

Cómo lidiar con un trastorno por estrés postraumático

Como veterano de combate, ha vivido eventos que la mayoría de las personas no puede entender. Usted y sus amigos estuvieron en peligro. La vida en la zona de guerra fue muy diferente de la vida en casa. Su rutina diaria podía verse interrumpida por episodios intensamente estresantes y caóticos. De hecho, es probable que haya presenciado o visto situaciones que amenazaban su vida. Y tenía que ocultar sus sentimientos y reacciones al estrés. Ahora está en casa. Aunque está a salvo, algo no está bien. Está teniendo pesadillas. O recuerdos no deseados de combates aparecen inesperadamente en su cabeza, a veces provocados por un sonido o un olor. O quizás tenga una sensación de ansiedad, enojo, miedo, culpa o aislamiento. Y estos sentimientos no desaparecen. Todos estos son signos de trastorno por estrés postraumático (TEPT).



¿Qué es el TEPT?

El TEPT es un estado de temor y ansiedad excesivos. Se desarrolla después de un evento traumático que pone en peligro la vida. El miedo y la ansiedad son reacciones normales ante el peligro. Pero estos sentimientos deberían desaparecer una vez que el peligro haya pasado. El TEPT significa que su cuerpo y su mente tienen dificultad para recuperarse del trauma. La sensación de peligro puede continuar durante meses o incluso años. Los combates de guerra son una causa común del TEPT.

Síntomas del TEPT

Los síntomas del TEPT duran más de un mes. Pueden incluir lo siguiente:

- Recuerdos no deseados o intensos de una experiencia traumática
- Pesadillas
- Imágenes muy vívidas de situaciones pasadas (flashbacks) que hacen que se sienta como si estuviera reviviendo la misma experiencia
- Sentimientos de inquietud, temor, ansiedad o sospecha
- Reacciones fuertes cuando algo le recuerda la experiencia traumática (o, en algunos casos, sin motivo aparente)

- Se ve invadido por pensamientos acerca de combates, muertes o matanzas
- Se siente desconectado o aislado, como si no fuera usted mismo
- Pérdida de interés por las cosas que antes disfrutaba
- Se siente agitado, tenso, irritable o se sobresalta con facilidad
- Tiene arrebatos de enojo o irritación
- Problemas para concentrarse
- Dificultades para conciliar el sueño o para dormir

¿Qué son los desencadenantes?

Con el TEPT, las cosas que le recuerdan la experiencia traumática pueden hacerlo sentir como si estuviera nuevamente en peligro. Estos recordatorios se denominan desencadenantes. Provocan recuerdos, sentimientos y reacciones físicas relacionadas con el trauma. En algunos casos, los desencadenantes son evidentes. El sonido de los truenos puede hacerle recordar los disparos. O puede ver escombros al costado de la carretera y de repente pensar que se trata de una bomba al borde de la carretera. Pero en otras ocasiones, la relación no es tan clara. Por ejemplo, un desencadenante podría ser un sabor u olor de comida que era común en el lugar donde usted se encontraba. O bien oír una voz parecida a la de un compañero de combate puede desencadenar recuerdos. Los desencadenantes pueden incluso aparecer en los sueños y provocar reacciones mientras duerme.

El TEPT puede interferir en su vida

Aunque ahora ya no esté en peligro, el TEPT podría hacerlo sentir como si lo estuviera. Cuando el cerebro percibe peligro, el cuerpo actúa antes de que usted tenga tiempo para pensar. Cuando encuentra un desencadenante, es posible que se sienta de pronto muy enojado o temeroso. Su cuerpo se llena de ansiedad y produce mucha adrenalina. Puede reaccionar extremadamente rápido. Puede que ni siquiera recuerde el desencadenante. Esto puede provocar arrebatos de furia y comportamientos que parecen surgir sin causa aparente. Con el TEPT usted podría:

- Evitar los desencadenantes, por ejemplo las personas, lugares y cosas que le recuerdan la experiencia traumática.
- Reaccionar intensamente ante las cosas que le recuerdan el trauma (como las noticias sobre guerras en la televisión o conversaciones con otros militares).
- Estar constantemente vigilando su entorno para ver si hay signos de peligro.
- Correr riesgos innecesarios con reacciones bruscas ante situaciones en las que percibe peligro (como dar un golpe de volante mientras va manejando para evitar pasar bajo un puente).
- Consumir mucho alcohol o drogas para evitar pensar acerca del trauma (automedicación).
- Cambiar su rutina para evitar los desencadenantes.

