



# Trastorno de estrés postraumático

El trastorno de estrés postraumático es una afección de salud mental tratable que afecta a millones de personas cada año.

## P: ¿Qué es el trastorno de estrés postraumático (TEPT)?

El TEPT es una afección física y emocional intensa que puede desarrollarse después de vivir o presenciar eventos traumáticos. Los traumas que podrían desencadenar el TEPT incluyen accidentes serios, ataques físicos y sexuales, sobrevivir a un desastre natural, la muerte inesperada de un ser querido o vivencias de combates y tiempos de guerra.

## P: ¿Quién desarrolla TEPT?

Cualquier sobreviviente de un evento traumático puede desarrollar TEPT. El TEPT suele desarrollarse en el plazo de seis meses después del trauma, pero los síntomas también pueden presentarse muchos años después. Los familiares y cuidadores de personas con TEPT también pueden desarrollar estrés traumático secundario, cuyos síntomas son similares al TEPT, ya que se enfrentan a las dificultades de un ser querido.

Aproximadamente seis de cada 10 personas tendrán TEPT a lo largo de la vida. Los estudios han mostrado que las personas presentan un índice más alto de TEPT después de una lesión de la médula espinal.

## P: ¿Cuáles son los síntomas de TEPT?

Los síntomas de TEPT se agrupan en cuatro categorías: recuerdos invasivos, evasión, cambios negativos del estado de ánimo y mayor reactividad. Para recibir un diagnóstico de TEPT, los síntomas deben estar presentes durante más de un mes e incluir al menos un síntoma invasivo, al menos un síntoma de evasión, al menos dos síntomas de estado de ánimo y al menos dos síntomas de reactividad.

Los síntomas invasivos incluyen:

- Pesadillas relacionadas con el trauma que alteran el sueño
- Recuerdos y retrospectivas persistentes e invasivos relacionados con el trauma
- Pensamientos atemorizantes

Los síntomas de evasión incluyen:

- Evitar pensar en el trauma o hablar sobre él
- Evitar el sitio o el área donde ocurrió el trauma y otros recordatorios del evento

Los síntomas cognitivos y relacionados con el estado de ánimo incluyen:

- Sentimientos de desesperanza y desesperación
- Aislamiento social de familiares y amigos
- Incapacidad para recordar partes fundamentales del trauma
- Emociones negativas persistentes como temor, ira, culpa, vergüenza
- Sentimiento de desconexión de la vida diaria
- Incapacidad para concentrarse
- Pensamientos negativos persistentes sobre sí mismo, sobre otras personas y sobre el mundo

Los síntomas de reactividad incluyen:

- Irritabilidad, fácilmente alarmado
- Ansiedad y sensación de vigilancia elevadas
- Actuar de manera temeraria o destructiva

Las personas también deben ser conscientes del alto riesgo de trastornos de depresión y por consumo de sustancias, que con frecuencia se desarrollan entre los pacientes que tienen TEPT crónico.

## **P: ¿Cuándo debo buscar tratamiento?**

No es inusual sentir diversas emociones después de un evento traumático, pero los síntomas que duran más de un mes e interfieren con el trabajo y la vida del hogar son señales de alerta. Hable con su doctor o su proveedor de atención médica cuando los síntomas persistan. La intervención y el tratamiento tempranos son cruciales para el control y la recuperación satisfactorios del TEPT.

## **P: ¿Qué especialistas tratan el TEPT?**

Los profesionales de salud mental, incluidos los psicólogos clínicos, los trabajadores sociales clínicos y los psiquiatras matriculados, pueden tratar el TEPT.

Además del tratamiento supervisado, es posible que a las personas les resulten beneficiosos los grupos de terapia para sobrevivientes de traumas y la orientación de individuos con la misma afección. Se pueden buscar grupos de apoyo a través de proveedores de atención médica, hospitales y organizaciones sin fines de lucro, como **Trauma Survivors Network** (<http://traumasurvivorsnetwork.org/pages/home>, en inglés) y **National Alliance on Mental Illness (NAMI)** (<https://www.nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions/Hispanic-Latinx/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina>).

## **P: ¿Cómo se trata el TEPT?**

EL TEPT comúnmente se trata con psicoterapia (también conocida como “terapia de conversación”) y/o medicamentos como antidepresivos.

