

# Cómo ayudar a alguien a afrontar el trastorno por estrés postraumático

Cuando una persona experimenta o presencia un evento aterrador, como la guerra, en el que cree que ella u otros están en grave peligro, puede correr riesgo de desarrollar el trastorno por estrés postraumático (TEPT). Cuando alguien tiene TEPT, cambia su vida y la de las personas que se preocupan por él.

El TEPT es una condición de salud mental que puede presentar cualquier persona. No es un signo de debilidad y no es raro. Se estima que 354 millones de adultos sobrevivientes a la guerra en todo el mundo están lidiando con el trastorno por estrés postraumático o con una depresión mayor.\*

Los síntomas del TEPT pueden incluir recuerdos vívidos recurrentes, pesadillas y ansiedad importante, así como pensamientos incontrolables sobre los eventos. Es posible que estos síntomas no desaparezcan con el tiempo y pueden dificultar mucho la vida diaria, como el trabajo o las relaciones. La persona con TEPT puede actuar de manera diferente y enojarse fácilmente, o puede no querer hacer cosas que antes disfrutaba, entre otros posibles cambios.

Como alguien que se preocupa por ella, es posible que se sienta asustado y frustrado por los cambios que ve. También puede sentirse enojado por lo que está sucediendo o preguntarse si la persona se recuperará algún día. Estos sentimientos y preocupaciones son comunes.

Es importante aprender sobre el TEPT para que pueda comprender por qué ocurrió, cómo se trata y qué puede hacer para ayudar.

## Signos y síntomas

Los síntomas pueden comenzar poco después de que la persona presencia o tiene el evento aterrador, o pueden aparecer meses o años después. El TEPT puede causar diferentes tipos de síntomas, que pueden variar con el tiempo y de persona a persona. Pero los síntomas, generalmente, se agrupan en cuatro tipos: 1) recuerdos intrusivos; 2) evitación; 3) cambios negativos en el pensamiento y el estado de ánimo; y 4) cambios en las reacciones físicas y emocionales. Así, por ejemplo, la persona puede experimentar o hacer lo siguiente:

- Sentir que está reviviendo el evento a través de recuerdos vívidos recurrentes, pesadillas o recuerdos que parecen muy reales
- Mantenerse alejada de ciertos lugares, objetos o personas que le recuerdan el evento traumático.
- Culparse por el trauma, tener problemas para recordarlo o sentir que el mundo es un lugar peligroso
- Sentirse muy nerviosa, como si estuviera en peligro, o sentirse enojada o intranquila con frecuencia

En el caso de los niños de seis años o menos, los signos y síntomas también pueden incluir lo siguiente:

- Recreación del evento traumático o aspectos del evento traumático a través del juego
- Sueños aterradores que pueden incluir o no aspectos del evento traumático

El estrés del TEPT puede provocar otros problemas, como depresión, o consumo de alcohol o drogas.

\* National Library of Medicine, Institute of Psychology, University of Münster, Münster, Germany. The prevalence of PTSD and major depression in the global population of adult war survivors: a meta-analytically informed estimate in absolute numbers. [ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6394282](https://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6394282). Consultado el 20 de abril de 2022.

**Tenga en cuenta lo siguiente:** Si bien muchos de los factores que causan el TEPT no están bajo el control de una persona, obtener un tratamiento eficaz después de que se desarrollan los síntomas del TEPT puede ser fundamental para reducir los síntomas y mejorar su funcionamiento diario.



## Cómo puede ayudar

Quizás se sienta impotente, pero hay muchas cosas que puede hacer. Estas son algunas maneras en las que puede ayudar:

- Aprenda todo lo que pueda sobre el TEPT. Conozca cómo el TEPT afecta a las personas para comprender lo que está pasando la persona y cómo puede afrontarlo mejor.
- Dígale a la persona que está dispuesto a escuchar y que también comprende si no tiene ganas de hablar.
- Planifique actividades para hacer juntos, como cenar o jugar.
- Salgan a caminar, salgan a andar en bicicleta o realicen alguna otra actividad física juntos para estimular las hormonas naturales del “bienestar” y despejar la mente.
- Fomente el contacto con los seres queridos. Un sistema de apoyo ayudará a la persona a superar cambios difíciles y momentos estresantes.
- Ofrezca acompañar a la persona a los grupos de apoyo o a las visitas al médico. Puede hacer un seguimiento de las citas y estar ahí para ofrecer su apoyo.

Es posible que la persona no quiera su ayuda. Si esto sucede, tenga en cuenta que el aislamiento puede ser un síntoma del TEPT. Una persona que se aísla puede no tener ganas de hablar, participar en actividades grupales o estar con otras personas. Dele algo de espacio a la persona, pero hágale saber que está listo para ayudar.



