

Trastorno de estrés postraumático



Office of
Mental Health

Índice

¿Qué es el trastorno de estrés postraumático (TEPT)?	1
¿Quiénes desarrollan el TEPT?	1
¿Cuáles los síntomas del TEPT?	1
Diagnóstico del TEPT	2
<i>Síntomas de reviviscencia</i>	2
<i>Síntomas de evasión</i>	2
<i>Síntomas de excitación y reactividad</i>	2
<i>Síntomas del pensamiento y estado de ánimo</i>	3
¿Los niños y adolescentes reaccionan de diferente manera que los adultos al trauma?	3
<i>Síntomas en niños y adolescentes</i>	3
¿Por qué algunas personas desarrollan TEPT y otras no?	3
Factores de riesgo	4
Factores de resistencia	4
¿Cómo se trata el TEPT?	4
Psicoterapia	5
<i>Terapia de exposición</i>	5
<i>Reestructuración cognitiva</i>	5
Medicamentos	5
¿Cómo puedo ayudar a un familiar o amigo que tiene TEPT?	6

¿Qué puedo hacer por mí mismo?	6
¿En dónde puedo pedir ayuda?	7
Directorio del Programa de Salud Mental del Estado de New York	7
Localizador de programas para tratamiento de salud mental.	7
¿Qué hago si conozco a alguien que está en crisis?	8
Siguientes pasos en la investigación del TEPT	8

Trastorno de estrés postraumático

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

El TEPT es un trastorno que algunas personas desarrollan después de vivir un evento perturbador, atemorizante o peligroso.

Es natural sentir temor durante y después de una situación traumática. Este temor desencadena muchos cambios instantáneos en el organismo para responder al peligro y ayudar a la persona a evitar el peligro en el futuro. Esta respuesta de «lucha o huida» es una reacción típica que tiene la intención de proteger a la persona de sufrir daños. Casi todas las personas sienten una gama de emociones después de un trauma, pero la mayoría se recuperan de esos síntomas de manera natural. Quienes siguen teniendo problemas pueden ser diagnosticados con TEPT. Las personas que tienen TEPT pueden sentirse estresadas o atemorizadas cuando ya no están en peligro.

¿Quiénes desarrollan el TEPT?

Cualquiera puede desarrollar TEPT a cualquier edad. Esto incluye a los veteranos de guerra, así como a los sobrevivientes de agresiones físicas o sexuales, accidentes automovilísticos, desastres, ataques terroristas y otros eventos serios. No todas las personas que tienen TEPT han sufrido un evento peligroso. Algunas experiencias, como la muerte repentina e inesperada de un ser querido, también pueden causar TEPT.

De acuerdo con el Centro Nacional para el TEPT, entre siete y ocho de cada 100 personas presentarán TEPT en algún momento de sus vidas. Las mujeres tienen más probabilidades de desarrollar TEPT que los varones. Algunos traumas pueden causar un mayor riesgo para las personas, y algunos factores biológicos, como los genes, pueden hacer que algunas personas sean más propensas a desarrollar TEPT que otras.

¿Cuáles los síntomas del TEPT?

Los síntomas generalmente inician en los 3 meses siguientes al incidente traumático, pero a veces comienzan después. Para que los síntomas se consideren TEPT deben durar más de un mes y ser lo bastante intensos para interferir con el funcionamiento en las relaciones o el trabajo. El curso de la enfermedad varía de persona a persona. Algunas personas se recuperan en menos de 6 meses, mientras que otras tienen síntomas que duran mucho más. En algunas personas el trastorno se vuelve crónico (constante).

Un médico con experiencia en ayudar a personas con enfermedades mentales, como un psiquiatra, puede diagnosticar el TEPT.

Para ser diagnosticado con TEPT, un adulto debe presentar todas las siguientes condiciones durante al menos 1 mes:

- Al menos un síntoma de reviviscencia
- Al menos un síntoma de evasión
- Al menos dos síntomas de excitación y reactividad
- Al menos dos síntomas del pensamiento y estado de ánimo

Síntomas de reviviscencia:

- «Flashbacks» - revivir el trauma una y otra vez, incluyendo síntomas físicos como pulso acelerado o sudoración
- Pesadillas
- Pensamientos atemorizantes

Los síntomas de reviviscencia pueden causar problemas en la vida cotidiana de la persona. Pueden iniciar con los pensamientos y sentimientos propios de la persona. Palabras, objetos o situaciones que sean reminiscentes del evento también pueden desencadenar síntomas de reviviscencia.

