

Fuentes Informativas (Español):

- ❖ <http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/translations/spanish/teptpuntosclave.aspx>
- ❖ <http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/translations/spanish/tept.aspx>
- ❖ <http://www.rcpsych.ac.uk/expertadvice/translations/spanish/estr%C3%A9straum%C3%A1tico.aspx>
- ❖ <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-estres-postraumatico-facil-de-leer/index.shtml>
- ❖ <http://espanol.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions/Posttraumatic-Stress-Disorder>
- ❖ <https://medlineplus.gov/spanish/posttraumaticstressdisorder.html>

Lumos Psychiatric Services



Folleto Educativo: Trastorno de Estrés Post-Traumático

El miedo y la ansiedad son parte de la vida. Una persona puede sentirse ansiosa antes de tomar un examen o al caminar por una calle oscura. Este tipo de ansiedad es útil, ya que nos permite estar más alerta o ser más cuidadosos. Suele terminar poco tiempo después de que salga de la situación que la provocó.

Sin embargo, para muchas personas la ansiedad no desaparece y empeora con el tiempo desarrollando así los trastornos de ansiedad.

A diferencia de la ansiedad relativamente leve y transitoria causada por un evento estresante, los trastornos de ansiedad duran por lo menos seis meses y pueden empeorar si no son tratados.

Los diferentes trastornos de ansiedad incluyen:

- ❖ Trastorno de pánico
- ❖ Trastorno obsesivo-compulsivo
- ❖ Trastorno de estrés postraumático
- ❖ Fobia social (Trastorno de ansiedad social)
- ❖ Fobias específicas
- ❖ Trastorno de ansiedad generalizada

Trastorno de Estrés Post-Traumático:

El trastorno de estrés postraumático se desarrolla después de una experiencia aterradorante que involucra daño físico o la amenaza de daño físico. La persona que lo desarrolla puede ser aquella que fue afectada o la persona puede haber sido testigo de un evento traumático que le sucedió a otro. Los síntomas se pueden presentar inmediatamente después del trauma o se pueden demorar meses o años después de haber ocurrido el evento.



6001 Vineland Road Suite 109, Orlando FL 32819
Phone: (407) 930-6684 / Fax: (949) 404-8433

Síntomas del Trastorno de Estrés Post-Traumático:

- ❖ Episodios “revividos”, en donde el evento parece estar sucediendo de nuevo una y otra vez
- ❖ Recuerdos reiterativos y angustiantes de la situación
- ❖ Sueños repetitivos de lo ocurrido
- ❖ Reacciones físicas a situaciones que le recuerdan el evento traumático
- ❖ Embotamiento emocional o dar la impresión de que a usted nada le importa
- ❖ Sentimientos de despreocupación e indiferencia
- ❖ Incapacidad para recordar aspectos importantes del trauma
- ❖ Falta de interés en las actividades normales
- ❖ Menos expresión de estados de ánimo
- ❖ Aislamiento de las personas, lugares u objetos que hacen recordar el evento
- ❖ Sensación de un futuro incierto
- ❖ Dificultad para concentrarse
- ❖ Respuesta exagerada a los estímulos que causan sobresalto
- ❖ Hipervigilancia
- ❖ Irritabilidad o ataques de ira
- ❖ Dificultad para dormir

Estudios indican que...

- ❖ La causa del trastorno de estrés postraumático se desconoce, pero hay factores psicológicos, genéticos, físicos y sociales involucrados.
- ❖ Puede ocurrir a cualquier edad, incluso en la infancia.
- ❖ Las mujeres son más propensas que los hombres a desarrollar un trastorno de estrés post-traumático.
- ❖ La susceptibilidad al trastorno puede ser hereditaria.
- ❖ Con frecuencia, el trastorno viene acompañado de depresión, otro trastorno de ansiedad o abuso de sustancias, como el alcohol.

Curso del Trastorno de Estrés Post-Traumático

No todas las personas traumatizadas desarrollan el trastorno de estrés post-traumático. Si se desarrolla, la evolución de la enfermedad es variable. Algunas personas se pueden recuperar al cabo de seis meses, mientras que otras tienen síntomas que perduran por mucho más tiempo. En algunas personas, la enfermedad se vuelve crónica.

Tratamiento del Trastorno de Estrés Post-traumático:

El uso de medicamentos y las psicoterapias tratan generalmente los síntomas del trastorno de estrés post-traumático de manera muy efectiva.

- ❖ **Medicamentos** - Los antidepresivos, como los inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina, pueden ser efectivos para tratar el trastorno de estrés postraumático.
- ❖ **Psicoterapia** - El tratamiento psicoterapéutico está orientado a la reducción de los síntomas, estimulándolo para que recuerde el hecho, exprese sus sentimientos y gradualmente adquiera algún sentido de control sobre la experiencia. Los grupos de apoyo, donde las personas que han tenido experiencias similares comparten sus sentimientos, son útiles.

Recuerde:

- ❖ Si usted cree que padece de un trastorno de ansiedad, la primera persona a quien debe consultar es a su médico. Un médico podrá determinar si los síntomas que lo alarman se deben a un trastorno de ansiedad, otra condición médica, o ambos.
- ❖ Si se diagnostica un trastorno de ansiedad, el siguiente paso es usualmente consultar a un profesional de la salud mental.
- ❖ Una vez que inicie medicamentos, es importante no interrumpir su uso de manera abrupta. Ciertos medicamentos se deben reducir poco a poco bajo la supervisión de un médico o de lo contrario pueden producirse reacciones negativas.
- ❖ Muchas personas con trastornos de ansiedad se benefician al unirse a un grupo de autoayuda o de apoyo y de compartir sus problemas y logros con otros.
- ❖ Las técnicas de manejo del estrés y de meditación pueden ayudarle a calmarse y pueden mejorar los efectos de la terapia.
- ❖ Los ejercicios aeróbicos pueden tener un efecto calmante.
- ❖ La cafeína, las drogas ilegales, e incluso algunos medicamentos para el resfriado que no son recetados deben evitarse ya que pueden agravar los síntomas de los trastornos de ansiedad.
- ❖ Su familia o amigos pueden ser una gran fuente de apoyo.

Para dudas o preguntas, discútalos con su médico.