

El trastorno de estrés post-traumático o PTSD

Introducción

El trastorno llamado de estrés post-traumático o PTSD por sus siglas en inglés, es un trastorno común en el cual una persona, después de sufrir un acontecimiento traumático, experimenta un estado de ansiedad que la deja incapacitada. Las personas que sufren de PTSD no pueden dejar de pensar en el acontecimiento traumático y en muchos casos, vuelven a revivirlo constantemente.



PTSD puede venir acompañado de otros problemas tales como depresión y alcoholismo. También puede interferir con el trabajo, las actividades diarias y las relaciones sentimentales. Este sumario le explica el PTSD, sus síntomas, sus posibles causas y las opciones de tratamiento.

¿Qué es PTSD?

PTSD es un trastorno que produce ansiedad y que se desarrolla después de un acontecimiento traumático que ha causado daño físico o amenaza de daño físico.

Usted puede desarrollar PTSD después de sufrir algún acontecimiento traumático como:

- Un combate militar
- Violación o abuso sexual
- Secuestro o tortura
- Un accidente de automóvil o un accidente de aviación
- Una catástrofe natural como una inundación, un terremoto o un huracán



Usted puede también desarrollar PTSD cuando a un ser querido o a cualquier otra persona le sucede un acontecimiento traumático. En ocasiones el sólo hecho de ser testigo de un acontecimiento traumático, así como en el caso de trabajadores de salvamento y rescate, puede llegar a causar PTSD.

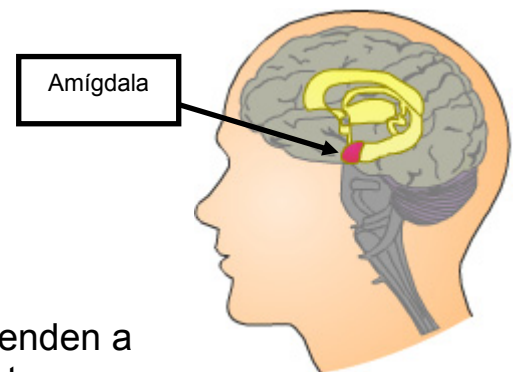
Cuando usted sufre de PTSD, no puede dejar de pensar en el acontecimiento traumático que lo afectó. Todas las emociones que usted experimentó durante el evento como el miedo o la ira, las vuelve a revivir. Estas emociones pueden interferir en su vida diaria, en su trabajo y en sus relaciones sentimentales.

En los Estados Unidos unos 7.7 millones de personas adultas sufren de PTSD. Esta condición puede afectar a las personas a cualquier edad incluyendo a los niños.

El riesgo de sufrir de PTSD es más alto en las mujeres que en los hombres. También las personas que han sufrido de abuso infantil o han vivido otras experiencias traumáticas, están a mayor riesgo de desarrollar PTSD. La tendencia a sufrir de PTSD puede ser genética.

Estudios de investigación continúan encontrando las posibles causas de PTSD. La amígdala, un área pequeña del cerebro la cual puede regular el sentimiento del miedo, parece ser más activa en las personas que sufren de PTSD.

Se han realizado estudios que demuestran que el sentimiento del miedo proviene de una estructura que se encuentra en lo profundo del cerebro. Esta estructura se conoce con el nombre de la amígdala y aunque pequeña, es muy complicada. La amígdala también ayuda a procesar la memoria.



Los niveles de las hormonas que responden al estrés, tienden a ser anormales en las personas que sufren de PTSD. Estos niveles hormonales anormales pueden provocar recuerdos o memorias extremadamente intensos durante el acontecimiento traumático. Estos recuerdos con el tiempo se convierten en “flashbacks” o momentos en los cuales el evento traumático se revive como si volviera a suceder.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Síntomas

PTSD puede causar que usted se sobresalte con más facilidad y que se sienta emocionalmente incapacitado o paralizado especialmente hacia las personas con quien usted es más allegado. También lo puede convertir en una persona irritable, agresiva y violenta y sin interés en las actividades que antes disfrutaba .

PTSD también puede incluir los siguientes síntomas:

- Sentimientos de culpabilidad por haber sobrevivido un incidente donde otras personas murieron
- Dificultad para dormir y propensidad a sufrir de pesadillas
- Nerviosismo y estado de alerta constante
- Dificultad para confiar en otras personas
- Tendencia a evadir personas, lugares o cosas que pueden recordarle el incidente y tratar de olvidar o no pensar en los aniversarios de la fecha en la que ocurrió el incidente



Los síntomas pueden presentarse años más tarde, pero por lo general se desarrollan dentro de los primeros 3 meses después del incidente.

Usted puede sentir que revive el trauma constantemente. Esto se llama una escena retrospectiva o un “flashback”. Puede también pensar en el trauma durante el día y por la noche volver a revivir el trauma por medio de pesadillas. Un “flashback” puede ser provocado por imágenes, sonidos, olores o sentimientos.

Durante un “flashback”, usted puede perder contacto con la realidad y creer que el acontecimiento traumático está sucediendo otra vez.

Algunos de los síntomas que usted puede experimentar si sufre de PTSD son: dolores de cabeza, trastornos gastrointestinales, problemas del sistema inmunológico, mareos, dolor de pecho o malestar en otras partes de su cuerpo.

Para algunas personas que sufren de PTSD el tiempo de recuperación puede ser de 6 meses, mientras que para otras puede tomar mucho más tiempo. En ciertos casos, PTSD puede convertirse en una condición permanente. Sin embargo, PTSD no se desarrolla en todas las personas que pasan por un acontecimiento traumático.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Con frecuencia PTSD viene acompañado de depresión, abuso de sustancias químicas y otros trastornos de ansiedad. Cuando PTSD viene acompañado por depresión, usted puede experimentar pensamientos suicidas. Por esta razón es importantísimo que usted consulte a su médico lo más pronto que pueda.