Síntomas de evasión:

- Mantenerse alejado de lugares, eventos y objetos que son recordatorios de la experiencia
- Evitar pensamientos o sentimientos relacionados con el evento traumático
- Las cosas o situaciones que le recuerden el evento traumático a una persona pueden desencadenar síntomas de evasión. Estos síntomas pueden hacer que una persona cambie su rutina personal. Por ejemplo, después de un accidente automovilístico serio, una persona que acostumbra conducir puede evitar conducir o trasladarse en automóvil.

Síntomas de excitación y reactividad:

- Sobresaltarse con facilidad
- Sentirse tenso o nervioso
- Tener problemas para dormir y/o arranques de ira

Los síntomas de excitación generalmente son constantes, en vez de ser provocados por algo que genere recuerdos del evento traumático. Pueden hacer que la persona se sienta estresada y molesta. Estos síntomas pueden dificultar las actividades cotidianas, como dormir, comer o concentrarse.

Síntomas del pensamiento y estado de ánimo:

- Problemas para recordar características esenciales del evento traumático
- Pensamientos negativos sobre uno mismo o sobre el mundo
- Sentimientos distorsionados, como culpa o remordimiento
- Pérdida de interés en actividades placenteras

Los síntomas del pensamiento y estado de ánimo pueden comenzar o empeorar después del evento traumático. Estos síntomas pueden hacer que la persona se sienta aislada o separada de sus amigos y familiares.

Después de un evento peligroso es natural presentar algunos de los síntomas mencionados en las páginas anteriores. En ocasiones las personas tienen síntomas muy serios que desaparecen después de unas pocas semanas. Esto se conoce como trastorno de estrés agudo, o TEA. Cuando los síntomas duran más de un mes, afectan seriamente la capacidad de una persona para funcionar y no se deben al consumo de sustancias, una enfermedad o cualquier otra cosa más que el evento mismo, la persona podría tener TEPT. Algunas personas con TEPT no muestran síntomas durante semanas o meses. El TEPT a menudo se acompaña de depresión, consumo de sustancias, o uno o más trastornos de ansiedad.

¿Los niños reaccionan de manera diferente que los adultos?

Los niños y adolescentes pueden presentar reacciones extremas al trauma, pero sus síntomas podrían no ser los mismos que en los adultos. En niños muy pequeños (menos de 6 años de edad), estos síntomas pueden incluir:

- Mojar la cama después de haber aprendido a ir al baño
- Olvidar cómo hablar, o no poder hacerlo
- Representar el evento aterrador durante los juegos
- Aferrarse inusualmente a un padre o a otro adulto

Los niños mayores y los adolescentes usualmente presentan síntomas más parecidos a los observados en adultos. También pueden tener conductas perturbadoras, irrespetuosas o destructivas. Los niños mayores y los adolescentes pueden sentirse culpables por no prevenir lesiones o muertes. También pueden tener pensamientos de venganza.

¿Por qué algunas personas desarrollan TEPT y otras no?

Es importante recordar que no todas las personas que viven un evento peligroso desarrollan TEPT. De hecho, la mayoría se recuperan con rapidez sin intervenciones.

Muchos factores desempeñan un papel para determinar si una persona desarrollará TEPT. Algunos de estos son factores de riesgo que hacen que una persona sea más propensa a

desarrollar TEPT. Otros factores, llamados factores de resistencia, pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar el trastorno. Algunos de estos factores de riesgo y resistencia están presentes antes del trauma, y otros adquieren importancia durante y después del evento traumático.

Los factores de riesgo para TEPT incluyen:

- Vivir eventos peligrosos y traumas
- Resultar herido
- Ver a personas resultar heridas o morir
- Traumas de la infancia
- Sentir terror, impotencia o miedo extremado
- Tener apoyos sociales escasos o nulos después del evento
- Lidar con estrés adicional después del evento, como la pérdida de un ser querido, dolor y lesiones, o la pérdida del empleo o la vivienda
- Tener antecedentes de enfermedad mental o abuso de sustancias

Los factores de resistencia que pueden reducir el riesgo de TEPT incluyen:

- Buscar apoyo de otras personas, como familiares y amigos
- Encontrar un grupo de apoyo después de un evento traumático
- Aprender a sentirse bien por las acciones propias ante el peligro
- Tener una estrategia de afrontamiento, o una manera de superar el mal evento y aprender de él
- Ser capaz de actuar y responder de manera efectiva a pesar de sentir miedo

Los investigadores están estudiando la importancia de varios factores de riesgo y resistencia, entre ellos la genética y la neurobiología. Con más investigaciones, algún día podría ser posible predecir quiénes tienen más probabilidades de desarrollar TEPT y prevenirlo.

