

Signos y síntomas del trastorno por estrés postraumático

Cuando alguien presencia o experimenta los impactantes y profundamente angustiosos acontecimientos de la guerra y teme que su vida o la de otras personas estén en peligro, puede correr el riesgo de desarrollar un trastorno por estrés postraumático (TEPT).

El TEPT es una condición de salud mental que afecta a cientos de millones de sobrevivientes a la guerra en todo el mundo.* Los síntomas pueden incluir recuerdos vívidos recurrentes, pesadillas y ansiedad importante, así como pensamientos incontrolables sobre los eventos que una persona ha visto o soportado. 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.

Los síntomas del TEPT pueden variar en intensidad, con el tiempo y de persona a persona. Una persona puede tener más síntomas cuando está estresada en general o si de pronto recuerda lo que pasó. Por ejemplo, puede escuchar el escape de un automóvil o ver un informe de las noticias y revivir recuerdos de experiencias de combate, huir de su hogar o despedirse de un ser querido.

Los síntomas del TEPT, generalmente, se agrupan en cuatro tipos:

Los recuerdos intrusivos pueden incluir lo siguiente:

- Recuerdos recurrentes, no deseados y angustiosos del evento traumático
- Rememoración del evento traumático como si estuviera sucediendo nuevamente (recuerdos vívidos recurrentes)
- Sueños perturbadores o pesadillas sobre el evento traumático
- Angustia emocional grave o reacciones físicas a algo que le recuerda el evento traumático

La evitación puede incluir lo siguiente:

- Tratar de evitar pensar o hablar sobre el evento traumático
- Evitar lugares, actividades o personas que le recuerden el evento traumático

Los cambios negativos en el pensamiento y el estado de ánimo pueden incluir lo siguiente:

- Pensamientos negativos sobre usted mismo, otras personas o el mundo
- Desesperanza sobre el futuro
- Problemas de memoria, incluido no recordar aspectos importantes del evento traumático
- Dificultad para mantener relaciones cercanas
- Sentirse desconectado de familiares y amigos
- Falta de interés en actividades que alguna vez disfruto
- Dificultad para experimentar emociones positivas
- Sentirse emocionalmente entumecido

Los cambios en las reacciones físicas y emocionales (también llamados síntomas de activación) pueden incluir lo siguiente:

- Sobresaltarse o asustarse fácilmente
- Estar siempre en guardia ante el peligro
- Comportamiento autodestructivo, como beber demasiado o conducir demasiado rápido
- Problemas para dormir
- Problemas de concentración
- Irritabilidad, arrebatos de ira o comportamiento agresivo
- Culpa o vergüenza abrumadora



En el caso de los niños menores de seis años, 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

Además, el TEPT puede provocar otros problemas, como depresión, o consumo de alcohol o drogas. Para muchas personas, los síntomas del TEPT comenzarán a disminuir con el tiempo y la persona pensará cada vez menos en los eventos traumáticos. Sin embargo, superar el trauma y la sanación pueden llevar tiempo. Si es posible, es importante que la persona haga lo que pueda para cuidar de sí misma durante circunstancias especialmente difíciles. Estas son algunas consideraciones sobre cómo hacer esto:

- Mantenerse en contacto y conectado con sus seres queridos
- Pedir y aceptar ayuda y contribuciones de otros, incluso en lo que respecta a recursos esenciales, de salud y bienestar
- Evitar una mayor exposición a eventos traumáticos, por ejemplo, limitando el acceso a noticias y redes sociales. (Escuchar o ver imágenes de algo traumático repetidamente puede ser perturbador y desencadenar síntomas)
- Buscar ayuda de grupos de apoyo, consejeros o profesionales de salud mental en persona o en línea

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 presentan los síntomas del TEPT puede ser fundamental para reducir los síntomas y mejorar su funcionamiento diario. Si los síntomas persisten durante más de un mes o empeoran, la persona debe consultar a un médico o un profesional de la salud mental, o contactar con un grupo de apoyo u organización que pueda conectarlo con servicios de salud mental.



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos de apoyo crítico adicionales.

Fuentes

1. PTSD: National Center for PTSD. How common is PTSD in adults? 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://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Posttraumatic-Stress-Disorder). Consultado el 20 de abril de 2022.
3. HelpGuide. Emotional and psychological trauma. February 2020. [helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm](https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm). Consultado el 20 de abril de 2022.
4. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a disaster or traumatic event. [emergency.cdc.gov/coping/index.asp](https://www.emergency.cdc.gov/coping/index.asp). Consultado el 20 de abril de 2022.
5. American Psychological Association. How to cope with traumatic stress. 30 October 2019. [apa.org/topics/traumatic-stress](https://www.apa.org/topics/traumatic-stress). Consultado el 20 de abril de 2022.
6. CDC. Taking care of your emotional health. 13 September 2019. [emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp](https://www.emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp). 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.