

Hoja Informativa: Comprender y responder al trauma

¿Qué es el trauma?

El trauma es un evento, una serie de eventos o un conjunto de circunstancias experimentadas por un individuo como físicamente o emocionalmente dañino o potencialmente mortal. También tiene efectos adversos duraderos en el funcionamiento del individuo y el bienestar mental, físico, social, emocional o espiritual.

Ejemplos pueden incluir:

- Abuso y negligencia infantil
- Violencia de pareja
- Violación o agresión sexual
- Delitos violentos
- Problemas familiares como el abuso de sustancias
- Pobreza extrema o falta de vivienda
- Accidente automovilístico
- Un desastre natural
- Combate de guerra
- Un procedimiento médico

¿Cuáles son las consecuencias de la exposición al trauma?

El trauma puede llevar a las siguientes reacciones negativas que pueden afectar la vida diaria:

- Sentirse tenso, ansioso, astusadizo, siempre alerta
- Sentirse triste, desinteresado, solo, cansado, y adormecido
- Llorar mucho
- Tener pensamientos negativos acerca de sí mismo o de la vida en general
- Culpar a sí mismo de un trauma
- Tener pesadillas o flashbacks acerca del trauma
- Pensar constantemente acerca del trauma
- Sentirse enojado o agitado
- Evitar a personas o lugares

Si estas reacciones persisten, pueden causar problemas de salud graves como los siguientes:

- Salud física
 - Dolor persistente como dolores de cabeza o de estómago
 - Enfermedad frecuente
- Salud mental
 - Estrés postraumático
 - Depresión y ansiedad
- Salud conductual
 - Abuso de alcohol y sustancias
 - Hábitos alimenticios poco saludables

El trauma no solo conduce a problemas relacionados con la salud, sino que también puede causar problemas en la vida diaria, tales como:

- Conflicto con familiares y amigos
- Problemas con la crianza de los hijos
- Ira y violencia
- Problemas de trabajo
- Problemas de dinero
- Exposición adicional al trauma

¿Qué ayuda?

Existen estrategias comprobadas que ayudan a las personas y las familias a adaptarse y recuperarse del trauma.

1. Apoyo social

Un fuerte apoyo social, o la conexión con las personas que se preocupan, es el predictor número uno de la resistencia al trauma. Buscar apoyo y prestar apoyo a otros puede ayudar a la recuperación de traumas. Ser voluntario o unirse a un grupo de recuperación de trauma puede ser útil.

2. El cuidado personal

Cuidar de sí mismo después de experimentar un trauma puede hacer posible la recuperación y prevenir futuros traumas. El cuidado de sí mismo incluye decisiones de estilo de vida saludable, como comer una dieta equilibrada y hacer ejercicio regularmente. Calmar la mente a través de la relajación, la atención o la oración también es beneficioso, al igual que establecer una rutina de sueño saludable.

3. Asesoramiento profesional

Los consejeros se han vuelto muy buenos en tratar el trauma durante los últimos 10 a 20 años, y hay muchos tratamientos eficaces disponibles. Los buenos terapeutas no sólo usan enfoques de tratamiento efectivos, sino que también aseguran que los clientes se sientan cómodos y seguros. Para muchos, el asesoramiento centrado en el trauma puede reducir las reacciones negativas y los problemas relacionados con la salud, al mismo tiempo que mejora el pronóstico personal, el afrontamiento positivo y la calidad de vida.

¿Dónde puedo pedir ayuda?

Instituto para el Bienestar del Niño y la Familia

<https://uwm.edu/icfw/>

(262) 898-4460

Centro de Trauma del Hospital Froedtert

<https://www.froedtert.com/trauma/post-traumatic-stress/treatment>

(414) 805-8623

Centros de tratamiento de trauma y TEPT en Wisconsin

<https://www.psychologytoday.com/us/treatment-rehab/trauma-and-ptsd/wisconsin>