¿Cómo se trata el TEPT?

Es importante que todas las personas con TEPT sean tratadas por un profesional de la salud mental que tenga experiencia con el TEPT. Los principales tratamientos son psicoterapia, medicamentos, o ambos. Todas las personas son diferentes, y el TEPT afecta a las personas de diferentes maneras, por lo que un tratamiento que funciona para una persona podría no servirle a otra. Las personas con TEPT necesitan trabajar con un profesional de la salud mental para encontrar el mejor tratamiento para sus síntomas.

Si una persona con TEPT está viviendo con un trauma constante, como al vivir en una relación de maltrato, es necesario abordar los dos problemas. Otros problemas constantes pueden incluir un trastorno de pánico, depresión, abuso de sustancias y sentimientos suicidas. Las

investigaciones demuestran que el apoyo de familiares y amigos puede ser una parte importante de la recuperación.

Psicoterapia

En la psicoterapia se habla con el terapeuta. Hay muchos tipos de psicoterapias, pero todas ellas se basan en hablar con un profesional de la salud mental para tratar una enfermedad mental. La psicoterapia puede ser personalizada o en grupo, y usualmente tarda de 6 a 12 semanas, pero puede tomar más tiempo.

Muchos tipos de psicoterapia pueden ayudar a las personas con TEPT. Algunos tipos se dirigen a los síntomas del TEPT, mientras que otros se enfocan en los problemas sociales, familiares o laborales. El médico o terapeuta puede combinar distintas terapias, dependiendo de las necesidades de cada persona.

Las psicoterapias efectivas tienden a enfatizar algunos componentes básicos, como la educación sobre los síntomas, enseñar habilidades para ayudar a identificar los desencadenantes de los síntomas, y habilidades para manejar los síntomas. Un tipo de psicoterapia se llama terapia cognitiva conductual, o TCC.

La TCC puede incluir:

- **Terapia de exposición.** Esta terapia ayuda a las personas a enfrentar y controlar su miedo. Las expone gradualmente al trauma que experimentaron, de una manera segura. Utiliza imágenes mentales, escritura, o visitas al lugar en donde ocurrió el evento. El terapeuta utiliza estas herramientas para ayudar a las personas con TEPT a afrontar sus sentimientos.
- **Reestructuración cognitiva** Esta terapia ayuda a las personas a entender los malos recuerdos. A veces la persona recuerda el evento de manera distinta a como ocurrió. Puede sentir culpa o vergüenza por algo que no es su culpa. El terapeuta ayuda a las personas con TEPT a examinar lo que les ocurrió de manera realista.

Otras psicoterapias enseñan a las personas maneras útiles de reaccionar a eventos atemorizantes que desencadenan sus síntomas de TEPT. Con base en este objetivo general, diferentes tipos de terapias pueden:

- Enseñar sobre el trauma y sus efectos
- Usar habilidades de relajación y control de la ira
- Dar recomendaciones para adoptar mejores hábitos de sueño, dieta y ejercicio
- Ayudar a las personas a identificar y lidiar con la culpa, la vergüenza y otros sentimientos relacionados con el evento
- Enfocarse en cambiar la manera en que la persona reacciona a sus síntomas de TEPT

Medicamentos

Los medicamentos más estudiados para el tratamiento del TEPT incluyen los antidepresivos, que pueden ayudar a controlar los síntomas del TEPT, como tristeza, preocupación, ira o indiferencia. Pueden recetarse antidepresivos y otros medicamentos junto con la psicoterapia. Otros medicamentos pueden ser de utilidad para síntomas específicos del TEPT.

Por ejemplo, aunque aún no ha sido aprobado por la FDA, las investigaciones indican que el prazosín puede ser de utilidad para los problemas del sueño, especialmente las pesadillas, que suelen presentarse en las personas con TEPT.

