

Síndrome de estrés postraumático (PTSD)

¿Cuáles son las causas del PTSD?

El síndrome de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés) es una condición de salud mental que ocurre cuando una persona ve o experimenta un evento traumático y tiene problemas para recuperarse. El PTSD puede ocurrir cuando una persona ve o experimenta un trauma tal como una guerra, violación, abuso, crimen violento, accidentes graves, desastres naturales o muerte súbita de un ser querido. Los médicos no están seguros de por qué algunas personas sufren PTSD pero usted puede correr un mayor riesgo si:

- Sufrió abuso cuando era niño
- Tiene antecedentes familiares de otros problemas de salud mental, como depresión o ansiedad, o usted mismo los sufre
- Tiene un empleo en el que corre un mayor riesgo de eventos traumáticos (como respuesta militar o de emergencia)
- Hace un uso indebido de sustancias, entre ellas, alcohol y drogas
- Experimentó un trauma intenso o duradero
- No tiene amigos cercanos o familia que le ayuden

¿Cuáles son las señales del PTSD?

Reactividad

Esto puede incluir:

- Tener problemas para dormir y concentrarse
- Estar atento al peligro
- Asustarse o alarmarse con facilidad
- Tener arrebatos de enojo o estar más agresivo
- Tener comportamiento temerario y de búsqueda de emoción (conducir muy rápido o beber mucho)

Evación

Esto puede incluir:

- Mantenerse alejado de lugares o cosas que le recuerdan el evento traumático
- Tratar de no hablar ni pensar acerca del evento



Volver a experimentar el evento traumático

Esto puede incluir:

- Tener recuerdos recurrentes (revivir el trauma nuevamente)
- Tener pensamientos aterradoros o pesadillas
- Recuerdos reiterados del trauma
- Sentir aflicción física o emocional cuando se le recuerda el evento (tener ataques de pánico)

Estados de ánimo y pensamientos difíciles

Estas pueden incluir:

- Entumecimiento emocional, en especial hacia las personas de las que una vez estuvo cerca
- Vergüenza o culpa abrumadora
- Pensamientos negativos sobre usted mismo, el mundo u otras personas
- Olvidar partes importantes del evento traumático
- Sentimientos de desesperanza
- Falta de interés en las actividades que solían gustarle
- Pensamientos suicidas (en algunas personas con PTSD)

Si ha atravesado un evento traumático y experimenta alguno de estos síntomas, hable con su proveedor de atención médica de inmediato.

¿Cómo se diagnostica el PTSD?

Su proveedor de atención médica le preguntará sobre sus síntomas y el evento traumático que puede haberlos causado. También puede hacer un examen físico para ver si otros problemas médicos causan los síntomas de PTSD.

¿Cómo se trata el PTSD?

El PTSD muy a menudo se trata con psicoterapia, que incluye orientación de un profesional de salud mental, medicamentos o ambos.

Psicoterapia

Las investigaciones han demostrado que ciertos tipos de terapias tratan de manera eficaz los síntomas del PTSD. Las terapias comunes contra el trauma incluyen:

- **Terapia cognitiva-conductual enfocada en el trauma (TF-CBT, por sus siglas en inglés):** para ayudar a los niños y adolescentes a entender y pensar diferente acerca del trauma.
- **Desensibilización y reprocesamiento por movimiento ocular (EMDR, por sus siglas en inglés):** se le pedirá que piense en imágenes relajantes mientras mueve los ojos de un lado a otro o golpea con las manos.
- **Terapia de procesamiento cognitivo (CPT, por sus siglas en inglés):** para ayudarlo a entender el evento traumático de una manera nueva.
- **Exposición prolongada (PE, por sus siglas en inglés):** volver a experimentar el evento traumático recordando aspectos de él y no evitándolo.

Tener una reunión individualizada o grupal con un profesional de salud mental puede ayudarlo a:

- Manejar la vergüenza, la culpa y otros sentimientos que tenga debido al evento traumático
- Aprender a relajarse y controlar la ira
- Darle sentido a los malos recuerdos
- Enfrentar sus temores y pensar acerca del evento traumático de manera segura
- Dormir, hacer ejercicio y comer mejor

Si tiene seguro de SelectHealth, comuníquese con Administración de la salud, para encontrar terapeutas que brinden estos tratamientos especializados. Si no tiene SelectHealth, consulte por las terapias específicas al buscar un terapeuta.

Medicamentos

Los antidepresivos pueden ayudar a controlar los síntomas del PTSD, entre ellos, la ira, la tristeza, el entumecimiento emocional y la preocupación. Otros medicamentos pueden ayudar a tratar las pesadillas y los problemas de sueño. Sin embargo, ningún medicamento ha demostrado ser eficaz para tratar el PTSD en los niños. Su proveedor de atención médica hablará con usted acerca de si necesita medicamentos y determinará la dosis adecuada.

¿Cuáles son otras formas de controlar el PTSD?

Si le diagnostican PTSD:

- Pase tiempo con amigos y familiares que le brinden apoyo y lo escuchen si desea hablar.
- Siga su plan de tratamiento y tome todos los medicamentos exactamente como el médico se lo indique.
- Sea paciente con usted mismo y establezca metas realistas para su recuperación.
- Evite las drogas callejeras y el alcohol, lo que puede causar más problemas y evitar la curación.
- Lleve una dieta saludable, descanse lo suficiente, hágase tiempo para hacer ejercicio y encuentre maneras de relajarse.
- Determine maneras de sobrellevar la ira y la ansiedad, como salir a caminar o intentar tener un nuevo pasatiempo.
- Considere la opción de unirse a un grupo de apoyo. Envíe un correo electrónico a National Alliance on Mental Illness (NAMI, por sus siglas en inglés) a info@nami.org, para encontrar un grupo local.

Si usted o un ser querido tienen pensamientos suicidas, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1.800.273.8255. Hable con su médico o profesional de salud mental y encuentre un amigo cercano o un familiar que pueda ayudarlo.

Post-traumatic Stress Disorder (PTSD)

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2018 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications FS5865-11/18 (Last reviewed - 11/18) (Spanish translation 12/18 by inWhatLanguage)