

# Reacciones comunes después de un evento traumático

Cuando nosotros o alguien que conocemos experimenta un evento traumático o una crisis, nuestro cuerpo y nuestro cerebro entran en alerta máxima. Se liberan sustancias químicas y hormonas del estrés para prepararnos para hacer frente a la amenaza.

Las sustancias químicas del estrés que se liberan durante este proceso desencadenan reacciones físicas y mentales. Por ejemplo, aumentan nuestra respiración, ritmo cardíaco y nivel de azúcar en la sangre. El “centro de detección de amenazas” de nuestro cerebro toma el control.

Este proceso de respuesta al estrés está diseñado para protegernos. Y lo hace muy bien. Sin embargo, experimentar este tipo de reacciones puede resultar muy incómodo, intenso e incluso abrumador.

Debido a todas las reacciones automáticas que se producen en respuesta a las sustancias químicas del estrés, es muy común que las personas experimenten una amplia gama de síntomas emocionales y físicos de estrés durante y después de los eventos traumáticos. Las reacciones al trauma y al estrés pueden aparecer inmediatamente después del suceso o algún tiempo después. Pueden durar unos días, unas semanas o incluso más.

## Reacciones comunes al trauma y al estrés

**Sentirse más nervioso, alerta, ansioso, sensible, emocional o irritable:** cuando ya estamos estresados, reaccionamos con mayor rapidez e intensidad ante cualquier amenaza o factor estresante adicional.

**Dificultad para relajarse y dormir:** las sustancias químicas del estrés diseñadas para prepararnos para la acción dificultan la relajación y el sueño. Podemos tener sueños o pesadillas porque nuestro cerebro está trabajando duro para procesar los eventos estresantes.

**Dificultad para enfocarse y concentrarse:** nuestra respuesta al estrés está diseñada para enfocarnos en la amenaza inmediata. Esto hace que sea difícil enfocarse en cualquier otra cosa y concentrarse en las responsabilidades normales, como las tareas de trabajo.

**Malestar estomacal y cambios en el apetito:** nuestro sistema digestivo se ralentiza cuando estamos estresados, por lo que podemos experimentar cosas como náuseas, diarrea, estreñimiento, acidez y cambios en el apetito.

**Dolores y tensiones musculares:** las sustancias químicas del estrés preparan a nuestros músculos para actuar (luchar o huir). Especialmente si no *utilizamos* nuestros músculos para

responder al estrés, pueden ponerse apretados y tensos, y nos volvemos más propensos a las lesiones.

**Dificultad para planificar, pensar con lógica y tomar decisiones:** cuando el “centro de detección de amenazas” de nuestro cerebro toma el control, nuestro córtex prefrontal (responsable del pensamiento local, la visión global y la toma de decisiones racionales) no puede funcionar como lo hace normalmente.

**Evitar pensamientos, sentimientos o situaciones relacionadas con el evento:** dado que los pensamientos sobre el evento suelen suscitar sentimientos complicados e intensos, es posible que intentemos evitar los recuerdos del evento.

**Alejarse de familiares y amigos:** cuando estamos luchando con pensamientos y sentimientos intensos, es común que nos alejemos de la familia y los amigos y que cambiemos nuestros patrones normales de comunicación y otros comportamientos típicos.

**Sentirse culpable, impotente, desesperanzado o desilusionado:** después de que nosotros o alguien a quien queremos se ve involucrado en un evento traumático, es común sentirse culpable, impotente o cuestionar nuestras creencias y suposiciones relacionadas con la justicia, el significado y la existencia y naturaleza de un ser o seres divinos.

**Enfermarse más a menudo:** si los niveles de sustancias químicas del estrés y hormonas liberadas cuando nos estresamos permanecen elevados por demasiado tiempo, comienzan a interferir con algunas de nuestras respuestas inmunes (p. ej., algunos glóbulos blancos) y generan una respuesta inmunitaria reducida con el tiempo.

**Aumento del consumo de alcohol y otras sustancias:** podemos desear cosas como el alcohol, nicotina y alimentos que nos ayuden temporalmente a sentirnos mejor. Con el tiempo, podemos empezar a depender cada vez más de estos estimulantes temporales.