

TEPT: cuando es difícil lidiar con este trastorno, hay ayuda disponible

Por Natalie McGill

De vez en cuando, la vida nos enfrenta a situaciones inesperadas. Esas situaciones pueden ser eventos intimidantes, como sobrevivir a un accidente automovilístico o a un desastre natural.

Es normal sentir ansiedad después de un evento de vida traumático. Pero si el estrés de esa experiencia hace que sea difícil seguir con su vida cotidiana, esto puede ser signo de un problema de salud más importante: trastorno de estrés postraumático, TEPT.

El TEPT está marcado por sentimientos intensos de miedo que continúan mucho después de presenciar o vivir un evento de vida traumático.

“Es casi natural sentir miedo y temor durante y después de algún tipo de situación traumática,” explica Farris Tuma, ScD, MHS, jefe del programa de investigación de estrés

traumático del Instituto Nacional de Salud Mental. “De hecho, este miedo desencadena, en cierta forma, cambios rápidos en el organismo que son útiles para responder ante peligros y para evitar esos peligros en el futuro. En la mayoría de las personas desaparecen de a poco. Pero si persisten durante semanas, meses o más, entonces puede considerarse que la persona ha desarrollado TEPT. Estas personas sienten estrés y miedo incluso cuando ya no se encuentra en peligro.”

Según explica Tuma, cualquier persona puede desarrollar TEPT, en especial veteranos que han estado expuestos a combate, víctimas de abuso y acoso físico y sexual, y víctimas de eventos como accidentes automovilísticos, desastres naturales y atentados terroristas.

Tuma dice que, si bien vivir un evento traumático es un factor de riesgo para desarrollar TEPT, también lo es tener poco apoyo social o no tenerlo para lidiar con el trauma, así como también tener antecedentes existentes de uso de drogas y alcohol y problemas de salud mental, como ansiedad.

“Siete u ocho de cada 100 personas en los Estados Unidos vivirán algún aspecto de TEPT en sus vidas,” agrega Tuma. “Es muy común, si lo prefiere, en términos de otros trastornos mentales.”

Los signos de TEPT incluyen un mes o más de síntomas como evocar el trauma o tener pensamientos no deseados persistentes sobre el evento, mantenerse alejado de lugares y sentimientos que recuerden el evento, agitarse fácilmente y tener problemas para recordar detalles de lo que sucedió.

Las evocaciones del evento pueden incluir sueños feos o pensamientos durante el día que le hacen sentir como si aún estuviera en peligro, incluidos síntomas físicos como transpiración o pulso acelerado, explica Tuma. Agitarse o asustarse fácilmente también puede coincidir con tener problemas para dormir bien de noche.

Además de los problemas para recordar eventos, el humor a veces empeora e



>> Para obtener más información sobre el TEPT o para recibir ayuda, visite www.nimh.nih.gov



Esté atento a amigos y familiares

Tuma dice que, si considera que un miembro de su familia o un amigo puede tener TEPT, lo primero que debe hacer es asegurarse de que reciba el diagnóstico adecuado de un profesional de salud. Un diagnóstico correcto implica que la persona sabrá qué significan los síntomas y que no tiene por qué sufrir en soledad.

Debido a que las personas que tienen TEPT pueden ser más propensas a evitar sus problemas, usted también debe desempeñar un rol activo en la atención médica de un ser querido. Ayúdelo a programar citas médicas, acompañelo a las consultas con profesionales médicos y anímelo a que cumpla los tratamientos. Brindar apoyo emocional puede ser una parte importante de la recuperación.

Si una persona hace comentarios y usted se preocupa por el bienestar de esa persona, no la deje sola. Llame al 911 o llévela a la sala de emergencias del hospital. También puede llamar a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255.

incluye pensamientos negativos sobre usted en el mundo.

“Se siente desconectado, distinto a cómo solía ser, quizás sienta culpa o cargo de conciencia (como si fuera su responsabilidad) y se interesa poco en actividades de disfrute,” dice Tuma.

Si un evento de vida peligroso o temible sigue afectando su funcionamiento en la vida cotidiana, hable con un proveedor de atención médica sobre sus síntomas.

Si le diagnostican TEPT, un proveedor de atención médica podrá remitirlo a profesionales de salud mental cuyos tratamientos pueden incluir hacer terapia, tomar medicamentos o ambas cosas, explica Tuma.

Hacer terapia puede enseñarle sobre sus síntomas, evaluar cómo afectan su vida social y brindarle habilidades para lidiar con sus sentimientos.

Los medicamentos recetados por un profesional de salud mental autorizado puede ayudarle a aliviar los síntomas, como la depresión, relacionados con el TEPT.

Otros beneficios de la terapia pueden incluir consejos sobre hábitos de sueño saludables, ejercicios y dieta, así como también ayuda para centrarse en cómo reaccionar ante síntomas que se intensifican y cómo controlarlos.

“No todos tienen la misma configuración de síntomas y problemas que demuestran,” explica Tuma. “A veces se trata de hablar con un proveedor de atención médica y analizar las opciones. Hablar con su proveedor sobre probar diferentes tratamientos puede ser necesario para ver cómo funcionan para sus síntomas personales.”

Las fotografías son cortesía de iStockphoto: mujer y asesora, Cathy Yeulet; adolescente, Pixelhealthphoto