

Hoja informativa: Comprendamos el trastorno de estrés postraumático

Los acontecimientos traumáticos, tales como el combate militar, el abuso, los accidentes o los desastres naturales, pueden tener efectos negativos duraderos. A veces, nuestras respuestas e instintos biológicos, que pueden salvarnos durante una crisis, dejan síntomas psicológicos constantes porque no están integrados en la conciencia.

El trastorno de estrés postraumático (TEPT) afecta al 3.6 % de la población adulta de los EE. UU. (cerca de 9 millones de estadounidenses), y las mujeres son más propensas que los hombres a desarrollar la afección. Cerca del 37 % de estos casos son graves. Mientras que el TEPT puede suceder a cualquier edad, la edad promedio en la que se presenta es alrededor de los 20 años.

Los síntomas del TEPT se dividen en las siguientes categorías:

- Recuerdos intrusivos, que pueden incluir recuerdos recurrentes del momento traumático, pesadillas y pensamientos escalofriantes.
- Evasión, que puede incluir el acto de mantenerse alejado de algunos lugares u objetos que hacen recordar el acontecimiento traumático. Una persona también puede sentirse paralizada, culpable, preocupada o deprimida, o tener dificultades para recordar el acontecimiento.
- Disociación, que puede incluir experiencias extracorporales o sentir que el mundo “no es real”.
- Hipervigilancia, que puede incluir sobresaltarse con mucha facilidad, sentirse tenso, o tener problemas para dormir o arrebatos de ira.

Los síntomas del TEPT generalmente comienzan a los 3 meses del acontecimiento traumático, pero en ocasiones aparecen años después. Los síntomas deben durar más de un mes para ser considerados síntomas de TEPT. El TEPT a menudo está acompañado de depresión, abuso de sustancias o algún otro trastorno de ansiedad. Dado que los niños pequeños tienen una habilidad cognitiva abstracta emergente y una expresión verbal limitada, las investigaciones indican que los criterios de diagnóstico deben basarse más en el comportamiento y el desarrollo infantil a fin de detectar el TEPT en niños en edad preescolar.

El TEPT se trata y se controla de diversas maneras:

- Medicamentos, entre los que se incluyen reguladores del estado de ánimo, antipsicóticos y antidepresivos.
- Psicoterapia, tales como terapia cognitivo-conductual o terapia de grupo.
- Estrategias de autogestión, tales como las técnicas de relajación.

Numerosas técnicas de terapia, incluida la conciencia plena, son útiles para que la persona regrese a la realidad después de un episodio disociativo o un recuerdo recurrente. Los animales de servicio, especialmente los perros, pueden ayudar a aliviar algunos de los síntomas del TEPT. A pesar de que el TEPT no tiene cura, puede tratarse de manera eficaz.

Para obtener más información, ingrese a www.1in5.info.