

Trastorno por estrés postraumático (TEPT)

Los hechos traumáticos, por ejemplo, combates militares, ataques, un accidente o un desastre natural, pueden tener efectos negativos prolongados. Algunas veces nuestras respuestas biológicas e instintos, que pueden salvar la vida durante una crisis, les dejan a las personas síntomas psicológicos permanentes.

El trastorno por estrés postraumático (TEPT) afecta al 3.5% de la población adulta de los EE. UU.; cerca de 7.7 millones de estadounidenses, con una tendencia más notoria en las mujeres que en los hombres. Cerca del 37% de estos casos son catalogados como severos. Si bien el TEPT puede ocurrir a cualquier edad, la edad promedio de aparición es a partir de los veinte años.

Síntomas

Los síntomas del TEPT pueden clasificarse en las siguientes categorías:

- **Recuerdos invasivos:** pueden incluir recuerdos recurrentes de un hecho traumático, pesadillas y pensamientos atemorizantes.
- **Evasión:** puede incluir evitar ciertos lugares u objetos que evoquen un hecho traumático. Además, es posible que una persona se sienta paralizada, culpable, preocupada o deprimida, o tenga problemas al recordar el hecho traumático.
- **Disociación:** puede incluir experiencias extra-corporales o sentir que el mundo “no es real” (desrealización).
- **Hipervigilancia:** puede incluir sobresaltarse fácilmente, sentirse nervioso, trastornos del sueño o arranques de enojo.

Las investigaciones recientes han descubierto que los niños de 1 a 6 años pueden desarrollar TEPT, y los síntomas son muy diferentes a los que presentan los adultos. Los síntomas en niños pequeños pueden incluir:

- Representar situaciones atemorizantes durante el juego.
- Pérdida del habla.
- Ser excesivamente dependiente de los adultos.
- Berrinches extremos, además de comportamientos demasiado agresivos.

Diagnóstico

Los síntomas del TEPT usualmente comienzan 3 meses después de un hecho traumático; sin embargo, ocasionalmente aparecen años después. Los síntomas deben durar más de un mes para que sea considerado como TEPT. A menudo, el TEPT está acompañado de depresión, uso excesivo de sustancias u otros trastornos de ansiedad. Ya que los niños pequeños tienen expresiones cognitivas abstractas emergentes y verbales limitadas, los investigadores indican que los criterios de diagnóstico deben estar

basados principalmente en la conducta y tener en cuenta el desarrollo, a fin de detectar un TEPT en niños de preescolar.

Tratamiento

Medicamentos

No existe un medicamento que trate todos los casos de TEPT. Se debe emplear la combinación eficaz de psicoterapia y medicamentos para reducir los síntomas. Debido a la coexistencia de depresión relacionada con los trastornos de ansiedad, agresión e impulsividad, se recomienda seleccionar medicamentos que combatan los problemas relacionados. Las categorías comunes de medicamentos incluyen antidepresivos, antipsicóticos y estabilizadores del estado de ánimo.

Psicoterapia

Las personas con TEPT responden mejor a intervenciones estructuradas y seleccionadas que a la psicoterapia de apoyo no estructurada. Además de las siguientes terapias, se están llevando a cabo investigaciones sobre la terapia de control del sueño, también conocida como terapia de ensayo en imaginación (IRT, por sus siglas en inglés).

- **Terapia cognitivo-conductual (TCC):** ayuda a cambiar la forma negativa de pensar y comportarse relacionada con la depresión. El objetivo de esta terapia es reconocer los pensamientos negativos y reemplazarlos por pensamientos positivos que conduzcan a un comportamiento más eficaz.
- **Desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR, por sus siglas en inglés):** es una intervención psicoterapéutica ecléctica diseñada para tratar traumas, la cual emplea la exposición a recuerdos traumáticos mediante estímulos alternos (una de las diversas opciones son los movimientos oculares) en sesiones estructuradas con una persona certificada para realizar la EMDR.
- **Terapia de exposición:** ayuda a las personas a enfrentarse de forma segura a las cosas que las aterran, para que así puedan aprender a enfrentarlas de forma eficaz. Por ejemplo, los programas de realidad virtual permiten que las personas experimenten las situaciones que los han traumatizado.

Otras terapias incluyen el uso de perros de compañía o grupos de apoyo.

Métodos complementarios y alternativos

Recientemente, la mayoría de los profesionales de la salud han empezado a incluir enfoques complementarios en sus tratamientos. Algunos métodos que se han usado para tratar el TEPT son:

- Yoga
- Acuaterapia; por ejemplo, cámaras de flotación y surf
- Acupuntura
- Concentración y meditación

NAMI
4301 Wilson Blvd., Suite 300
Arlington, VA 22203
www.nami.org
NAMI HelpLine: 800-950-NAMI (6264)

 [NAMI](https://www.facebook.com/nami) |  [namicommunicate](https://twitter.com/namicommunicate)