## Cómo lidiar con el enojo o el comportamiento violento

La persona puede sentirse enojada por muchos motivos. El enojo es una reacción normal al trauma, pero puede dañar las relaciones y dificultar el pensamiento con claridad. El enojo también puede ser aterrador. Si el enojo conduce a un comportamiento violento o abusivo, es peligroso. Vaya a un lugar seguro y solicite ayuda de inmediato. Asegúrese de que los niños también estén en un lugar seguro.

Es difícil hablar con alguien que está enojado. Lo que puede hacer es organizar un sistema de tiempo de espera. Esto ayudará a que encuentre una manera de hablar incluso cuando la persona esté enojada. Esta es una manera de llevarlo a cabo:

- Acuerden que cualquiera de ustedes puede pedir un tiempo de espera en cualquier momento.
- Acuerden que cuando alguien pida un tiempo de espera, la conversación debe detenerse en ese momento.
- Decidan qué señal utilizarán para solicitar un tiempo de espera. Puede ser una palabra o una señal con las manos.
- Acuerden decirse mutuamente dónde estarán y qué harán durante el tiempo de espera. Díganse a qué hora volverán.

Mientras se toma un tiempo de espera, no se concentre en lo enojado que se siente. En lugar de eso, piense con calma en cómo hablará y resolverá el problema.

Después de que regresen:

- Túrnense para hablar sobre las soluciones al problema. Escúchense sin interrumpirse.
- Utilicen afirmaciones en primera persona, como “creo” o “siento”. Hacer afirmaciones en segunda persona puede sonar acusador.
- Estén abiertos a las ideas del otro. No se critiquen.
- Concéntrese en las cosas que ambos creen que funcionarán. Es probable que los dos tengan buenas ideas.
- Juntos, acuerden qué soluciones utilizarán.



## Mejorar la comunicación

Si usted y la persona con el TEPT tienen problemas para hablar sobre los sentimientos, las preocupaciones y los problemas cotidianos, aquí hay algunas formas para comunicarse mejor:

- Sea claro y vaya al grano.
- Sea positivo. La culpa y las conversaciones negativas no ayudarán a mejorar la situación.
- Sea un buen oyente. No discuta ni interrumpa. Repita lo que escuche para asegurarse de haber comprendido y haga preguntas si necesita saber más.
- Ponga sus sentimientos en palabras. Es posible que la persona no sepa que usted está triste o frustrado a menos que tenga claros sus sentimientos.
- Ayude a la otra persona a poner los sentimientos en palabras. Pregúntele: “¿Sientes enojo? ¿Tristeza? ¿Preocupación?”.
- Pregunte cómo puede ayudar.
- No dé consejos a menos que se lo pidan.



## Cúidese

Los cambios son estresantes. Cuidarse puede ayudar a que le resulte más fácil afrontar la situación, y mantener su propia salud y bienestar:

- Recuerde que nadie tiene todas las respuestas. Es normal sentirse impotente a veces.
- No se sienta mal si las cosas cambian lentamente. No puede cambiar a nadie. La gente tiene que cambiarse a sí misma.
- No renuncie a su vida social. Tómese el tiempo para hacer sus actividades y disfrutar de sus pasatiempos. Siga viendo a sus amigos.
- Tómese el tiempo para estar solo. Encuentre un lugar tranquilo para ordenar sus pensamientos y “recargar energías”.
- Recuerde las cosas buenas. Es fácil sentirse abrumado por la preocupación y el estrés. Pero no olvide ver y celebrar las cosas buenas que han pasado y están pasando en su vida.



## Obtener apoyo

En tiempos difíciles, es importante tener personas en su vida en las que pueda confiar. Estas personas son su red de apoyo. Pueden ayudarlo con las tareas cotidianas, como llevar a un niño a la escuela, o brindándole atención y comprensión. Comuníquese con sus seres queridos, grupos y organizaciones de apoyo, así como con profesionales de la salud para obtener ayuda.



## Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) para obtener información y recursos de apoyo crítico adicionales.

Autor: Revisión médica del personal de Healthwise. Adam Husney, MD, medicina familiar; Kathleen Romito, MD, medicina familiar; Jessica Hamblen, Ph. D., trastorno por estrés postraumático.

### Fuentes

1. PTSD: National Center for PTSD. How common is PTSD in adults? ([ptsd.va.gov/understand/common/index.asp](https://ptsd.va.gov/understand/common/index.asp)). Consultado el 20 de abril de 2022.
2. NAMI. Posttraumatic stress disorder. [nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Posttraumatic-Stress-Disorder](https://nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Posttraumatic-Stress-Disorder). Consultado el 20 de abril de 2022.



**Este programa no debe utilizarse cuando se necesite atención médica urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al número de teléfono de los servicios locales de emergencias o diríjase al departamento de accidentes y emergencias más cercano.** Este programa no reemplaza la atención de un médico u otro profesional de la salud. Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todas las ubicaciones, y que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.