

Encuentre apoyo para el TEPT con Modern Health



Muchas personas pasarán por un acontecimiento traumático en algún momento de su vida. Estos acontecimientos pueden incluir accidentes, enfermedades graves, traumas raciales persistentes, agresiones sexuales o físicas, combates y desastres naturales, aunque esta lista no es exhaustiva. Después de estos acontecimientos, muchas personas pueden notar cambios en sus “emociones y comportamientos”. Para algunas personas, estos cambios pueden resolverse por sí solos, mientras que otras quizás tengan dificultades más duraderas.

Acerca del TEPT

Trastorno de estrés postraumático (TEPT) es el término que se usa cuando las dificultades con las emociones y los comportamientos persisten durante más de un mes tras un trauma y afectan significativamente la vida de una persona. Aproximadamente el [10 por ciento de los hombres y el 20 por ciento de las mujeres](#) que experimentan un trauma presentarán TEPT. Por lo general, los síntomas se dividen en cuatro categorías:



Revivir el acontecimiento a través de recuerdos no deseados, reviviscencias o pesadillas.



Evitar los recordatorios del acontecimiento.



Tener más pensamientos y sentimientos negativos que antes.



Sentir que está con “los nervios de punta” o en alerta continua ante un posible peligro.

Las personas con TEPT también pueden tener problemas tales como depresión, consumo riesgoso de drogas y alcohol, pensamientos de hacerse daño o problemas de salud física, como dolor crónico o presión arterial alta.

Si usted o un ser querido está atravesando una crisis inmediata, **llame al 988 (Línea directa nacional para la prevención del suicidio)** o comuníquese con los recursos locales para casos de crisis. Si se encuentra fuera de los EE. UU., acceda a las [líneas directas internacionales de ayuda contra el suicidio y para casos de emergencia](#). También puede acompañar a su ser querido a la sala de urgencias más cercana.



Modern Health es su beneficio de bienestar mental.

Acceda a recursos personalizados individuales, grupales y de autogestión para su bienestar, para que pueda ser su propia mejor versión, en casa, en el trabajo y en sus relaciones. Escanee este código QR para empezar o visite my.modernhealth.com.



Recursos de Modern Health

Existen varios tratamientos eficaces para el TEPT y los problemas asociados, y Modern Health cuenta con proveedores capacitados en estas opciones. Le animamos a que se tome un tiempo para usted a lo largo del día y aproveche estos recursos útiles que están incluidos en su acceso a Modern Health.

Obtenga apoyo individual



Modern Health puede conectarle con un coach certificado o un terapeuta autorizado que le ayude a abordar sus necesidades. Puede esperar que colaboren con usted para elaborar un plan para abordar su estrés y brindarle herramientas para afrontar esta experiencia en el futuro.

Programas digitales autoguiados



Si prefiere recursos autoguiados, consulte nuestros diversos programas digitales, incluidos los siguientes:

- [Curso de manejo del estrés](#)
- [Curso de habilidades para afrontar emociones intensas](#)
- [Curso de herramientas para dormir mejor, descansar y moverse a lo largo del día](#)

Meditaciones guiadas



Modern Health también cuenta con meditaciones guiadas breves para brindarle un momento para encontrar calma en la mente sobre temas tales como los siguientes:

- Estrés y ansiedad (2 a 10 minutos)
- Sueño (2 a 50 minutos)



Modern Health es su beneficio de bienestar mental.

Acceda a recursos personalizados individuales, grupales y de autogestión para su bienestar, para que pueda ser su propia mejor versión, en casa, en el trabajo y en sus relaciones. Escanee este código QR para empezar o visite my.modernhealth.com.

