

## Trauma en la comunidad

Los eventos traumáticos ocurren todos los días. Si bien el trauma afecta a las personas de diferentes maneras, hay algunas reacciones comunes que podría experimentar. Estas señales y síntomas postrauma pueden comenzar inmediatamente, o pueden ocurrir después de unos días o semanas. Es importante recordar que estas reacciones son normales. Si bien se puede sentir anormal, es muy normal que las personas experimenten 'réplicas' emocionales después de un evento traumático.

### Reacciones comunes ante el trauma

***Sentir temor y ansiedad sobre temas en los que nunca había pensado antes de que se produjera el evento.*** Después de un evento perturbador, las personas pueden cuestionar cosas como su fe, sus habilidades de crianza o su capacidad de desempeñarse bien en la escuela o en el trabajo, mientras que antes las personas por lo general dieron estas cosas por sentado.

***Tener arrebatos emocionales y respuestas alteradas.*** Usted puede tener una tendencia a reaccionar exageradamente ante ruidos inesperadamente fuertes y repentinos, como un tubo de escape de automóvil. En el estado de un aumento de la conciencia, esta reacción es comprensible. Cuando se encuentra en este tipo de situación, tomar respiraciones lentas y profundas le puede ayudar a calmarse.

***Estar muy consciente de las cosas a su alrededor.*** En estos tiempos, la gente está más consciente de las cosas que de lo contrario podrían pasar por alto, tal como un ruido en su casa o un helicóptero en el cielo. Poco tiempo después de los eventos perturbadores, los sucesos de todos los días podrían ya no parecer los mismos. Esto acompaña a menudo una sensación de estar vulnerable o inseguro. Al tener este tipo de sentimientos, es importante mantener una perspectiva saludable entre lo que siente y lo que usted sabe.

***Experimentar un cambio en el sueño o los patrones de alimentación.*** Las perturbaciones del sueño son muy comunes. Puede darse cuenta de que está durmiendo un poco más o un poco menos de lo usual, o puede tener malos sueños o pesadillas. También puede experimentar pérdida del apetito, una ansiedad por alimentos de "comodidad", o problemas digestivos, como náuseas, diarrea o estreñimiento. Trate de mantener su rutina normal. Esto podría ayudar para lograr volver a la normalidad en otros hábitos diarios también.

***Se distrae fácilmente.*** Una forma negativa de distracción es recurrir a comportamientos soporíferos, tales como beber o el uso de drogas. Puede estar tratando de abstraerse de la situación para no tener que pensar sobre el tema. Sin embargo, existen maneras de distraerse de manera positiva. Trate de escuchar música, leer un libro o salir a cenar con amigos para distraer su mente de estas cosas por un tiempo.

**Tener escenas retrospectivas, imágenes o recuerdos inquietantes.** Una reacción común después de estar expuesto a un evento traumático es tener recuerdos o imágenes en su cabeza sin ninguna razón aparente. Una vez más, esto es normal. Si encuentra que la frecuencia o la intensidad de los recuerdos no disminuye gradualmente, busque ayuda profesional para aprender a controlar estos pensamientos.

**Experiencia de cambios de estado de ánimo y emociones intensas.** Los sentimientos no son ni correctos ni incorrectos, pero pueden ser muy confusos. Usted puede sentirse ansioso o temeroso en un momento y lloroso o enojado al siguiente. Es importante tratar de identificar a lo que siente para que pueda estar consciente de cómo esto puede influir en sus pensamientos y acciones. Anotar sus sentimientos en un diario puede ser una buena forma para buscar cualquier patrón y para controlar si sus sentimientos se vuelven más manejables o no.

### ¿Qué es lo que causa estas reacciones?

Es una señal de que el cuerpo y mente están tratando activamente de lidiar con la experiencia traumática. Puede que no parezcan reacciones lógicas o esperadas. Estos síntomas son respuestas automáticas que muchas personas experimentan.

### ¿Cuánto duran estos síntomas?

Las señales y síntomas del trauma deben disminuir con el tiempo. Existen algunos factores que podrían influir en forma leve o grave en sus reacciones, tales como su grado de exposición al trauma, otros problemas personales o psicológicos, y si ha estado expuesto a otros, traumas similares en el pasado.

Si está preocupado por sus reacciones, tenga en cuenta los síntomas específicos que le preocupan. Puede ayudar si los escribe. Para cada síntoma, tenga en cuenta:

- **La duración:** normalmente, las reacciones del trauma se harán menos intensas y desaparecerán al cabo de unas pocas semanas.
- **La intensidad:** si la reacción interfiere con su capacidad para llevar en su vida normalmente.

### ¿Puedo simplemente intentar olvidarme de lo que sucedió?

Las personas que han pasado a través de un trauma con frecuencia desean evitar los recordatorios del trauma, debido a que pueden alterar mucho. A veces están conscientes de esto y evitan los recordatorios de propósito; algunas veces lo hacen sin darse cuenta. Las maneras de evitar pensamientos, sentimientos y sensaciones asociadas con el trauma pueden incluir:

- Evitar las conversaciones y alejarse de lugares, actividades o las personas que podrían recordarle el evento traumático
- Tener problemas para recordar partes importantes de lo que sucedió durante el trauma
- "Cerrar" emocionalmente o sentirse emocionalmente adormecido
- Ser incapaz de sentir cualquier emoción fuerte
- Sentirse extraño o "como que no es uno mismo"
- Sentirse desconectado del mundo alrededor de usted
- Evitar las situaciones que pueden hacer que tenga reacciones emocionales fuertes
- Experimentar sensaciones físicas "raras" o inusuales
- Sentirse físicamente adormecido, no siente dolor ni otras sensaciones
- Perder el interés en las cosas que solía disfrutar

Evitar pensamientos sobre el trauma o evitar el tratamiento de sus problemas relacionados con el trauma es una solución temporal, pero arriesgada. Al enfrentar sus temores y obtener ayuda cuando la necesita, encontrará un alivio a los síntomas y puede regresar a la "normalidad" más rápidamente.