El tratamiento le ayudará a recuperar su vida normal

Tal vez, piense que pedir ayuda es un signo de debilidad. En realidad, tomar las medidas necesarias para mejorar su vida requiere de mucha valentía. Hablar acerca de un trauma puede ser difícil, pero muy beneficioso. El tratamiento principal contra el TEPT es la asesoría psicológica o psicoterapia. Usted trabajará con un profesional capacitado (un terapeuta) para aprender nuevas formas de lidiar con sus experiencias. También pueden recetarse medicamentos para ayudar a controlar la ansiedad, la depresión o los trastornos del sueño. La mayoría de las personas con TEPT puede beneficiarse de una combinación de asesoría y medicamentos.

Tipos de asesoría

La asesoría se hace en un entorno seguro, bien sea de forma individual o en grupo. La terapia de grupo suele hacerse con otros excombatientes. El TEPT suele tratarse mediante uno o varios de los siguientes tipos de asesoría psicológica. Hable con el proveedor de atención médica acerca de sus opciones, para determinar el tipo de asesoría más adecuado para usted.

- **La terapia de procesamiento cognitivo (CPT, por su sigla en inglés)** lo ayuda a lidiar con los pensamientos negativos relacionados con el trauma. Trabajará con un terapeuta para comprender mejor cómo piensa y cómo se siente acerca de lo que sucedió. Y aprenderá habilidades que le ayudarán a sobrellevar mejor el trauma. La CPT no lo hará olvidar lo que pasó. Pero puede hacer que sea más fácil vivir con los recuerdos.
- **La terapia de exposición prolongada (PE, por su sigla en inglés)** lo ayuda a lidiar con pensamientos y situaciones relacionadas con el trauma de nuevas maneras. Aprenderá técnicas de respiración y relajación para calmarse cuando encuentre desencadenantes. Con la ayuda de su terapeuta, podrá entrar en situaciones que le recuerden el trauma (exposición en vivo). Con el tiempo, irá aprendiendo a reducir la intensidad de las reacciones para no verse siempre obligado a evitar esas situaciones. También hablarán sobre el trauma para ayudarle a controlar sus pensamientos y sentimientos (exposición imaginaria).
- **Otras terapias** para el TEPT:
 - Aprendizaje de habilidades
 - Terapia de aceptación y compromiso
 - Desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares
 - Asesoría familiar
 - Psicoeducación para el TEPT

Lo que puede esperar en el futuro

En combate, ha pasado por eventos significativos que le cambiaron la vida. Estos probablemente lo afectarán hasta cierto punto por el resto de su vida. De todas formas, obtener ayuda es un paso importante en la dirección correcta. El tratamiento será difícil y la recuperación toma tiempo. Tenga paciencia consigo mismo. Aunque muchas personas no pueden identificarse con lo que usted vivió en los combates, no tiene por qué enfrentarse al TEPT por sí solo. Acepte la ayuda y el apoyo de familiares, amigos y proveedores de atención médica. Y manténgase en contacto con amigos de las fuerzas armadas. Probablemente más personas de las que usted cree serán capaces de entender lo que usted ha vivido.

Más información

Para obtener más información y recursos, comuníquese con la Línea de crisis para veteranos al 800-273-8255 o en línea en www.veteranscrisisline.net. También puede enviar un mensaje de texto al 838255 para obtener ayuda. No tiene que estar inscrito en los beneficios o la atención médica del Departamento de Asuntos de los Veteranos para obtener este apoyo.

Si tiene pensamientos suicidas

Pida ayuda ahora. Hay muchas maneras de aliviar el dolor y manejar los problemas de la vida. Hable de inmediato con el proveedor de atención médica, el coordinador de prevención de suicidios del Departamento de Asuntos de los Veteranos o un amigo o familiar. No espere.

Si tiene un plan o está pensando en hacerse daño, llame al 800-273-8255 y presione 1 para conectarse a la Línea de crisis para veteranos. O envíe un mensaje de texto al 838255 desde su teléfono móvil. Se lo conectará con consejeros de crisis capacitados que lo ayudarán. Una opción de conversación en línea también está disponible en www.veteranscrisisline.net. La Línea de crisis para veteranos es gratuita y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También puede llamar o enviar un mensaje de texto al 988 para conectarse con consejeros de crisis en la Línea Nacional de Prevención del Suicidio.