Los médicos y pacientes pueden colaborar para encontrar el mejor medicamento o la mejor combinación de medicamentos, así como la dosis correcta. Consulte el sitio de internet de la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (<http://www.fda.gov/>) para ver la información más reciente sobre guías de medicamentos para pacientes, advertencias, y medicamentos de aprobación reciente.

¿Cómo puedo ayudar a un familiar o amigo que tiene TEPT?

Si conoce a alguien que puede presentar TEPT, lo primero y lo más importante que puede hacer es ayudarlo a recibir el diagnóstico y tratamiento correctos. Quizá tenga que ayudar a la persona a hacer una cita y acompañarla a consultar al médico. Anime a la persona a continuar el tratamiento, o a buscar un tratamiento distinto si no sus síntomas no mejoran en seis a ocho semanas.

Para ayudar a un amigo o familiar, puede:

- Ofrecer apoyo emocional, comprensión, paciencia y ánimo.
- Aprender sobre el TEPT para que pueda entender lo que siente su amigo.
- Escuchar con atención. Prestar atención a los sentimientos de su familiar y a las situaciones que pueden desencadenar síntomas de TEPT.
- Compartir distracciones positivas, como caminatas, salidas y otras actividades.
- Recordar a su amigo o familiar que, con tiempo y tratamiento, puede mejorar.

Nunca ignore comentarios sobre la muerte o deseos de morir. Comuníquese con el terapeuta o médico de su familiar o amigo para pedir ayuda, o llame a la Línea Nacional para la Prevención del Suicidio (1-800-273-8255), TTY: 1-800-799-4TTY (4889), o al 911 en caso de emergencia.

Hay otros tipos de tratamientos que también pueden ayudar. Las personas con TEPT deben hablar sobre todas las opciones de tratamiento con su profesional de la salud mental. El tratamiento debe dar a las personas las habilidades para manejar sus síntomas y ayudarles a participar en actividades que disfrutaban antes de desarrollar TEPT.

¿Qué puedo hacer por mí mismo?

Puede ser muy difícil dar ese primer paso para ayudarse a sí mismo. Es importante darse cuenta de que, aunque puede tardar algo de tiempo, puede mejorar con tratamiento.

Para ayudarse a sí mismo:

- Hable con su médico sobre las opciones de tratamiento.
- Realice actividades físicas o ejercicio leve para ayudarlo a reducir el estrés.

- Establezca metas realistas para sí mismo.
- Divida las tareas grandes en varias pequeñas, establezca prioridades y haga lo que pueda, como pueda.
- Trate de pasar tiempo con otras personas y confíe sus sentimientos a un amigo o familiar de confianza.
- Hable con otros sobre las cosas que pueden desencadenar síntomas.
- Espere que sus síntomas mejoren gradualmente, no de inmediato.
- Identifique y busque situaciones, lugares y personas que lo conforten.

¿En dónde puedo pedir ayuda?

Si no está seguro de dónde puede pedir ayuda, consulte a su médico familiar o hable con alguien de uno de los grupos que se mencionan a continuación.

- Especialistas en salud mental, como psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales o terapeutas de salud mental
- Organizaciones de mantenimiento de la salud
- Centros de salud mental de la comunidad
- Departamentos de psiquiatría de hospitales y clínicas para pacientes ambulatorios
- Programas de salud mental en universidades y escuelas de medicina
- Clínicas para pacientes ambulatorios de hospitales estatales
- Servicios para la familia, agencias sociales o ministros religiosos
- Grupos de apoyo de personas en situación similar
- Clínicas e instituciones privadas
- Programas de asistencia a empleados
- Sociedades médicas y psiquiátricas de su localidad

Directorio del Programa de Salud Mental del Estado de New York

El Directorio del Programa de Salud Mental proporciona información sobre todos los programas del Estado de New York que son operados, autorizados o financiados por la Oficina de Salud Mental del Estado (por sus siglas en inglés, OMH). Este sitio incluye tres opciones de búsqueda: Búsqueda básica, búsqueda avanzada y directorio completo. Las definiciones de todos los programas están disponibles en la pestaña Support (Ayuda), junto con la ayuda del directorio y la información sobre la recolección de datos del programa. Encuentre servicios cerca de usted en: Aplicación móvil «Find a Program» en omh.ny.gov

Localizador de programas para tratamiento de salud mental

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (por sus siglas en inglés, SAMHSA) ofrece este recurso en línea para encontrar instituciones y programas de tratamiento de salud mental. La sección del localizador de tratamientos de salud mental del

Localizador de Servicios de Tratamiento de Salud Conductual muestra las instituciones que brindan servicios de salud mental a personas con enfermedades mentales. Encuentre una institución en su estado en <https://findtreatment.samhsa.gov/>

¿Qué hago si yo o alguien que conozco está en crisis?

