Cómo cuidarse después de un suceso traumático

Cualquier persona implicada en un suceso aterrador puede sentir conmoción o angustia. Estas reacciones suelen denominarse traumas. Usted puede sentirse traumatizado si ocurre alguna de estas cosas:

- Usted vio o estuvo involucrado en el suceso.
- Usted llegó al lugar del suceso.
- Usted casi tuvo un accidente o estuvo a punto de verse involucrado.
- Usted conoció o conoce a otras personas que murieron, fueron dañadas o involucradas de alguna manera.
- Usted conoce a familiares o amigos de las víctimas.
- Usted ha oído hablar mucho del suceso a través de los medios de comunicación o de sus amigos.
- El suceso le recuerda a otros sucesos perturbadores de su vida.

El trauma es una respuesta normal a eventos muy poco comunes. No se puede predecir cómo se reaccionará después de una catástrofe o de otro suceso aterrador. Déjese llevar por sus respuestas y sienta sus emociones. Pida ayuda cuando la necesite.

Obtener ayuda

- Llame a un amigo o a un ser querido que sepa escuchar.
- Llame al 801-213-5699 para hablar con uno de nuestros trabajadores sociales de apoyo al paciente y la familia.
- Piense en llamar a una línea de crisis o en acudir a un centro de crisis. Puedes llamar a la Línea de Crisis al 988 o al 801-587-3000.

Reacciones comunes al trauma

No todo el mundo responde de la misma manera. Estas son algunas de las reacciones que puede observar.

Pensamientos

- Dificultad para concentrarse
- Sentirse confundido o distraído
- Pensamiento más lento de lo habitual
- Culparse a sí mismo por escapar de la tragedia
- Sensación de peligro, incluso en situaciones normalmente seguras
- Revivir el suceso:
  - Pensamientos o imágenes que usted no puede controlar
  - Malos sueños o pesadillas
  - Recuerdos sobre el suceso

Emociones

- Ansiedad o miedo, incluso mucho tiempo después del suceso
- Irritable, inquieto o sobreexcitado
- Triste o malhumorado; llora más de lo habitual
- Sentimientos de impotencia o desesperanza
- Emociones aturdidas o desapegadas
- Sentirse aislado de los demás

Sentido físico

- Dolores de cabeza
- Náuseas o malestar estomacal
- Se asusta fácilmente con los ruidos fuertes
- Fatiga o sensación de decaimiento

Comportamientos

- Cambios en los niveles de actividad, mayores o menores
- Comportamiento más irritable de lo habitual
- Retraimiento, aislamiento social
- Evitar cosas o lugares que le recuerden el suceso
- Dificultad para dormir
- Fuerte necesidad de hablar o leer sobre el suceso

Si nota que tiene algunas de estas reacciones, recuerde que su respuesta es normal. Inmediatamente después de un suceso traumático, es probable que se sienta sacudido, aturdido y confundido. Usted puede notar que no está actuando como lo haría normalmente.

Es importante que se cuide lo mejor posible. Aquí hay algunas sugerencias.

Cuidar de sí mismo

Usted está bien

- Recuérdese a sí mismo que está teniendo una respuesta normal a una situación estresante.
- Dese permiso para hacer lo que necesite para cuidarse. Su cuerpo y su mente le dirán lo que tiene que hacer.
- Descanse lo suficiente cuando esté cansado. No se obligue a estar activo si no tiene energía.

Producido por HCI © 2022 • Aprobado por un equipo de médicos, especialistas de salud y comunicaciones • mayo 2022 • Fecha de revisión mayo 2025

Hable con alguien

- Hable con la gente todo lo que necesite. Tienda la mano.
- Es posible que sienta la necesidad de hablar del suceso una y otra vez. Llame a un amigo o a un ser querido que sepa escuchar. Si cree que no hay nadie con quien pueda hablar, piense en llamar a una línea de crisis o acudir a un centro de crisis. También puede haber otros recursos comunitarios. Todos ellos están ahí para ayudarle.
- Permítase llorar, rabiar y expresar sus sentimientos cuando lo necesite.
- Trate de no adormecer sus sentimientos con alcohol o drogas. Esto solo hará que las cosas sean más difíciles.
- Pase tiempo con los demás, aunque no tenga ganas de hablar. Puede ser reconfortante saber que no está solo. Trate de encontrar a alguien o algún lugar que le resulte seguro y reconfortante, y pase tiempo allí.

Tómeselo con calma

- Haga cosas que le hagan sentir bien: bañarse, leer, hacer ejercicio, ver la televisión, pasar tiempo con los amigos y la familia, prepararse un capricho especial... lo que le haga sentir bien.
- Trate de no tomar ninguna decisión importante o grandes cambios en su vida en este momento. No es el momento de presionarse para hacer algo fuera de lo normal. Céntrese en cuidar de sí mismo.

El proceso de recuperación

- Recuperarse de un suceso que ha dado miedo puede llevar mucho tiempo. La sensación de agitación o entumecimiento puede durar días, semanas o más. Las reacciones pueden durar más de lo que espera o desea. Es imposible saber cuánto tiempo durarán, pero normalmente las reacciones desaparecen con el tiempo.
- Si se produce otro acontecimiento estresante mientras se está recuperando, sus reacciones pueden reaparecer durante un tiempo.
  Esto es perfectamente normal.

¿Cuándo llamar para pedir ayuda?

La ayuda de un consejero o profesional de la salud mental puede ser útil en cualquier momento después del suceso. Busque ayuda profesional de inmediato si le ocurre algo de esto:

- Piensa en suicidarse.
- No puede realizar las tareas normales de la vida.
- Sus temores le impiden volver a lugares o situaciones que le recuerdan el suceso.

Si usted o alguien que conoce necesita ayuda, llame a la Línea de Crisis al 988 o al 801-587-3000.

Para más información sobre el autocuidado después de un evento traumático:

- Llame al 801-213-5699 para hablar con uno de nuestros trabajadores sociales de apoyo al paciente y la familia
- Visite huntsmancancer.org/pfs

Adaptado de "Cuidarse después de un acontecimiento traumático ", centro de asesoramiento universitario, Universidad de Iowa