

Trastorno Por Estrés Postraumático

Pasar por eventos traumáticos como una guerra, un asalto, un accidente o un desastre natural pueden tener efectos negativos. A veces nuestros instintos y reacciones biológicas a estas situaciones nos pueden salvar, pero otras veces nos pueden dejar con síntomas y reacciones emocionales psicológicas. El daño que pasa nuestro sistema cerebral después de eventos traumáticos es conocido como estrés postraumático o el trastorno por estrés postraumático (TEPT, o PTSD por sus siglas en inglés).

Señales Y Síntomas

- **Recuerdos intrusivos**, que incluyen recuerdos recurrentes o “flashbacks” del momento de trauma, una pesadilla o pensamientos perturbadores.
- **Evitación**, el mantenerse lejos o evitar ciertos lugares u objetos que puedan recordar a la persona del evento traumático.
- **Disociación**, experiencias extrasensoriales o el sentir que el mundo no es real.
- **Hipervigilancia**, el espantarse fácilmente, sentirse tenso, tener dificultad durmiendo y tener ataques de enojo o furia.

En los últimos cinco años, estudios han mostrado que niños de uno a seis años pueden desarrollar TEPT, y que sus síntomas pueden ser muy diferentes a los de un adulto.

Algunos de los síntomas en niños pequeños pueden incluir los siguientes:

- Actuar o recrear eventos traumatizantes durante la hora de juego
- Olvidar cómo hablar o no poder hacerlo
- Ser excesivamente pegados a los adultos
- Desobediencia extrema y comportamiento sumamente agresivo

¿Cuáles son las causas de TEPT?

Presenciar o pasar por una experiencia perturbadora puede causar TEPT. El TEPT puede afectar a cualquier persona, pero algunas son más susceptibles. La incidencia del TEPT en veteranos es 15 veces más alta. Algunas de las situaciones que puedan causar TEPT son:

- Ser víctima de violencia o presenciarla
- La guerra o combate armado
- La muerte o enfermedad grave de un ser querido
- Desastres naturales
- Accidentes aéreos, de automóvil u otro tipo

¿Cómo se diagnostica el TEPT?

Los síntomas del TEPT normalmente se empiezan a manifestar 3 meses después de un evento traumático, pero ocasionalmente pueden aparecer muchos años después. Los síntomas tienen que durar más que un mes para ser considerados TEPT. Muchas veces el TEPT es acompañado por depresión, abuso de sustancias u otro trastorno de ansiedad.

La manera en que una persona describe los síntomas con frecuencia depende de su punto de vista cultural. En las culturas occidentales, las personas por lo general hablan de sus estados de ánimo y sentimientos, mientras que en muchas culturas orientales, las personas se refieren con más frecuencia al dolor físico. Los afroamericanos y los latinos tienen más probabilidades de recibir un diagnóstico erróneo; por lo tanto, deben consultar a un profesional de salud médica que entienda su cultura y comparta sus expectativas respecto al tratamiento.

¿Cuál es el tratamiento para el TEPT?

Al estar expuestas a un trauma grave, las personas a menudo reaccionan de una manera biológica y psicológica predecible. Los síntomas resultantes pueden ser abrumadores y confusos. También, buscar ayuda puede ser difícil ya que es normal que las personas sientan que simplemente deben “superar” la experiencia.

El uso de sustancias o alcohol pueden parecer brindar alivio al principio, pero con el paso del tiempo generan problemas. Inmediatamente después de un evento traumático, el apoyo y la compasión son esenciales. Algunas personas querrán hablar del evento, mientras que a otras les resultará difícil. No se debe forzar a las personas a hablar de un evento traumático inmediatamente después de que haya ocurrido. Hay que tener paciencia y brindarles apoyo.

No existe una sola medicación que pueda tratar todos los casos de TEPT. Una combinación de psicoterapia y medicamentos es la mejor manera de tratar los síntomas del TEPT. Así mismo, ya que es común que el TEPT se presente combinado con los síntomas de otras condiciones de salud mental, como la depresión, trastornos de ansiedad, agresión e impulsividad, se recomienda seleccionar medicamentos para tratar estos problemas relacionados.

La terapia cognitivo-conductual (TCC) ayuda a cambiar los pensamientos negativos y ciertos comportamientos asociados con la depresión. El objetivo de esta terapia es reconocer los pensamientos negativos y cambiarlos por pensamientos positivos, lo cual lleva a una conducta más eficaz.

Los grupos de apoyo crean un ambiente positivo para la recuperación y minimizan los sentimientos de impotencia y soledad. Estos disminuyen la vergüenza, brindan apoyo y alivian los sentimientos de incapacidad. Los grupos para sobrevivientes de combates y agresiones sexuales con frecuencia incluyen miembros que tienen TEPT y síntomas relacionados.

Actualizado mayo 2017

NAMI
3803 N. Fairfax Drive, Suite 100
Arlington, VA 22203
www.nami.org
NAMI HelpLine: 800-950-NAMI (6264)
 [NAMI](#) |  [namicomunicate](#)