Si está pensando en causarse daño, o conoce a alguien que lo está pensando, busque ayuda de inmediato.

- En una crisis, un médico de la sala de emergencias puede brindar ayuda temporal y puede decirle en dónde y cómo recibir más apoyo.
- Llame al 911 o acuda a la sala de emergencias de un hospital, o pida a un familiar o amigo que le ayude a hacerlo.
- Llame a Línea Nacional para la Prevención del Suicidio sin costo, las 24 horas del día, al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255); TTY: 1-800-799-4TTY (4889), para hablar con un terapeuta entrenado.
- Llame a su médico.
- No deje sola a la persona suicida.

Siguientes pasos en la investigación del TEPT

En la última década, los investigadores se han enfocado en entender los fundamentos mentales y biológicos del TEPT. También han examinado por qué las personas presentan una gama de reacciones ante el trauma. Los investigadores financiados por en NIMH están trabajando en:

- Usar datos de pacientes de trauma en centros de atención de urgencia para entender mejor los cambios que ocurren en las personas que no se recuperan, comparados con aquellos cuyos síntomas mejoran de manera natural.
- Entender cómo los recuerdos del miedo son afectados por el aprendizaje, los cambios en el organismo, e incluso el sueño.
- Prevenir el desarrollo del TEPT poco después de la exposición al trauma.
- Identificar qué factores determinan si alguien con TEPT responderá bien a un tipo de intervención u otro, con el fin de desarrollar tratamientos más personalizados, eficaces y eficientes.

Conforme las investigaciones genéticas y las tecnologías para estudios de imagen del cerebro siguen mejorando, los investigadores tienen más probabilidades de determinar cuándo y dónde empieza el TEPT en el cerebro. Esta comprensión puede llevar a mejores tratamientos ajustados a las necesidades propias de cada persona, e incluso a prevenir el trastorno antes de que cause daños.

La Oficina de Salud Mental del Estado de New York agradece al Instituto Nacional de Salud Mental por proporcionar la información contenida en este folleto.
Julio de 2018

Si tiene preguntas o quejas sobre los servicios de salud mental en cualquier parte del Estado de New York, comuníquese con:

Oficina de Salud Mental del Estado de New York
Relaciones con Clientes
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229
(800) 597-8481 (sin costo)

Para obtener información sobre los servicios de salud mental en su comunidad, comuníquese con la oficina regional de la Oficina de Salud Mental del Estado de New York más cercana a usted:

Oficina para New York Oeste
737 Delaware Avenue, Suite 200
Buffalo, NY 14209
(716) 885-4219

Oficina para New York Central
545 Cedar Street, 2nd Floor
Syracuse, NY 13210-2319
(315) 426-3930

Oficina para Hudson River
10 Ross Circle, Suite 5N
Poughkeepsie, NY 12601
(845) 454-8229

Oficina para Long Island
998 Crooked Hill Road
Building #45-3
West Brentwood, NY 11717-1087
(631) 761-2886

Oficina para la Ciudad de New York
330 Fifth Avenue, 9th Floor
New York, NY 10001-3101
(212) 330-1650



Office of
Mental Health

¿En crisis?

Tenemos tiempo para escuchar.

**Envíe el mensaje de
texto Got5 al 741741**

**Línea Nacional para la
Prevención del Suicidio**

1-800-273-TALK (8255)

Disponble 24 horas al día, 7 días a la
semana (sin costo)

El servicio está disponible para todos.
Todas las llamadas son confidenciales.

El número TTY es:
1-800-799-4TTY (4889)

Conéctese con la OMH



www.facebook.com/nysomh



www.twitter.com/nysomh
[@nysomh](https://twitter.com/nysomh)



www.youtube.com/user/nysomh



Para obtener más información sobre esta publicación, comuníquese a:

NYS OMH Community Outreach and
Public Education Office
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229
(800) 597-8481 (sin costo)
www.omh.ny.gov