

Reacciones normales ante un evento traumático.

Estas reacciones pueden ser desagradables, pero son normales en los días o semanas después del evento traumático. En la mayoría de los casos, estos sentimientos se vuelven menos frecuentes y desaparecen completamente con el tiempo.

- Problemas para conciliar el sueño
- Cambios en su apetito normal
- Sentirse cansado/a o irritado/a
- Tener pesadillas
- Sentirse nervioso/a
- Sentirse “insensible” o no tener ningún sentimiento
- Sentirse “asustadizo” o con necesidad de estar vigilando todo el tiempo
- Necesidad de tener a sus seres queridos cerca de usted
- Tener regresiones – ver los eventos traumáticos otra vez, en su mente

REACCIONES NORMALES DESPUÉS DE UN EVENTO TRAUMÁTICO

Para Adultos

BOSTON
PUBLIC
HEALTH
COMMISSION



¿Y si no me siento mejor en una semana?

Si usted sigue teniendo dificultad para conciliar el sueño o si experimenta otras reacciones desagradables, llame a su médico o a su consejero y cuénteles. Si usted no tiene un médico o consejero, usted encontrará algunos números telefónicos en esta página a los que usted puede llamar y en donde le ayudarán a encontrar a uno. Usted no tiene que pasar por esto solo.

Para encontrar recursos sobre salud mental, referencias e información sobre seguros médicos, llame a la Oficina de Salud del Alcalde al (617) 534-5050.

En caso de una emergencia de salud mental, llame al equipo BEST al (800) 981-HELP o llame al 911.

Para obtener información del Internet, diríjase a www.talklisten.org.

Comisión de Salud Pública de Boston
1010 Massachusetts Ave.
Boston, MA 02118
www.bphc.org



Recuperación alivio después de un evento traumático.

**Cómo enfrentarse
a situaciones malas
que le pueden
suceder a usted, a
su familia o a su
comunidad.**



¿Qué es el evento traumático?

Todos nosotros atravesamos momentos difíciles en nuestras vidas. Una lesión o la muerte de un ser querido puede causar tristeza y pena.

Existen casos cuando un evento triste puede volverse traumático. Un trauma sucede cuando un evento triste es inusualmente aterrador o amenazante, ya sea porque es inesperado o porque es muy violento. Por ejemplo, la muerte de un niño o una secuencia de eventos violentos en un vecindario pueden ser traumáticos no sólo para aquellos afectados directamente sino también para otras personas. Un evento traumático puede causarle mucha aflicción e interrumpir su vida diaria.

¿Qué pasa cuando usted ha sufrido un trauma emocional?

Un evento traumático puede afectar mental, física y emocionalmente. Usted puede sorprenderse de saber que, después de un evento traumático, su cuerpo responde produciendo sustancias químicas. Estas sustancias químicas (también llamadas hormonas) pueden causar cambios en su mente y cuerpo que resultan desconocidos e incómodos. Estas reacciones son normales y pueden ser diferentes en cada persona.

Si usted ha tenido muchos eventos traumáticos en su vida, usted se encontrará recordando esas pérdidas dolorosas del pasado aún más. Esto también es normal. Usted puede necesitar apoyo adicional para sentirse mejor.

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor y recuperarme?

Hay muchas cosas que usted puede hacer para mejorar durante los días y semanas después de un evento traumático. Debido a que la mayoría de las reacciones al evento traumático son corporales, lo más importante que usted puede hacer es cuidarse físicamente. En los días después del evento traumático usted debe enfocarse en algunas cosas:

Pase tiempo con su familia y amigos.

Usted puede desear estar cerca de aquellos que ama y por quienes usted se preocupa. Haga tiempo en su horario para buscarles y decirles que su compañía le ayuda a usted.

Establezca contacto con su médico o consejero.

Usted puede querer establecer contacto con su médico o consejero para informarle que usted ha pasado por un evento traumático. El o ella pueden tener sugerencias para usted, ya que conocen su historial médico.

Cuide su cuerpo.

Debido a que su cuerpo reacciona ante los eventos traumáticos, usted debe poner atención para asegurarse de que se está alimentando, tomando mucha agua y haciendo ejercicio con moderación. Comer le dará fuerzas a su organismo y tomar agua le ayudará a limpiar su sistema. Caminar rápidamente durante 20 minutos puede aliviar la tensión nerviosa.

Hable de lo que pasó cuando esté listo/a.

Usted no debe forzarse a hablar sobre el evento traumático si no se siente listo/a. Si usted tiene deseos de hablar, busque a su pastor, consejero o médico y cuénteles tanto del evento como usted desee.

Duerma lo suficiente.

Aún si usted ha tenido problemas para conciliar el sueño, es una buena idea recostarse y descansar por la noche. Hacer ejercicio durante el día puede ayudarle a dormir con mayor facilidad. Resista la tentación de tomar alcohol o medicamentos para ayudarle a dormir. Si usted aún no puede dormir después de unos cuantos días, llame a su médico o a su consejero.

Mantenga una rutina lo más normal posible.

Usted puede sentirse sin deseos de hacer nada y de evitar sus actividades normales, como el trabajo, la escuela, la iglesia o actividades recreativas. Aunque usted se sienta diferente, el tener una rutina lo más cercana posible a lo normal le puede ayudar a mantener una sensación de normalidad.

Tenga paciencia.

Sanar de un evento traumático lleva tiempo. Puede llevarle semanas o meses sentirse bien de nuevo. Solicite ayuda si usted se siente “estancado” o si cree estar empeorando.

No sea duro consigo mismo.

Algunas veces, después de un evento traumático, algunas personas se culpan a sí mismas o piensan sobre cómo pudieron haber prevenido el evento traumático, aún cuando no hubieran podido hacerlo. Otras personas se sienten avergonzadas o imaginan que todo fue su culpa. Este es el momento de no ser duro consigo mismo y darse cuenta que este tipo de pensamientos son normales.