

## **¿Qué es el trastorno de estrés postraumático (TEPT)<sup>1</sup>?**

El trastorno de estrés postraumático (TEPT) es una afección de salud mental que algunas personas desarrollan tras experimentar o ver algún evento traumático. Este episodio puede poner en peligro la vida, como la guerra, un [desastre natural](#), un accidente automovilístico o una [agresión sexual](#). Pero a veces el evento no es necesariamente peligroso. Por ejemplo, la muerte repentina e inesperada de un ser querido también puede causar TEPT.

Es normal sentir miedo durante y después de una situación traumática. El miedo desencadena una respuesta de "lucha o huida". Esta es la forma en que el cuerpo busca protegerse de posibles peligros. Causa cambios en el cuerpo, como la liberación de ciertas hormonas y aumenta el estado de alerta, la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la respiración.

Con el tiempo, normalmente la mayoría de las personas se recuperan bien. Pero las personas con TEPT no se sienten mejor. Se sienten estresados y asustados mucho después de que el trauma haya terminado. En algunos casos, los síntomas de TEPT pueden comenzar más tarde. También pueden aparecer y desaparecer con el tiempo.

## **¿Qué causa el trastorno de estrés postraumático?**

Los investigadores no saben por qué algunas personas tienen TEPT y otras no. La genética, la neurobiología, los factores de riesgo y los aspectos personales pueden afectar si tiene TEPT después de un evento traumático.

## **¿Quién está en riesgo de trastorno de estrés postraumático?**

---

<sup>1</sup> Disponible en red: <https://medlineplus.gov/spanish/posttraumaticstressdisorder.html>

Usted puede desarrollar TEPT a cualquier edad. Muchos factores de riesgo juegan un papel en si tendrá TEPT. Estos incluyen:

- Su género: Las mujeres tienen más probabilidades de desarrollar TEPT
- Haber tenido traumas en la infancia
- Sentir horror, impotencia o miedo extremo
- Pasar por un evento traumático que dura mucho tiempo
- Tener poco o ningún apoyo social después del evento
- Sufrir estrés adicional después del evento, como la pérdida de un ser querido, dolor y lesiones, o la pérdida del trabajo o del hogar
- Tener antecedentes de [enfermedades mentales](#) o [uso de sustancias](#)

### **¿Cuáles son los síntomas del trastorno de estrés postraumático?**

Hay cuatro tipos de síntomas de TEPT, pero pueden no ser los mismos para todos. Cada persona experimenta síntomas a su manera. Los tipos son:

- **Volver a experimentar los síntomas (reviviscencia):** Algo le recuerda el trauma y siente ese miedo de nuevo. Ejemplos incluyen:
  - Flashbacks: Le hacen sentir como si estuviera pasando por el evento nuevamente
  - Pesadillas
  - Pensamientos aterradores
- **Síntomas de evasión:** Intentar evitar situaciones o personas que desencadenan recuerdos del evento traumático. Esto puede hacer que usted:
  - Evite lugares, eventos u objetos que le recuerden la experiencia traumática. Por ejemplo, si tuvo un accidente automovilístico, podría dejar de conducir

- Evite pensamientos o sentimientos relacionados con el evento traumático. Por ejemplo, puede intentar mantenerse muy ocupado para evitar pensar en lo que sucedió
- **Síntomas de hipervigilancia y reactividad:** Estos pueden causar nerviosismo o estar atento al peligro. Incluyen:
  - Sentirse fácilmente sobresaltado
  - Sentirse tenso o "al límite"
  - Tener [dificultad para dormir](#)
  - Tener arrebatos de ira
- **Síntomas cognitivos y del estado de ánimo:** Consisten en cambios negativos en creencias y sentimientos. Incluyen:
  - Problemas para recordar cosas importantes sobre el evento traumático
  - Pensamientos negativos sobre usted o el mundo
  - Sentir culpa y remordimiento
  - Perder interés en cosas que antes disfrutaba
  - Problemas para concentrarse

Los síntomas generalmente comienzan poco después del acontecimiento traumático. Pero a veces pueden tardarse en aparecer meses o años. También pueden ir y venir por muchos años.

Si sus síntomas duran más de cuatro semanas, le causan una gran angustia o interfieren con su vida laboral o personal, es posible que tenga TEPT.

### **¿Cómo se diagnostica el trastorno de estrés postraumático?**

Un profesional de la salud con experiencia en ayudar a personas con enfermedades mentales puede diagnosticar TEPT. El proveedor realizará una [prueba de salud mental](#) y también puede hacer un examen físico. Para

obtener un diagnóstico de TEPT, debe tener todos estos síntomas durante al menos un mes:

- Al menos un síntoma de reviviscencia
- Al menos un síntoma de evitación (evasión)
- Al menos dos síntomas de hipervigilancia y reactividad
- Al menos dos síntomas cognitivos y anímicos

### **¿Cuáles son los tratamientos para el trastorno de estrés postraumático?**

Los principales tratamientos para el TEPT son la terapia de conversación, medicamentos o ambos a la vez. El TEPT afecta a las personas de manera diferente, por lo que un tratamiento que funciona para alguien puede no hacerlo para otra persona. Si tiene TEPT, debe trabajar con un profesional de salud mental para encontrar el mejor tratamiento para sus síntomas.

- **Psicoterapia o terapia de conversación:** Busca educar sobre los síntomas. Enseña a identificar qué los desencadena y cómo manejarlos. Existen diferentes tipos de terapia de conversación para el TEPT
- **Medicamentos:** Pueden ayudar con los síntomas del TEPT. Los [antidepresivos](#) pueden ayudar a controlar síntomas como la tristeza, la preocupación, la ira y la sensación de vacío interno. Otros medicamentos pueden ayudar con problemas del sueño y pesadillas

### **¿Se puede prevenir el trastorno de estrés postraumático?**

Hay ciertos factores que pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar TEPT. Estos se conocen como factores de resiliencia e incluyen:

- Buscar el apoyo de otras personas como amigos, familiares o un grupo de apoyo
- Aprender a sentirse bien con su actuar ante el peligro
- Tener una estrategia de afrontamiento o una forma de superar el episodio traumático y aprender de él

- Poder actuar y responder eficazmente a pesar de sentir miedo

Los investigadores están estudiando la importancia de la resiliencia y los factores de riesgo para el TEPT. También están estudiando cómo la genética y la neurobiología pueden afectar el riesgo de tener TEPT. Con más investigación, algún día será posible predecir quién es probable de presentar TEPT. Esto también podría ayudar a encontrar formas de prevenirlo.