

Una guía para lidiar con eventos traumáticos

Los eventos traumáticos suelen ser imprevistos, y enfrentar las secuelas puede resultar desafiante.

Las experiencias traumáticas son perturbadoras y pueden causar miedo, angustia y una abrumadora sensación de estrés. No es raro que la mayoría de los adultos sufren uno o más eventos traumáticos a lo largo de su vida. Lamentablemente, los eventos traumáticos no siempre se limitan a un acontecimiento puntual. Pueden ser crónicos, lo que significa que se producen eventos similares durante períodos prolongados.

Las reacciones inmediatas al trauma son complicadas y dependen de la historia de la persona, la disponibilidad de sistemas de apoyo, las habilidades de afrontamiento, la dinámica familiar y la respuesta de la comunidad. Si bien las reacciones varían en gravedad, incluso las más agudas son naturales, ya que la persona busca instintivamente gestionar su trauma.

Existen muchos tipos diferentes de eventos traumáticos, entre ellos:

- Incendios provocados o incendios en viviendas
- Violencia doméstica
- Exposición a zonas de combate o de guerra
- Desastres naturales
- Abuso físico o sexual
- Ver la muerte o cadáveres, incluso en el trabajo
- Acontecimientos médicos graves
- Accidentes de tráfico graves
- Terrorismo o violencia masiva
- Muerte inesperada de un ser querido
- Presenciar o experimentar violencia, como un homicidio o un suicidio

En esta guía encontrará consejos que le permitirán conocer mejor las reacciones ante sucesos traumáticos, cómo recuperarse de la adversidad, cómo ayudar a los demás y opciones de tratamiento para ayudar a las personas a curarse.



Escanee el código QR para visitar el sitio web del miembro de Programa de Asistencia al Empleado, Member.MagellanHealthcare.com (enter Principal Core) o llame al 1-800-450-1327 (TTY 711) para obtener recursos útiles.

Índice

Eventos traumáticos: reacciones emocionales y físicas	3
Entender el trastorno de estrés postraumático (TEPT).....	4
Las 10 estrategias para iniciar el camino de la curación	5
Cómo ayudar a otras personas a superar un trauma.....	7
Opciones de tratamiento para el trauma psicológico y emocional.....	8

Fuentes: Healthwise, Psych Central, SAMHSA

Este documento es solo para fines informativos. No pretende dar asesoramiento médico. No se debe utilizar para sustituir una consulta con un proveedor de salud. Magellan Health no avala otros recursos que se puedan mencionar aquí.

Para obtener más información, llame al 1-800-450-1327 (TTY 711)
o visite Member.MagellanHealthcare.com (enter Principal Core)



Eventos traumáticos: reacciones emocionales y físicas

Las experiencias traumáticas pueden desencadenar una serie de síntomas emocionales y físicos intensos difíciles de manejar. Es habitual que las personas se sientan aturdidas, desorientadas e incapaces de procesar la información angustiosa que acaban de descubrir.

Reacciones emocionales

Las reacciones emocionales al trauma son diversas y profundamente personales, y se ven influenciadas por los antecedentes y las experiencias pasadas del individuo. Más allá de la conmoción inicial, afloran muchas emociones, como la ira, el miedo, la tristeza y la vergüenza. Sin embargo, identificar y reconocer estos sentimientos puede resultar difícil por varias razones. Es posible que algunas personas carezcan de exposición previa a la expresión emocional en su familia o comunidad, mientras que otras pueden asociar las emociones fuertes con traumas pasados, y sentir una pérdida de control. Otras pueden entrar en un estado de negación o entumecimiento emocional que puede ocultar sus sentimientos subyacentes sobre el evento.

Entre las reacciones emocionales más comunes se incluye una amplia gama de experiencias, tales como:

- Ansiedad y miedo que pueden surgir en oleadas, en momentos impredecibles
- Escenas retrospectivas y pesadillas que reviven el trauma.
- Tristeza y depresión derivadas de una profunda pérdida y desesperación.
- Culpa, vergüenza o sensación de desesperanza.
- Ira e irritabilidad, con altibajos emocionales.
- Entumecimiento emocional y sentimientos de desconexión con los demás.
- Sentimientos de impotencia y vulnerabilidad.
- Mayor estado de alerta y respuestas de sobresalto.
- Dificultad para concentrarse.
- Arrebatos emocionales que reflejan agitación interna.

