



## Listas de recomendaciones

# Estrés postraumático

## Aprender, entender y generar redes de apoyo

### ¿Qué debo saber?

Un evento traumático es cualquier situación inusual que causa una interrupción prolongada del funcionamiento físico y cognitivo normal de un individuo, grupo u organización. Los desastres, ya sean naturales o causados por el hombre, pueden alterar la vida y dejar secuelas psicológicas. Es importante saber que estas reacciones son normales y temporales. El desafío es saber cómo sobrellevar y adaptarse para que podamos reanudar nuestras actividades de la vida cotidiana. En algunas personas, el estrés postraumático, sin tratamiento, puede conducir al trastorno de estrés postraumático.

### Reacciones al trauma

- **Respuestas físicas:** cambios en los patrones de sueño, cambios en el apetito, respiración acelerada, mareos, dolores de cabeza, tensión muscular, aumento del ritmo cardíaco, malestar estomacal.
- **Respuestas emocionales:** conmoción o entumecimiento, ira hacia las demás personas involucradas, miedo, depresión, culpa o frustración, tristeza, sentirse inseguro o vulnerable, soledad.
- **Respuestas mentales:** confusión, dificultad para concentrarse, dificultad para recordar detalles del evento.
- **Respuestas conductuales:** aislamiento de los demás, arrebatos de ira, llanto, irritabilidad, disminución de la energía o la ambición, conflicto matrimonial o en la relación, aumento del consumo de alcohol o medicamentos.

### Autocuidado

- Cuidese: aliméntese bien, haga actividad física y descance lo suficiente.
- Evite los estimulantes, como la cafeína, la nicotina, y los depresores, como el alcohol.
- Comparta sus pensamientos y sentimientos con aquellos que lo apoyan y lo ayudan.
- Busque un entorno cómodo y familiar, y evite pasar demasiado tiempo solo.
- No se angustie si las reacciones de los traumas pasados vuelven a aparecer aunque haya creído que esos problemas se resolvieron.
- Dese tiempo para recuperarse.
- Recuerde que las dificultades para dormir, las pesadillas, los recuerdos recurrentes y las sensaciones de estar «hiperalerta» son comunes y disminuirán con el tiempo.
- No compare ni mida sus reacciones con las de otras personas: la experiencia de cada individuo es única y personal.
- Exprese sus sentimientos de manera clara.
- Sepa que las fechas de aniversario o un feriado específico pueden desencadenar sentimientos relacionados con el trauma. Esto es normal.
- Registre su experiencia en un diario.

### Recurso

- Comuníquese sin cargo con el servicio de asesoramiento confidencial del [Programa de asistencia para empleados](#).
- Hable con un consejero que tenga experiencia en respuestas a incidentes críticos o en asesoría de salud mental en caso de desastres.
- Los grupos de apoyo pueden conectarlo con otras personas que hayan enfrentado una situación similar.

### ¿Desea obtener más información?

- Beyond Blue: <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/anxiety/types-of-anxiety/ptsd>.
- National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de Salud Mental): <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/coping-with-traumatic-events/index.shtml>.