

Cómo obtener apoyo después de un evento crítico



Un evento crítico puede ocurrir en cualquier momento. Puede ser la pérdida de un compañero de trabajo, una tragedia en la comunidad, un desastre natural o un acto de violencia. Estos eventos, a menudo, implican duelo, pérdida, sentimientos inquietantes y, a veces, miedo o incluso enojo. Las experiencias y emociones pueden ser difíciles de asimilar y procesar. Cuando estos eventos tienen algún impacto en nuestras propias vidas y comunidades, pueden ser más difíciles de enfrentar.

¿Cuáles son algunos signos de estrés después de un evento crítico?

Los signos de estrés después de un evento crítico pueden ser físicos, cognitivos, emocionales o del comportamiento. Cada persona siente el estrés de una manera diferente. Si usted sabe cómo reacciona y qué necesita, podrá afrontar mejor los eventos estresantes. La siguiente lista no incluye todos los posibles signos.



Físicos

- Fatiga
- Escalofríos
- Sed inusual
- Dolor de pecho
- Dolores de cabeza
- Mareo



Cognitivos

- Incertidumbre
- Confusión
- Pesadillas
- Falta de atención
- Menor capacidad para tomar decisiones
- Problemas de concentración o memoria
- Menor capacidad para resolver problemas



Emocionales

- Duelo
- Miedo
- Culpa
- Enojo intenso
- Temor y depresión
- Irritabilidad
- Ansiedad crónica



Del comportamiento

- Incapacidad para descansar
- Aislamiento
- Comportamiento antisocial
- Mayor consumo de alcohol
- Cambios en la comunicación
- Pérdida o aumento del apetito

Qué puede hacer para ayudarse

- Recorra a su Programa de Asistencia para Empleados (Employee Assistance Program, EAP).¹
- Hable sobre su experiencia con personas apropiadas que le brinden apoyo.
- Limite su consumo de noticias y redes sociales.
- Dentro de las primeras 24 a 48 horas, haga alguna forma de ejercicio físico, como una caminata a paso ligero, y use técnicas de relajación.
- Piense en qué le ha ayudado anteriormente. ¿Qué puede hacer para cuidarse ahora?
- Coma con regularidad y preste atención a su consumo de alcohol, cafeína, nicotina y drogas.
- Descanse, relájese y duerma lo suficiente.
- Calme la ansiedad y los pensamientos acelerados con prácticas de atención plena, como respiraciones profundas o meditación.
- Permítase hacer cosas que disfrute y céntrese en eso.
- Mantenga su rutina, dentro de lo posible, y conserve una cierta estructura en sus actividades.

Números de teléfono de servicios de atención de salud mental y adicciones de Kaiser Permanente

Cuando llame, evaluaremos qué necesita y le ofreceremos una consulta por teléfono, por video o en persona con un especialista en salud mental y medicina de la adicción, si corresponde y está disponible, para cuestiones que no sean de urgencia en estas especialidades. No necesita una referencia para acceder a estos servicios de un profesional clínico de salud de Kaiser Permanente.

Visite kp.org/serviciosdesaludmental para conocer las ubicaciones, los números de teléfono y los servicios de apoyo de las clínicas de salud mental del Norte de California.

Recursos de salud mental y bienestar

Kaiser Permanente le ofrece una amplia variedad de recursos de atención de salud mental y adicciones, como aplicaciones de bienestar disponibles para los miembros sin costo adicional.

[Elija una mejor atención](#)

Encuentre información actualizada y recursos disponibles a través de Kaiser Permanente.

[Aplicaciones de cuidado personal para el bienestar emocional](#)²

Ayuda para la ansiedad, el estrés, los problemas para dormir, las dificultades en las relaciones y mucho más: disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana sin costo para los miembros de Kaiser Permanente. Visite kp.org/appsautocuidado para comenzar.

Línea nacional directa de ayuda 24/7 para crisis relacionadas con el suicidio y la salud mental

Si necesita apoyo por una crisis relacionada con la salud mental o la adicción, o le preocupa que otra persona la tenga, puede llamar o enviar un mensaje de texto al **988** (TTY **711**). También puede chatear con un consejero especializado en crisis en la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis para recibir ayuda confidencial sin costo alguno. La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) provee esta línea directa de ayuda.

1. Los servicios del EAP no están destinados a reemplazar los servicios de salud mental y para trastornos por uso de sustancias de un plan de salud. 2. Las aplicaciones y los servicios mencionados anteriormente no son beneficios de su plan de salud, no están cubiertos por Medicare ni están sujetos a los términos establecidos en la *Evidencia de Cobertura* (Evidence of Coverage) u otros documentos del plan. Las aplicaciones y los servicios pueden suspenderse en cualquier momento.