Reacciones físicas

Las reacciones físicas son el resultado de las hormonas del estrés que desbordan el sistema nervioso, y se asemejan a las sensaciones de una lesión física o enfermedades, tales como:

- Alteraciones del sueño, como dificultad para conciliarlo o mantenerlo.
- Fatiga persistente, incluso después de descansar.
- Dolores de cabeza, de estómago o corporales.
- Corazón acelerado o palpitaciones.
- Mareos o sensación de desvanecimiento.
- Cambios en el apetito, ya sea que aumente o disminuya.

La intensidad y frecuencia de estos pensamientos, sentimientos y reacciones físicas inquietantes suelen disminuir en los días y las semanas posteriores al evento. Sin embargo, el camino hacia la curación es profundamente individual y requiere paciencia, autocompasión y apoyo.

Entender el trastorno de estrés postraumático (TEPT)

El trastorno de estrés postraumático, comúnmente conocido como TEPT, es una reacción emocional fuerte y duradera desencadenada por un acontecimiento excepcionalmente perturbador, como una guerra, un crimen violento o una catástrofe natural.

Es normal que las personas experimenten sentimientos de miedo, confusión o ira después de tales eventos. Sin embargo, si estas emociones persisten o se intensifican con el tiempo, pueden ser un indicador de TEPT. Los síntomas incluyen pesadillas recurrentes o escenas retrospectivas del evento traumático, dificultad para expresar emociones hacia los seres queridos y mayor irritabilidad o vigilancia.

El impacto del TEPT se extiende más allá de la angustia emocional, y afecta el comportamiento y la vida diaria. Las personas pueden retirarse de las interacciones sociales, implicarse en un trabajo excesivo o recurrir al abuso de sustancias como mecanismo de afrontamiento. Las relaciones íntimas pueden resentirse y pueden surgir conflictos familiares. Además, el TEPT puede presentarse acompañado de depresión y ataques de pánico, lo que complica aún más el proceso de recuperación.

¿Cómo se desarrolla el TEPT?

Todas las personas con TEPT experimentaron personalmente, o a través de otras personas, un evento traumático que les hizo temer por sus vidas, ver cosas horribles y sentirse impotentes. Las fuertes emociones provocadas por el evento crean cambios en el cerebro que pueden dar lugar al TEPT.

Mientras que muchas personas que pasan por un evento traumático no desarrollan TEPT, la probabilidad de su aparición depende de varios factores, entre ellos:

- Gravedad del trauma.
- Pérdidas personales o lesiones sufridas.
- La proximidad al evento.
- Reacciones individuales y percepción del control de la situación.
- Disponibilidad de apoyo y ayuda tras el evento.
- Enfermedades mentales preexistentes, historial de abuso de sustancias o traumas infantiles, que pueden aumentar el riesgo de desarrollar TEPT.

Los síntomas del TEPT suelen comenzar poco después del evento traumático, aunque pueden aparecer meses o incluso años más tarde. También pueden aparecer y desaparecer al cabo de muchos años. Aproximadamente la mitad de las personas con TEPT experimentan una mejoría con el tiempo, mientras que otras pueden seguir luchando con los síntomas indefinidamente.

Búsqueda de apoyo

Es esencial reconocer que los síntomas del TEPT no tienen por qué interferir en el funcionamiento diario, el trabajo o las relaciones. Nunca es demasiado tarde para buscar ayuda profesional u otras formas de apoyo. Buscar ayuda, independientemente del tiempo que haya pasado desde el suceso traumático, es un paso crucial hacia la curación y la recuperación de la sensación de bienestar.

Las 10 estrategias para iniciar el camino de la curación

Cuando una persona experimenta un suceso que pone en peligro su vida o la de los demás, su cuerpo entra en modo de emergencia. Este estado de mayor activación dispara las alarmas internas y proporciona un acceso repentino de energía para aumentar las posibilidades de supervivencia.

