



**Caring for Yourself**  
*After a Traumatic Event*

**Cuidándote**  
*después de un Suceso Traumático*

The Workplace Trauma Center

**El Centro Para Casos Traumáticos  
Que Ocurren En El Trabajo**

**410 363-4433**

**[www.workplacetraumacenter.com](http://www.workplacetraumacenter.com)**

Las investigaciones han mostrado que la forma en que una persona se cuida en los primeros días después de un caso traumático ayudará a reducir al mínimo el desarrollo de futuras reacciones psicológicas del suceso.

Se ha preparado este folleto, que puedes llevar a tu casa, con el propósito de proveerte información para ayudarte a tratar con tus reacciones a los eventos recientes.

**¡Trata de cuidarte a ti mismo muy suavemente!**

**¡Trata de comer bien y hacer ejercicio dentro de tus capacidades actuales!**

Tu cuerpo y cerebro trabajan juntos al reaccionar a las cosas que te pasan. Como resultado, experimentas tanto los sentimientos emocionales como las reacciones físicas a los eventos. A veces estas reacciones son agradables, por ejemplo cuando recibes un elogio de alguien. Otras situaciones causan reacciones de estrés y molestia. Las reacciones físicas al estrés y al trauma pueden fluctuar entre la tensión muscular, dolor de cabeza, la presión arterial elevada, la aflicción estomacal, las náuseas, dolor, y casi cualquier tipo de síntoma físico. Las reacciones emocionales pueden incluir la ansiedad, el pánico, la depresión, la ira, los trastornos del sueño, los trastornos del apetito, y la irritabilidad para mencionar algunas.

La gente responde en diferentes maneras a casos traumáticos. Es difícil predecir quien va a tener una reacción fuerte y quien va a mostrar poca reacción a un evento en particular. Si tienes una reacción fuerte, esto no quiere decir que estás enfermo/a o débil mentalmente. Las reacciones a los eventos traumáticos son consideradas “las reacciones normales a los sucesos anormales.” Si después de varias semanas te encontraras en la situación en la que todavía no pudieras enfrentarte a tus sentimientos, entonces tal vez te gustaría considerar la posibilidad de conseguir más ayuda por medio de ver a un profesional en el campo de la salud mental o a través del EAP (un programa de la asistencia para el empleado), si tu trabajo ofrece este servicio. Esto no quiere decir que estás enfermo(a) mentalmente, sino que sencillamente tu reacción requiere más atención.

## **Lista de Síntomas de Estrés**

### **Físicos**

Temblores  
Mareos  
Dolores de espalda  
Sequedad en la garganta  
El Sudar  
El Ruborizarse  
Cansancio  
Dolor de cuello  
Dolores de cabeza  
Latidos fuertes de corazón

### **Psicológicos**

Irritabilidad  
Depresión  
Estados de Mal Humor  
Ansiedad/Nervios  
Desesperación  
Falta de concentración  
El no poder relajarse  
Aburrimiento  
Retiro social

## **Lista de Síntomas de Estrés**

Hombros adoloridos  
Males de estómago  
Dificultad al respirar

### **De conducta**

El comportamiento impulsivo  
Los hábitos anormales de comer  
El cambio insólito de peso  
La tartamudez, el habla rápida  
El rechinamiento de dientes  
El Tic nervioso  
El fumar más  
El morderse las uñas  
El aumento en el uso de Alcohol y Drogas  
Los trastornos del sueño  
Los comportamientos compulsivos  
Los cambios raros en el comportamiento  
El llanto inexplicado

## Cómo Cuidarte después de un Caso Traumático

1. Evita el uso de alcohol. Aunque tengas ganas de volver a casa y relajarte con una copa de vino (o cerveza), es importante que evites tomar el alcohol por un mínimo de 24 horas. Esto es porque el alcohol influye la manera en que conservas la memoria de los eventos recientes. Puesto que el alcohol tiende a “anestesiarse” tus sentimientos, su influencia causa la conservación de tus memorias en maneras imprevisibles. Es muy importante que tu cerebro tenga la oportunidad de tratar con todos los aspectos de un evento traumático. Esto es para que haya menos posibilidad de sentir los efectos de tal evento más tarde en maneras que quizás no entiendas.
2. Evita la cafeína. La cafeína es un estimulante. Necesitas relajarte y ser tranquilo. El estímulo de no sólo la cafeína solo también un evento traumático puede hacerlo más difícil hacer frente a la situación y calmarte.
3. Habla sobre el evento. Tu mente necesita procesar lo que ha sucedido para que pueda resolver tus sentimientos personales. Habla con tus compañeros de trabajo, con tu patrón (o sea con tu jefe), con tu consejero del programa de Asistencia del Empleado (EAP), o con tu propio consejero, con tus familiares y con tus amigos. Embotellar tus sentimientos inevitablemente los causará aparecer más tarde en maneras imprevistas. A lo mejor quieres llevar a tu casa los números de teléfono de algunos de tus compañeros de trabajo para apoyarse el uno al otro en los días venideros.
4. Pide comprensión, cariño y atención suave al volver a casa. A veces puede pasar que los amigos y familiares no pueden comprender los sentimientos que tú experimentas después de un evento traumático. Pide a tus seres queridos que te ayuden a relajarte por darte todo su apoyo y por ser comprensivos.
5. Usa métodos naturales para relajarte. Un baño caliente, un masaje y/o escuchar música favorita son muchos mejores métodos de relajarte que tomar bebidas alcohólicas después de un caso traumático. El

ejercicio, dentro de los límites saludables, también es una gran manera de tratar con el estrés.

**(Continued: Cómo Cuidarte después de un Caso Traumático)**

6. Busca ayuda si los síntomas del estrés no disminuyen después de un período razonable de tiempo. Quizás quieras considerar conseguir alguna ayuda o apoyo adicional a través de su programa de EAP (Asistencia de Empleados) si es disponible o a través de un profesional en el campo de la salud mental como por ejemplo un psicólogo, un psiquiatra, un trabajador social o un consejero. La atención inmediata al estrés traumático puede muchas veces reducir al mínimo los efectos a largo plazo.

Derechos de autor, 1999

Richard J. Ottenstein, Ph.D., CEAP, CTS

Su EAP es \_\_\_\_\_

El teléfono de su EAP es \_\_\_\_\_