



## MATERIAL PSICOEDUCATIVO SOBRE TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

### ¿Qué es el Trastorno por Estrés Postraumático?

El Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT) es un Trastorno de Ansiedad que surge a partir de haber experimentado, presenciado o haber sido informado sobre situaciones caracterizadas por riesgo de muerte o integridad física, como puede ser por ejemplo un accidente de tránsito, robo violento, terremoto, torturas, violación, encontrar un cadáver, etc.

A partir de dicho acontecimiento la persona recuerda reiteradamente el suceso a través de pesadillas, pensamientos involuntarios o imágenes, a pesar de sus intentos por olvidar lo sucedido.

No todos los que atraviesan una situación violenta desarrollan el trastorno, aquellos que resultan afectados viven ese evento como punto de inflexión en sus vidas, no pueden olvidar dicha experiencia traumática a pesar de sus esfuerzos y sienten que los recuerdos les impiden continuar su vida con normalidad.

Por otra parte, no todos los que desarrollan este cuadro tendrán los mismos síntomas. No obstante, para pensar en el diagnóstico de trastorno por estrés postraumático, de acuerdo con las clasificaciones internacionales, es necesario que la persona:

- a) haya estado expuesta a un acontecimiento traumático. Puede ser que lo haya sufrido directamente, o bien que haya sido testigo, o le hayan comentado una situación traumática en dónde haya habido muertes o amenazas a su integridad física o la de los demás.
- b) haya sentido temor, indefensión u horror muy intensos.



Si estas dos condiciones están presentes y la persona presenta algunos de los síntomas de las tres categorías siguientes entonces puede sospecharse la presencia del trastorno, debiéndose consultar con un profesional idóneo en el tema.

■ Síntomas de re-experimentación del trauma:

- Recuerdos reiterados del trauma
- Pesadillas
- Sensación de que el acontecimiento traumático está ocurriendo en el presente.
- Sufrimiento al enfrentarse con situaciones o estímulos que relacionados con el acontecimiento.
- Sobresalto al exponerse a situaciones que se relacionan con el trauma.

■ Síntomas de activación:

- Dificultades para dormirse o sueño interrumpido.
- Irritabilidad.
- Problemas para concentrarse.
- Sobresalto
- Hipervigilancia, sensación de estar en peligro permanentemente.

■ Evitación:

- La persona se esfuerza infructuosamente por no pensar en lo sucedido.
- Evita situaciones, personas o cosas que hagan presente el recuerdo del trauma.
- No puede recordar una parte importante del acontecimiento.
- Pierde el interés por cosas que antes disfrutaba.
- Siente distanciamiento emocional.
- Desesperanza.



En muchas ocasiones quien vivió un acontecimiento traumático siente culpa y vergüenza por no haber podido evitar lo ocurrido. Es importante saber que esos sentimientos son parte del cuadro y que la consulta puede aliviar los distintos síntomas.

## ¿Cómo evoluciona el Trastorno por Estrés Postraumático?

Es frecuente y normal que luego de vivenciar un acontecimiento traumático aparezcan algunos de los síntomas descritos anteriormente. No obstante, es esperable que con el transcurso de los días éstos se tornen cada vez menos frecuentes e intensos. Es por este motivo que para pensar en el diagnóstico de trastorno por estrés pos traumático los síntomas mencionados anteriormente deben haberse prolongado durante por lo menos un mes desde el acontecimiento.

En algunos casos los síntomas aparecen luego de varios meses o años de ocurrido el evento, en general a partir de algún otro acontecimiento que es vivido con temor. En esos casos se habla de Trastorno por Estrés Postraumático de inicio tardío; el cual suele aparecer en personas que ya tenían algunos síntomas del cuadro pero que no llegaban a presentar el trastorno en su totalidad.

Este cuadro tiene buen pronóstico, es decir que quienes lo padecen tienen altas chances de mejorar e incluso de recuperarse totalmente si reciben el tratamiento adecuado.

## ¿Qué se sabe de las causas?

Actualmente se considera que un trastorno no se debe a una única causa. Tanto los aspectos biológicos como los psicológicos y las experiencias vividas a lo largo de la vida (teniendo en cuenta el contexto familiar, cultural y social), influyen en el desarrollo de la personalidad y en la salud de cada individuo.



La confluencia de estos distintos aspectos determina la aparición de un trastorno en un momento dado. Sin embargo, se identificaron algunos de los factores que, de presentarse, hacen más probable el desarrollo de un trastorno.

Se considera que entre el 60 % y el 90 % de la población es expuesta a un trauma a lo largo de la vida. Sin embargo, la probabilidad de sufrir Estrés Postraumático en el transcurso de la vida es de aproximadamente 8 %. Esto significa que la exposición a un trauma, si bien es necesaria, no alcanza para desarrollar el cuadro. En la actualidad, se considera que para sufrir Estrés Postraumático, es necesario que se produzcan también cambios psicológicos y biológicos importantes.

## ¿Cuáles son los Tratamientos disponibles?

Actualmente se dispone tanto de tratamientos psicoterapéuticos como farmacológicos, los cuales han probado ser eficaces para tratar el Estrés Postraumático. Dentro de los tratamientos psicológicos, el más estudiado y eficaz es el tratamiento cognitivo-conductual que promueve de forma estructurada el procesamiento emocional y la elaboración de los recuerdos de la situación traumática a la vez que trabaja sobre la recuperación de la autoestima y la confianza.

## ¿Qué puede hacer la Familia?

Conocer los síntomas y obtener el apoyo emocional de sus seres queridos es de gran utilidad para quien padece de Estrés Postraumático. La familia juega un papel muy importante en la recuperación del ser querido que padece el cuadro. Quienes padecen este trastorno pueden necesitar contar una y otra vez lo sucedido, tener la escucha atenta de un ser querido es de enorme importancia y utilidad. Tenga paciencia y escuche atenta y sinceramente, su apoyo es necesario para disminuir esa sensación de soledad que invade a la persona.



## Aclaración

Tenga en cuenta que la guía presenta las características que suelen presentarse en el trastorno de manera general. Sin embargo, cada persona tiene sus características propias y singulares, por lo que el trastorno se manifestará en cada uno con un matiz diferente.

El presente material tiene el objetivo de brindar información sobre algunos aspectos del cuadro. Su lectura de ninguna manera reemplaza el proceso diagnóstico ni las indicaciones terapéuticas que sólo un profesional capacitado debe brindarle. Por ello, si sospecha que Ud. o alguien cercano puede presentar este trastorno consulte con un profesional de salud mental para recibir las indicaciones necesarias.

Ante cualquier duda puede dirigirse a nosotros:

[www.itccargentina.com.ar](http://www.itccargentina.com.ar) - [info@itccargentina.com.ar](mailto:info@itccargentina.com.ar)

También a:

*Ministerio de Salud de la Nación: Av. 9 de Julio 1925. CABA. Teléfono 11-4379-9000*

*Dirección Nacional de Salud Mental y Adicciones: Av. 9 de Julio 1925 - Piso: 10. CABA. Teléfono 11-4379-9162*

*Ministerio de Salud de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Turnos telefónicos en Hospitales Públicos. Teléfono 147.*