones. Las reacciones físicas pueden incluir temblores incontrolables, escalofríos o palpitaciones y dolores de cabeza por tensión.
- Los síntomas de evasión incluyen el mantenerse alejado de las actividades, lugares, pensamientos o sentimientos relacionados con el trauma, o el sentirse desvinculado o ajeno a los demás.
- Los síntomas de la excitación incrementada incluyen el estar demasiado alerta o sobresaltarse con facilidad, tener dificultades para dormir, presentar irritabilidad o arrebatos de ira y falta de concentración.

Otros síntomas vinculados con el PTSD incluyen ataques de pánico, depresión, pensamientos y sentimientos suicidas, abuso de drogas, sentimientos de estar alejado o aislado y el no ser capaz de completar las tareas cotidianas.

¿Qué puede hacer por usted?

Hay muchas cosas que usted puede hacer para lidiar con los eventos traumáticos.

- Entienda que sus síntomas pueden ser normales, en especial inmediatamente después del trauma.
- Mantenga su rutina habitual.
- Tómese su tiempo para resolver los conflictos del día a día, de manera tal de no sumarlos a su estrés.
- No se asuste de las situaciones, personas y lugares que le recuerden el trauma.
- Encuentre maneras de relajarse y darse gustos
- Busque apoyo en su familia, amigos y clérigos y hable con ellos acerca de sus experiencias y sentimientos.

- Participe en actividades de esparcimiento y recreativas.
- Reconozca que usted no puede controlar todo.
- Reconozca la necesidad de ayuda profesional, y comuníquese con un centro local de salud mental.

¿Qué puede hacer por su hijo?

- Haga saber a su hijo que está bien sentirse afectado cuando sucede algo malo o que genere miedo.
- Anime a su hijo a expresar sus sentimientos y pensamientos, sin juzgarlos.
- Vuelva a las rutinas cotidianas.

¿Cuándo debería contactar a su médico o a un profesional de la salud mental?

Aproximadamente la mitad de las personas que presentan PTSD se recuperan dentro de los primeros tres meses sin recibir tratamiento. A veces los síntomas no desaparecen por sí solos o duran más de tres meses. Esto puede ocurrir debido a la severidad del episodio, la exposición directa al evento traumático, la seriedad de la amenaza a la vida, la cantidad de veces que el evento haya ocurrido, un historial de traumas pasados y la existencia de problemas psicológicos previos al evento.

Usted debería considerar la búsqueda de ayuda profesional si sus síntomas afectan la relación con su familia y amigos o afectan su trabajo. Si sospecha que usted, o alguien que conozca, presenta PTSD, comuníquese con un centro de cuidado de la salud o con la clínica local de salud mental.

Visit nsc.org/members for more safety tips

