

Acompañar después de un hecho traumático

Seis tarjetas para quien acompaña. Léelas completas antes de actuar, porque una de ellas explica qué conviene evitar aunque parezca lo más natural.

1. Qué es un hecho traumático

Ubicar de qué estamos hablando, sin convertirlo en un diagnóstico.

1. Es un hecho que amenaza la vida o la integridad, como un accidente, un desastre, una agresión o la violencia sexual.
2. Alrededor del 70 % de las personas vive alguno a lo largo de la vida.
3. Cerca del 5,6 % desarrolla un trastorno de estrés postraumático. La mayoría se recupera con el tiempo.

2. Reacciones frecuentes en las primeras semanas

Saber qué es esperable evita alarmarse por lo que suele ceder solo.

1. Recuerdos que vuelven, pesadillas, sobresaltos, dificultad para dormir.
2. Evitar lugares o conversaciones, irritabilidad, sentirse lejos de los demás.
3. También son frecuentes los cambios de ánimo, la culpa o la vergüenza, y la dificultad para concentrarse.
4. Estas reacciones suelen bajar de intensidad en las primeras semanas.

3. Qué ayuda al acompañar

Lo que se recomienda en los primeros días es apoyo práctico y compañía.

1. Escucha si quiere hablar y no interrumpas ni discutas su versión.
2. Da apoyo concreto, como comidas, trámites, transporte o cuidado de los niños.
3. Facilita el contacto con familia y amigos, y proponle actividades juntos.
4. Da consejo solo si te lo piden.

4. Qué evitar, aunque parezca lo natural

Forzar el relato puede perjudicar a quien intentas ayudar.

1. No le pidas que cuente lo ocurrido con detalle ni insistas en que lo hable para desahogarse.
2. Las sesiones únicas de debriefing psicológico no previenen el estrés postraumático, y en algún ensayo se asociaron a más síntomas al año.
3. Evita minimizar con frases como que ya pasó o que tuvo suerte.
4. Evita poner plazos a su recuperación.

5. Cuándo buscar ayuda profesional

Cuándo consultar ante reacciones persistentes o graves.

- 1.** Si al mes las reacciones siguen y le complican la vida diaria, conviene una evaluación.
- 2.** No esperes ese mes si hay malestar intenso, si no puede funcionar o si hay riesgo para su seguridad.
- 3.** Consultar sirve para evaluar cómo está. Una consulta no implica un diagnóstico.

6. Cuidarte mientras acompañas

Acompañar desgasta, y sostenerlo requiere que tú también estés en pie.

- 1.** Cuida tu sueño, tus comidas y tus propias consultas médicas.
- 2.** Mantén tu vida fuera de esto, con tus actividades y tu gente.
- 3.** No te exijas saberlo todo ni resolverlo tú.

Si la persona habla de quitarse la vida, de que los demás estarían mejor sin ella, se despide o regala sus cosas, o si crees que corre peligro inmediato, no la dejes sola, retira los medios de riesgo si puedes hacerlo con seguridad y busca ayuda hoy. Líneas de crisis por país en psyred.org/lineas-de-crisis-de-salud-mental. Ante peligro inminente, acude a urgencias.