Normalmente, las personas salen de este modo de emergencia poco después de que la amenaza haya pasado. Sin embargo, algunas personas pueden regresar a dicho estado con frecuencia, sobre todo cuando se producen desencadenantes inesperados. Este estado prolongado de activación puede agotar sus recursos energéticos vitales y provocar un estado de agotamiento.

El proceso natural de curación del organismo consiste en volver gradualmente a un estado de estabilidad, en el que las alarmas internas se desconectan y los niveles de energía se normalizan. Lo ideal es que esta transición se produzca en el plazo de un mes tras el evento traumático.

A continuación se ofrecen algunas estrategias para aliviar las reacciones de estrés traumático e iniciar el proceso de curación:

- Procese sus pensamientos:** es normal entrar en modo de supervivencia, lo que dificulta procesar lo sucedido. Sin embargo, reconocer y comprender el impacto del evento es una de las cosas más saludables que las personas pueden hacer.
- Conéctese con otras personas:** establecer un sistema de apoyo es vital para el bienestar emocional. El apoyo emocional nos ayuda a sentirnos menos solos o abrumados por lo que ha ocurrido en nuestras vidas. Compartir los sentimientos puede proporcionar validación y ayuda para afrontar los desafíos, ya sea hablando con alguien que haya pasado por experiencias similares o con una persona afectuosa.
- Realice trabajo voluntario:** participar en actividades de voluntariado ayuda a los demás y faculta a las personas al desafiar los sentimientos de impotencia que a menudo se asocian al trauma.
- Evite las comparaciones:** resista la tentación de restar importancia a las experiencias al compararlas con otras. La experiencia traumática de cada persona es única y válida, independientemente de cómo se compare con la de los demás.
- Priorice la salud física:** el estrés y el trauma afectan tanto a la salud mental como a la física. Cuidar el cuerpo mediante una nutrición adecuada, sueño suficiente, ejercicio regular y movimiento consciente puede ayudar en el proceso de curación. Mover el cuerpo a diario, aunque sólo sean unos minutos de estiramientos, es especialmente útil en la curación del trauma.
- Limite la exposición a los medios de comunicación:** La exposición excesiva a noticias angustiantes puede exacerbar los síntomas del trauma. Considere la posibilidad de reducir el uso de los medios de comunicación si le causan angustia.
- Practique la respiración consciente:** cuando se sienta abrumado, practicar la respiración consciente es una forma rápida de restaurar la calma y la claridad mental.
- Sea compasivo consigo mismo:** afrontar un trauma requiere paciencia y autocompasión. Es típico sentirse frustrado con uno mismo durante lo que a veces puede parecer un proceso de recuperación lento. Evite fijarse expectativas poco realistas y reconozca su capacidad de recuperación en los momentos difíciles.

9. Comprenda que la curación lleva tiempo: la recuperación de un trauma no es un proceso lineal y los contratiempos son normales. Acepte el proceso, vaya paso a paso y no se presione para curarse rápidamente.

10. Busque apoyo: pedir ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad. La gente puede sentirse mal porque a todos los demás parece irles bien. Lo que experimentan los demás y cómo lo afrontan no importa. Si alguien tiene dificultades, debe buscar ayuda lo antes posible.

Recuerde que la curación del trauma es un proceso gradual que difiere en cada persona. Al emplear estas estrategias y buscar apoyo cuando sea necesario, las personas pueden transitar el camino hacia la recuperación con resiliencia y compasión.

Cómo ayudar a otras personas a superar un trauma

Es difícil ser testigo de cómo un ser querido lucha contra los efectos de un trauma. Estos son algunos consejos para ayudar a brindar apoyo:

Dé espacio y tiempo

Permita que la persona se abra a su propio ritmo. No la presione ni la apresure. Incluso si decide no hablar de ello, puede mostrarle su apoyo de otras formas, por ejemplo pasando tiempo con ella, conversando sobre otros temas y ofreciéndole ayuda práctica. Anímele a relacionarse socialmente para evitar el aislamiento, que puede empeorar las cosas. Si quiere estar sola, respete su intimidad, pero anímela a pasar algún tiempo con otras personas cada día. Recuerde que hablar del trauma puede ser emocionalmente agotador, así que permítale expresar sus sentimientos y no sienta que tiene que arreglarlo todo de inmediato.

