



Trastorno de Estrés Postraumático (TPT)

¿Qué es el TEPT? (Trastorno de Estrés Postraumático)

TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

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** en infancia, adolescencia o adultez. Pero a veces el evento no es necesariamente peligroso. Por ejemplo, la muerte repentina e inesperada de un ser querido también puede causar TEPT. O como consecuencia de la aparición del COVID19 en el 2020.

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 positivamente con el acompañamiento profesional adecuado.

Las personas con TEPT se sienten estresados y asustados mucho después de que el trauma haya sucedido. En algunos casos, los síntomas de TEPT pueden comenzar más tarde. También pueden aparecer y desaparecer con el tiempo.

¿QUÉ CAUSA EL TEPT?

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 TEPT?

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**.
- ✘ **Cómo consecuencia de un evento ocurrido a una persona cercana**

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL TEPT?

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
- ☰ Pensamientos intrusivos y obsesivos

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