Los tratamientos individuales pueden incluir terapia de exposición, usada por los psicólogos para ayudar a los pacientes a enfrentar y confrontar temores, o terapia cognitiva, usada para redefinir los eventos del trauma. La terapia de desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares incorpora movimientos oculares y estimulación rítmica de izquierda a derecha mientras los pacientes se enfocan brevemente en el trauma para reducir gradualmente la intensidad del recuerdo.

Antes de comenzar cualquier tratamiento, se podría introducir a los pacientes a estrategias de relajación, ejercicios de respiración y yoga para ayudar a controlar la ansiedad que puede acompañar a la terapia.

## **P: ¿Cuál es la incidencia de TEPT entre los veteranos?**

Los veteranos presentan índices significativamente mayores de TEPT que la población general. El despliegue en zonas de guerra, los accidentes en capacitaciones y el acoso o la agresión sexual que se producen cuando un individuo está prestando servicios en las fuerzas militares pueden causar TEPT entre miembros del servicio de ambos sexos.

Al igual que otras poblaciones que presentan TEPT, los síntomas pueden comenzar poco después del evento traumático, o no surgir durante meses o años.

## **P: ¿Qué recursos hay disponibles para veteranos?**

Hay especialistas en TEPT en todos los Centros Médicos del Departamento de Asuntos de Veteranos (VA). Los servicios de tratamiento que se ofrecen incluyen evaluación y pruebas de salud mental individuales, orientación individual y familiar y terapia de grupo para veteranos de conflictos y tipos de traumas específicos. Además, centros regionales en todo el país ofrecen programas especializados para TEPT en instituciones para tratamiento ambulatorio y con internación. Para localizar programas especializados por estado, visite el sitio web de la VA que permite buscar programas para TEPT (<https://www.va.gov/directory/guide/PTSD.asp>, en inglés).

Si no hay ninguna ubicación cercana de la VA que ofrezca servicios, se proporcionarán servicios de telesalud o derivaciones a clínicos de la comunidad.

## P: ¿Hay estudios clínicos para TEPT?

Sí. Para buscar estudios actuales relacionados con el tratamiento de TEPT, visite ClinicalTrials.gov (<https://www.clinicaltrials.gov/ct2/home> en inglés), un sitio web que permite buscar estudios clínicos con apoyo público y privado mantenido por la Biblioteca Nacional de Medicina en los Institutos Nacionales de Salud.

*Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Manual de Merck, Departamento de Asuntos de Veteranos de EE. UU., Instituto Nacional de Salud Mental.*

### ¿Necesita hablar con alguien?

Nuestros especialistas en información están disponibles para responder a sus preguntas. Llame al 1-800-539-7309 línea gratuita en los EE. UU./ 973-379-2690 (internacional) de lunes a viernes, de 7 am a 12 am ET. o haga una pregunta en línea en: <https://christopherreeve.org/Pregunte>

## Recursos para TEPT:

### En español:

### Recursos para militares:

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

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

Línea de información: 802-296-6300

#### Centro Nacional sobre el TEPT: Entendiendo el TEPT: Guía para familiares y amigos

[https://www.ptsd.va.gov/spanish/docs/VA\\_PTSD\\_Family\\_GUide\\_sp.pdf](https://www.ptsd.va.gov/spanish/docs/VA_PTSD_Family_GUide_sp.pdf)

## Recursos generales:

### Fundación de Christopher & Dana Reeve: Salud mental de la mujer después de la parálisis

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

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

### KidsHealth: Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

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

Escrito para los padres.

**Medline Plus: Trastorno de estrés postraumático**

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

**Instituto Nacional de Salud Mental: Trastorno por estrés postraumático**

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-por-estres-postraumatico>

Los **Veteranos Paralizados de América** tiene una pauta de práctica clínica para trabajadores de cuidados de la salud con el título **Management of Mental Health Disorders, Substance Use Disorders, and Suicide in Adults with Spinal Cord Injury** (Control de trastornos de salud mental, trastornos por uso de sustancias y suicidio en adultos con lesión de la médula espinal). La información cubre el TEPT. Disponible en español en: [www.pva.org](http://www.pva.org)

**Grupos de apoyo y foros de debate en línea:****Carecity: Foro Trastorno de estrés postraumático**

<https://www.carecity.es/foro/trastorno-de-estres-postraumatico-832>

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 10 000 000 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