Céntrese en escuchar

Cuando una persona le comparte sus sentimientos, es importante que se concentre en escucharla. Practique la escucha activa prestándole atención y validando sus emociones sin juzgarla. Procure no bombardear a la persona con preguntas ni interponer sus propias experiencias. Absténgase también de ofrecer simples palabras tranquilizadoras o de comparar su situación con la de otros. En su lugar, reconozca su dolor y sus dificultades con frases como: "Esto debe de ser increíblemente difícil desde tu lugar" o "Estoy aquí presente en estos momentos difíciles".

Identifique los desencadenantes

Pregunte si determinadas situaciones o conversaciones desencadenan recuerdos o emociones angustiosos. Es importante conocer los desencadenantes para evitar causarle malestar involuntariamente y poder ayudarle en los momentos difíciles, como cuando se producen las escenas retrospectivas.

Evite juzgar

Es natural que le cueste comprender el impacto duradero del trauma si no lo experimentó usted mismo. Es importante evitar juzgar o presionar a la persona para que "siga adelante". En lugar de eso, ofrézcale empatía y asegúrele que le cree y que está ahí para apoyarle. Ofrezca sus consejos solo si se los piden, ya que puede que la persona simplemente necesite validación y comprensión.

Ofrezca ayuda práctica

Las personas afectadas por un trauma pueden tener problemas de concentración y atención, por lo que ofrecer ayuda práctica en tareas cotidianas como la preparación de comidas, la compra o la limpieza puede aliviar parte de su carga.

Respete su intimidad

Respete sus límites y absténgase de compartir detalles de sus experiencias sin su consentimiento. Tenga en cuenta su necesidad de privacidad y confidencialidad, especialmente cuando hable de temas delicados con conocidos o familiares.

Al ofrecer un apoyo compasivo y respetar su autonomía, puede proporcionar una ayuda inestimable a su ser querido en su camino hacia la curación.

Opciones de tratamiento para el trauma psicológico y emocional

La curación de los traumas psicológicos y emocionales implica resolver los sentimientos y recuerdos desagradables que se han evitado, liberar la energía reprimida de “lucha o huida”, aprender a regular las emociones intensas y recuperar la confianza en los demás. Un especialista en traumas puede utilizar diversos enfoques terapéuticos adaptados a sus necesidades individuales.

Somatic Experiencing (experiencia somática): este enfoque se centra en las sensaciones corporales más que en los pensamientos o recuerdos relacionados con el evento traumático. Al prestar atención a las experiencias corporales, las personas pueden liberar la energía traumática almacenada mediante técnicas como el temblor o el llanto y otras formas de liberación física.

Desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR): la EMDR integra la terapia cognitivo-conductual con la estimulación bilateral, como los movimientos oculares, para facilitar el procesamiento y la desensibilización de los recuerdos traumáticos.

Es esencial explorar diferentes modalidades de tratamiento bajo la orientación de un profesional de la salud para encontrar el enfoque más eficaz para usted. En función de las necesidades individuales, pueden recomendarse intervenciones adicionales, como medicación alternativa y terapia de grupo. Abordar los problemas concurrentes, como el abuso de sustancias, también es crucial para un tratamiento integral.

Recuerde que el objetivo del tratamiento es capacitar a las personas, facilitar la regulación emocional, reducir los síntomas y mejorar el bienestar general, para que puedan recuperar la sensación de control y disfrutar de la vida.

Asesoramiento: el asesoramiento ofrece un entorno de apoyo para explorar los pensamientos y las estrategias de afrontamiento La TCC, un enfoque habitual de asesoramiento, ayuda a las personas a comprender y gestionar los síntomas relacionados con el trauma. Las modalidades específicas de la TCC, como la terapia de procesamiento cognitivo y la terapia de exposición prolongada, son eficaces para el tratamiento del trauma.

Medicamentos: los antidepresivos, en particular los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) como la fluoxetina (Prozac), la paroxetina (Paxil) y la sertralina (Zoloft), pueden aliviar diversos síntomas del TEPT. Estos medicamentos pueden complementar la terapia en el manejo de la angustia emocional.