

Qué es el trastorno de estrés postraumático (TEPT)

El trastorno de estrés postraumático (TEPT) es una serie de síntomas que ocurren luego de un evento angustiante. Puede tener ansiedad, ira y pesadillas. El TEPT puede ocurrir después de eventos como un choque automovilístico, una violación, combates en el ejército o delitos violentos. Los síntomas del TEPT pueden causar dificultades en las relaciones. Pueden hacer más difícil lidiar con la vida cotidiana. Pero el TEPT puede tratarse. Con la ayuda adecuada, podrá sentirse mejor.

¿Qué se siente?

Los síntomas del trastorno de estrés postraumático suelen iniciarse en los meses siguientes al suceso. Algunos de los síntomas frecuentes son:

- La persona se sobresalta más fácilmente, y está angustiada y con los nervios de punta todo el tiempo. Esto puede causar problemas para dormir. Puede hacerlo sentir abrumado.
- Puede enojarse o enfadarse más fácilmente.
- Puede tener ataques de pánico. Son sentimientos repentinos e intensos de miedo y muerte inminente.
- Revive el evento en pesadillas y recuerdos. En estos episodios, puede sentir emociones fuertes y como si reviviera el suceso.
- Se aleja de las personas, los lugares o las actividades que traen recuerdos del trauma. Puede contener sus emociones y estar emocionalmente insensible.
- Podría tener dificultades para concentrarse en el trabajo o la escuela o para relajarse con los amigos. Quizás tema establecer relaciones íntimas con otras personas.
- Es posible que tenga problemas para recordar partes del suceso.
- Quizá tenga pensamientos negativos sobre sí mismo y sentimientos de culpa y vergüenza.

¿A quiénes afecta?

No todos los que sobreviven a un trauma tendrán TEPT. Pero sí muchos. El TEPT puede ocurrirle a cualquier persona. Pero ocurre con mayor frecuencia después de que una persona siente que su vida o la de otra persona está amenazada.

Una persona está en riesgo de tener TEPT después de cualquiera de los siguientes eventos:

- Una violación o abuso sexual
- Un atraco o un asalto para robarle el automóvil
- Un asesinato o un delito violento
- Un tiroteo masivo

- Un accidente automovilístico o aéreo
- Una enfermedad potencialmente mortal
- Una guerra
- Violencia doméstica
- Maltrato en la infancia
- Catástrofes naturales, como terremotos, inundaciones o huracanes
- La muerte repentina de un ser querido

Cómo obtener ayuda

El primer paso es hablar con un consejero o proveedor de atención médica. Ellos pueden ayudarlo a dar el siguiente paso hacia el tratamiento. Hay distintos tipos de tratamiento que pueden ayudar con el TEPT. Entre ellos, se encuentran los siguientes:

- Terapia de conversación (psicoterapia enfocada en el trauma)
- Desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR, por su sigla en inglés)
- Exposición prolongada (EP)
- Terapia de procesamiento cognitivo (TPC)
- Medicamentos



¿Tiene pensamientos suicidas?

Quizás se esté sintiendo desamparado y desesperanzado, al punto de que no puede seguir adelante. Quizás incluso contemple la posibilidad del suicidio. Pero hay ayuda para usted. Hay maneras de aliviar este dolor y lidiar con los problemas de su vida.

Si piensa en lastimarse a sí mismo o a otros, llame o envíe un mensaje de texto al 988 de inmediato. Lo conectarán con un consejero de crisis capacitado en la Línea de Crisis y

Prevención del Suicidio (988). Además, hay una opción de chat en línea disponible en 988lifeline.org. La línea es gratuita y funciona las 24 horas, los 7 días de la semana.

Para obtener más información

- **Asociación Estadounidense de Psiquiatría (American Psychiatric Association), 888-357-7924, www.psychiatry.org/patients-families/ptsd**
- **Centro Nacional para TEPT (National Center for PTSD) www.ptsd.va.gov**
- **Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness) www.nami.org**
- **Mental Health America (Salud Mental en Estados Unidos) www.nmha.org**
- **Línea de Crisis y Prevención del Suicidio 988, 988, 988lifeline.org**