### ¿Qué más debo saber acerca de los síntomas postraumáticos?

**Los síntomas primarios y secundarios** son los problemas adicionales que surgen como resultado de los síntomas postraumáticos. Por ejemplo, una persona que evita hablar acerca de un evento traumático puede terminar alejándose de sus amigos; como resultado, puede comenzar a sentir solo y deprimido. A medida que pasa el tiempo después de una experiencia traumática, se pueden desarrollar más y más síntomas primarios y secundarios. Estos síntomas se pueden volver más problemáticos y discapacitantes que los síntomas originales.

**Los síntomas asociados** son problemas que no vienen directamente de sentirse abrumado con temor, pero pasan por otras cosas que estaban sucediendo en el momento del trauma. Por ejemplo, una persona que queda psicológicamente traumatizada por un accidente automovilístico también podría lesionarse físicamente y luego deprimirse debido a no puede trabajar ni salir de la casa.

### Ejemplos de los síntomas secundarios o asociados con el trauma

**Puede ocurrir un comportamiento agresivo hacia sí mismo o a otras personas** debido al enojo o frustración sobre la incapacidad para controlar otros síntomas de respuesta al trauma o debido a la naturaleza del trauma en sí mismo. Los sentimientos de ira y el comportamiento agresivo aleja a las otras personas. La ira y la agresividad pueden causar problemas de trabajo, problemas en el matrimonio o las relaciones y pérdida de las amistades. Si se da cuenta de que tiene un temperamento fuerte, se siente enojado la mayoría del tiempo, o si tiene pensado hacerse daño a sí mismo o alguien más, encuentre a alguien en quien usted confíe para hablar sobre sus sentimientos y obtener apoyo al tratar con su ira de manera saludable.

**La autculpa, la culpabilidad y la vergüenza** pueden ocurrir cuando los síntomas postraumáticos hacen difícil cumplir con las responsabilidades actuales. También puede suceder cuando las personas caen en la trampa común de dudar de lo que hicieron o dejaron de hacer en el momento del trauma. Muchas personas, al tratar de encontrarle sentido a su experiencia, se culpan a sí mismos. Este por lo general es completamente injusto. A lo sumo, no tienen en cuenta las razones por las cuales se produjeron los hechos. La autculpa causa mucha angustia y puede impedir que una persona busque ayuda.

**Sentirse separado o desconectado de los demás** puede ocurrir cuando una persona tiene dificultad para sentir o expresar sentimientos positivos. Después de trauma, las personas pueden quedar envueltas en sus problemas o sienten "insensibles" y luego dejan de invertir tiempo y energía en sus relaciones con amigos y familiares. Pronto, se sienten solos porque se han aislado de los demás.

**Las quejas físicas** pueden ocurrir debido a los largos períodos de agitación o excitación por la ansiedad. Los sobrevivientes de trauma también pueden evitar la atención médica ya que les recuerda el trauma y causa ansiedad; Esto puede llevar a una mala salud. Los hábitos que se utilizan para manejar el estrés postraumático, como las drogas o el consumo excesivo de alcohol, también pueden causar problemas de salud.

**El abuso de alcohol y drogas** puede ocurrir cuando una persona quiere evitar los sentimientos negativos que vienen con los síntomas después del trauma o cuando otras cosas que sucedieron en el momento del trauma llevan a una persona a tomar drogas. Esta es una manera común para enfrentar los molestos síntomas del trauma, pero en realidad lleva a más problemas. Si descubre

que depende del alcohol o las drogas para hacer frente o aliviar el dolor, consulte a un profesional de salud mental o médica con experiencia en los problemas con el abuso de sustancias.

A pesar de que los síntomas postraumáticos y otros problemas relacionados con el trauma pueden tomar la mayor parte de su atención cuando usted está sufriendo, recuerde que también tiene fortalezas, intereses, compromisos, relaciones con los demás, experiencias pasadas que no fueron traumáticas, deseos y esperanzas para el futuro.

### Formas de enfrentar las reacciones al trauma

- El ejercicio físico alternado con la relajación puede ayudar a algunas de las reacciones físicas. Consulte a su médico si persisten.
- Hable con familiares y amigos de confianza. Hablar puede ser la medicina más sanadora.
- Pase tiempo con otras personas. Resista la tendencia de aislarse a sí mismo.
- Dese permiso para sentirse mal.
- Escriba en un diario; escriba durante esos momentos de insomnio.
- No haga grandes cambios en su vida hasta que las cosas se acomoden.
- Tome tantas decisiones diarias como sea posible, lo que le dará una sensación de control sobre su vida.
- Descanse lo suficiente y coma comidas regulares, incluso si no siente deseos de hacerlo.
- Los pensamientos recurrentes, los sueños o los recuerdos son normales. No trate de combatirlos. Estos disminuirán con el tiempo y se vuelven menos dolorosos.

### Hay recursos disponibles

Puede obtener más información, herramientas de autoayuda y otros recursos en Internet, en [www.MagellanHealth.com/member](http://www.MagellanHealth.com/member). O puede llamarnos para obtener más información, ayuda y apoyo. Contamos con consejeros que están a su disposición las 24 horas del día, los siete días de la semana, para brindarle asistencia en forma confidencial, sin costo alguno.

*Este documento es solo de carácter informativo. No pretende dar asesoramiento médico. No debe utilizarse para sustituir una visita a un proveedor de salud. Magellan Health Services no respalda otros recursos que puedan mencionarse aquí.*

