



# Síntomas y opciones de tratamiento para el Trastorno por estrés postraumático (TEPT)

Junio es el mes de Concientización del Trastorno por Estrés Postraumático

## ¿Qué es el TEPT?

El trastorno por estrés postraumático puede ocurrir después de haber pasado por una situación traumática. Una situación traumática es algo horrible y aterrador que ve o que le pasa a usted. Durante este tipo de situación, usted piensa que su vida o la de los demás están en peligro. Usted puede sentir miedo o que no tiene control sobre lo que está sucediendo.

Cualquier persona que haya pasado por un evento que ponga en riesgo la vida puede desarrollar TEPT. Pero las personas no siempre tienen que ver un acontecimiento traumático o que le suceda a ellos para tener TEPT. A veces, aprender que un acontecimiento traumático le sucedió a un ser querido puede causar TEPT.

Estos eventos pueden incluir:

- Combate o ser enviado a una zona de combate
- Ataques terroristas
- Violencia física
- Violencia sexual, como violación
- Accidentes graves, como un accidente automovilístico
- Desastres naturales, como un incendio, un tornado, una inundación o un terremoto
- Enfermedades potencialmente mortales, como el cáncer
- Vivir en un conflicto o cerca de este, como la guerra

Después del evento usted darse cuenta de que piensa mucho sobre lo que sucedió, evita recordatorios sobre el evento y tiene pensamientos negativos sobre usted y el mundo.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Después de sufrir un acontecimiento traumático, puede:

- Sentirse molesto por las cosas o evitar lugares que le recuerden lo que sucedió.
- Tener pesadillas, recuerdos vívidos o repentinos.
- Sentirse mal con frecuencia sobre usted y el mundo.
- Sentirse adormecido o perder el interés en cosas por las que solía preocuparse.
- Sentir que siempre está en peligro.
- Sentirse ansioso, nervioso o irritado.
- Tener problemas para dormir o mantener su mente enfocada.

Los síntomas TEPT pueden cambiar su comportamiento y cómo lleva su vida. Puede apartarse de otras personas, trabajar todo el tiempo o consumir drogas o alcohol. Es posible que le resulte difícil tener relaciones y que tenga problemas con su cónyuge y familia. Es posible que se deprima. Algunas personas con TEPT también tienen ataques de pánico, que son sentimientos repentinos de miedo o preocupación de que algo malo está a punto de suceder.

Los niños también pueden tener TEPT. Pueden tener los síntomas anteriores y síntomas que dependen de la edad. A medida que los niños crecen, sus síntomas son más parecidos a los de los adultos.

- Los niños pequeños pueden alterarse si sus padres no están cerca. O, los niños pueden tener problemas para dormir o repentinamente tener problemas para entrenarse en el uso del baño o ir al baño.
- Los niños que estén en los primeros años de la escuela primaria (6 a 9 años de edad) pueden hacer frente a los traumas a través de juegos, dibujos o cuentos. Pueden quejarse de problemas físicos o volverse más irritables o agresivos. También pueden desarrollar miedos y ansiedad que no parecen ser causados por el acontecimiento traumático.

### ¿Qué puede hacer si cree que tiene TEPT?

Si cree que tiene TEPT, es importante que reciba tratamiento. El tratamiento puede funcionar y el tratamiento temprano puede ayudar a reducir los síntomas a largo plazo.

Si cree que tiene TEPT:

- Hable con su médico de familia o con un profesional de salud mental
- Si usted es un veterano, comuníquese con el hospital de VA o centro de veteranos de su localidad.
- Hable con un amigo cercano o familiar. Es posible que ellos puedan apoyarlo y encontrarle ayuda.
- Hable con un líder religioso.

**Si piensa en hacerse daño a sí mismo o a otra persona, llame al 911, 1-800-273-TALK (línea directa contra el suicidio) o vaya a una sala de emergencias del hospital.**

### ¿Cómo se desarrolla el TEPT?

Todas las personas con TEPT han experimentado, personalmente o a través de otras personas, un acontecimiento traumático que les hizo temer por sus vidas, ver cosas horribles y sentirse indefensas. Las emociones fuertes causadas por el evento crean cambios en el cerebro que pueden resultar en TEPT.

Muchas personas que sufren un evento traumático no desarrollan TEPT. No está claro por qué algunas personas desarrollan TEPT y otras no lo hacen. La probabilidad de que reciba TEPT depende de muchas cosas.

Estos incluyen:

- Qué tan intenso fue el trauma.
- Si perdió a un ser querido o resultó herido.
- Cuán cerca estuvo del evento.
- Qué tan intensa fue su reacción.
- Cuán en control de los eventos se sintió.
- Cuánta ayuda y apoyo recibió después del evento.

Tener antecedentes de enfermedades mentales, trastorno por consumo de sustancias o traumas infantiles también puede aumentar su riesgo de padecer TEPT.

Los síntomas de TEPT generalmente comienzan poco después del evento traumático, aunque es posible que no sucedan hasta meses o años después. También pueden aparecer y desaparecer durante muchos años. Aproximadamente la mitad de las personas que desarrollan TEPT se mejora en algún momento. Pero otras personas que desarrollan TEPT siempre tendrán algunos síntomas.

Si tiene síntomas de TEPT, la consejería puede ayudarle a sobrellevar el problema. Sus síntomas no tienen que interferir con sus actividades diarias, trabajo y relaciones. Nunca es demasiado tarde para obtener ayuda profesional u otras formas de apoyo que pueden ayudarle a manejar los síntomas de TEPT.

Los recordatorios y aniversarios del evento pueden empeorar los síntomas.

### ¿Cómo se trata el TEPT?

Los tratamientos para TEPT incluyen:

- Consejería, que puede ayudarle a entender sus pensamientos y aprender maneras de lidiar con sus sentimientos. Esto puede ayudarle a sentir más control y a volver a las actividades de su vida. Un tipo de asesoramiento llamado terapia cognitivo-conductual (CBT) es efectivo para el tratamiento del TEPT.
- Medicamentos antidepresivos, especialmente inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS). Pueden ayudar con muchos síntomas de TEPT. Los ISR incluyen fluoxetina (como Prozac), paroxetina (Paxil) y sertralina (Zoloft).

Es posible que necesite probar diferentes tipos de tratamiento antes de encontrar el que le ayude. Su médico le ayudará con esto. Estos tratamientos pueden incluir otros tipos de medicamentos y otras formas de consejería, como consejería grupal. Si tiene otros problemas junto con el TEPT, como el consumo excesivo de alcohol o drogas, es posible que también necesite tratamiento para ellos.

El tratamiento puede ayudarle a sentir más control de sus emociones, tener menos síntomas y disfrutar de la vida de nuevo.

**Hay ayuda disponible. Su programa es completamente confidencial y está disponible durante las 24 horas del día, los 7 días de la semana, todos los días del año. Llámenos o visite su sitio web para miembros para comenzar.**