

Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

El TEPT es un trastorno de ansiedad que sufren algunas personas tras presenciar o pasar por un evento peligroso. Cuando se está en peligro, es natural sentir temor. Ese temor desencadena muchos cambios instantáneos en el cuerpo para prepararse para defenderse del peligro o para evitarlo. Esta respuesta de “defensa o fuga” es una reacción saludable destinada para proteger a una persona del daño. Pero en el TEPT, esta reacción está cambiada o dañada. Las personas que tienen TEPT pueden sentirse estresadas o atemorizadas, aunque ya no estén en peligro.

Síntomas:

El TEPT puede causar numerosos síntomas, que pueden agruparse en tres categorías:

1. Síntomas de recuerdos intrusivos:

- Retrospecciones, volver a vivir el trauma una y otra vez, incluso los síntomas físicos como aceleración del ritmo cardíaco o sudoración
- Pesadillas
- Pensamientos atemorizantes

Volver a sentir síntomas puede causar problemas en la rutina cotidiana de una persona. Puede iniciarse con los pensamientos y sentimientos propios de una persona; palabras, objetos o situaciones que recuerden el evento también pueden activar los recuerdos intrusivos.

2. Síntomas evasivos:

- Mantenerse alejado de lugares, eventos u objetos que recuerdan la experiencia
- Sentirse emocionalmente adormecido
- Sentir una fuerte culpa, depresión o preocupación
- Perder interés en actividades que antes se disfrutaban
- Tener problemas para recordar el evento peligroso

Las cosas que le recuerdan a una persona el evento traumático pueden desencadenar síntomas evasivos. Esos síntomas pueden hacer que una persona cambie su rutina personal. Por ejemplo, después de un accidente automovilístico grave, una persona que habitualmente conduce puede evitar conducir o viajar en automóviles.

3. Síntomas de hiperestimulación:

- Sobresaltarse con facilidad
- Sentirse tenso o “al borde”
- Tener dificultad para dormir y/o tener explosiones de ira

Los síntomas de hiperestimulación suelen ser constantes, en lugar de activarse por cosas que recuerdan el evento traumático. Pueden hacer que la persona se sienta estresada y enojada. Esos síntomas pueden dificultar las tareas cotidianas, como dormir, comer o concentrarse.

Es natural tener algunos de esos síntomas después de un evento peligroso. A veces las personas tienen síntomas muy serios que desaparecen después de algunas semanas. Eso se denomina trastorno de estrés agudo o TEA. Cuando los síntomas duran más de algunas semanas y se vuelven un problema permanente, podría tratarse de TEPT. Algunas personas con TEPT no muestran ningún síntoma durante semanas o meses.

Tratamientos

Los principales tratamientos para personas con TEPT son la psicoterapia (terapia de “conversación”), los medicamentos, o ambos. Cada persona es diferente, de modo que un tratamiento que funcione para una persona quizá no le sirva a otra. Lo importante es que cualquier persona con TEPT reciba tratamiento de un proveedor de cuidados de salud mental con experiencia en TEPT. Algunas personas con TEPT deben probar distintos tratamientos para encontrar el que funcione para sus síntomas.

Si alguien con TEPT está atravesando un trauma permanente, como estar en una relación abusiva, ambos problemas deben ser tratados. Otros problemas permanentes pueden incluir trastorno de pánico, depresión, abuso de sustancias y sentimientos suicidas.

Fuente: Instituto Nacional de Salud Mental

<http://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/index.shtml>

Recursos (en español)

Fuerzas militares

<https://www.ptsd.va.gov/spanish/index.asp>

Departamento de Asuntos de los Veteranos de EE. UU: Centro Nacional para la TEPT

Línea de información: 802-296-6300

Generales

<https://s3.amazonaws.com/reeve-assets-production/Womens-Mental-Health-Booklet-Spanish-Accessible.pdf>

Fundación de Christopher y Dana Reeve: La salud mental de las mujeres después de la parálisis

Folleto gratuito sobre los diversos temas relacionados con la salud mental de la mujer después de una lesión medular y parálisis; incluye una sección sobre TEPT. Llame al 1-800-539-7309 para solicitar una copia impresa sin cargo.

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/ptsd-listing>

Instituto Nacional de Salud Mental: Publicaciones acerca estrés postraumático

<https://www.kidshealth.org/es/parents/ptsd.html>

KidsHealth: Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

Artículo informativo dirigido a los padres.

<https://medlineplus.gov/spanish/posttraumaticstressdisorder.html>

Medline Plus: Trastorno de estrés postraumático

NARIC: ¿Qué es el Trastorno de Estrés Post-Traumático?

<https://www.naric.com/?q=es/FAQ/¿qué-es-el-trastorno-de-estrés-post-traumático>

Recursos (en inglés)

Grupos de apoyo y foros de debate en línea

<http://ptsd.supportgroups.com/>

PTSD Support Groups

Grupos de Apoyo para el TEPT

<http://www.dailystrength.org/c/Post-Traumatic-Stress-Disorder/support-group>

DailyStrength: Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) Support Group

DailyStrength: Grupo de Apoyo para el Trastorno de Estrés Postraumatico

<https://www.myptsd.com/>

My PTSD: PTSD & CPTSD Global Peer Support Community

My PTSD: Comunidad de Apoyo Mundial para TEPT & TEPTC

<http://www.patientslikeme.com/conditions/24-post-traumatic-stress-disorder>

Patients Like Me: PTSD Community

Patients Like Me: Comunidad de TEPT

www.patientslikeme.com

Presenta un panorama del trastorno y cómo afecta a las personas. Escriba PTSD en el cuadro de búsqueda para encontrar otras personas con TEPT.

La información en este mensaje es presentada con el propósito de educarle e informarle sobre la parálisis y sus efectos. Nada mencionado en este mensaje debe ser tomado como un diagnóstico o tratamiento médico. No debe reemplazar las instrucciones de su doctor o proveedor de salud. Si tiene preguntas sobre su salud por favor llame o visite a su doctor o proveedor de salud calificado inmediatamente. Siempre consulte con su doctor o proveedor de salud antes de comenzar un nuevo tratamiento, dieta o programa de bienestar. Nunca reemplace los consejos de su doctor o deje de buscar atención médica por algo mencionado en este mensaje.

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos, como parte de un premio de asistencia financiera por un total de 8,700,000 dólares, financiado en un 100 por ciento por la ACL/HHS. El contenido es de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de la ACL/HHS o del Gobierno de los Estados Unidos, ni su respaldo.