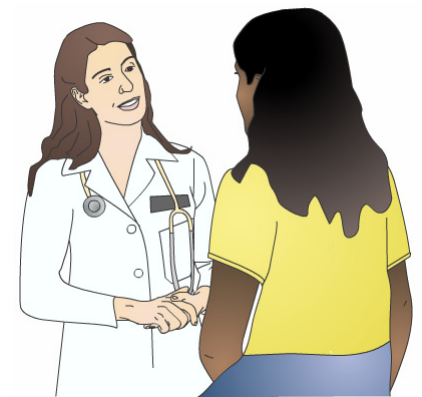
Diagnóstico

Para que sus síntomas sean considerados PTSD, estos deben durar más de un mes. Usted debe consultar a su médico o proveedor de salud para saber si usted sufre de PTSD.



Es probable que no le resulte fácil hablar de sus síntomas por miedo a lo que otros piensen de usted. Un estudio que se llevó a cabo con soldados que regresaron de Irak y que sufrían de síntomas de trauma por la guerra, demostró que solamente el 40% de ellos expresó que buscaría ayuda médica. Muchos de estos soldados temían que su carrera militar se perjudicara si hablaban con un médico acerca de sus síntomas.

Tal vez usted no desee hablar con un médico, pero recuerde que PTSD es un trastorno muy común y que usted no es la única persona que lo sufre. Tampoco quiere decir que usted sea “débil” de carácter ni que esté “loco”. Consulte a su médico para que pueda recibir ayuda.



A veces las personas que pasan por un trauma experimentan síntomas de PTSD de dos días a cuatro semanas después del acontecimiento traumático. A esta condición se le llama Trastorno de estrés agudo o ASD por sus siglas en inglés y por lo general desaparece unas cuatro semanas después del acontecimiento traumático. Si los síntomas no desaparecen después de cuatro semanas, usted puede estar sufriendo de PTSD.

Un médico puede tratar los síntomas de PTSD y no estar consciente de que son causados por un trastorno de ansiedad. Esto se debe a que algunos de los síntomas de PTSD son de carácter físico, como dolor de cabeza, dolor de pecho o mareos. Por esta razón es importante preguntarle a su médico acerca de PTSD para que él pueda ayudarlo. En caso de que su médico no tenga la experiencia necesaria para tratar PTSD, él puede referirlo a un profesional de salud mental.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Otros problemas de salud mental así como alcoholismo o abuso de drogas, pueden acompañar a la condición de PTSD. Algunos síntomas de estos trastornos de salud son los mismos de PTSD. Para que el tratamiento de PTSD sea efectivo, lo ideal es tomar en cuenta todos estos síntomas. Afortunadamente, hay varias opciones de tratamiento disponibles.

Tratamiento

El tratamiento para PTSD puede incluir medicamentos y psicoterapia. Según estudios de investigación, los medicamentos antidepresivos pueden ayudar a calmar los síntomas de PTSD.

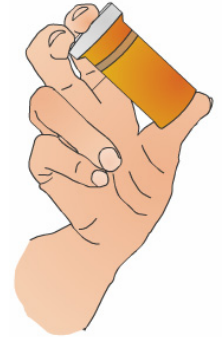
Los antidepresivos son medicamentos que se recetan con frecuencia para aliviar los síntomas de depresión y para el tratamiento de trastornos de ansiedad.

Para muchas personas que sufren de PTSD, es de mucho beneficio hablar con un médico especializado o con un consejero. A esto se le llama terapia. Terapia puede ayudarle a sobrellevar su experiencia traumática.

No existen tratamientos exitosos definitivos, pero algunos de los tratamientos disponibles son muy prometedores. La terapia cognitiva de comportamiento o CBT por sus siglas en inglés, es uno de los tratamientos disponibles para tratar PTSD. Este tratamiento incluye varias técnicas tales como la reestructuración cognitiva, la terapia de exposición y la terapia de insensibilización.

Reestructuración cognitiva

La idea de la reestructuración cognitiva es que los pensamientos y los sentimientos están conectados. El propósito de esta terapia es ayudarle a usted a reconocer y cambiar sus patrones problemáticos de pensamiento. Por ejemplo, un soldado que mató a civiles en una posta policial o retén de control, puede sentirse culpable de esas muertes. La terapia de la reestructuración cognitiva le ayuda a no sentirse culpable y a aceptar que el disparar su arma era su última alternativa.



Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Terapia de exposición

La terapia de exposición se basa en las emociones, pensamientos y situaciones que usted experimentó en un acontecimiento traumático. Según esta terapia, durante el evento traumático usted aprendió a sentir temor cada vez que vuelve a revivir esas emociones, pensamientos y situaciones.

La terapia de exposición usa imágenes repetidas y detalladas del trauma y las presenta en un escenario seguro y controlado. Por medio de este escenario seguro usted aprende a enfrentar y a tomar control del temor agobiante que experimentó durante el acontecimiento. En el caso de una persona que sobrevivió una inundación, se le puede pedir que describa repetidas veces lo que le sucedió hasta que aprenda a no temerle a esa memoria.

Insensibilización

En el caso de otras personas, les resulta mejor enfrentarse poco a poco a su trauma hasta llegar al punto de mayor impacto. En la terapia de insensibilización usted enfrenta su trauma paso a paso, comenzando con las partes que le causan menos ansiedad hasta llegar a las partes más agobiantes del acontecimiento. Para poder enfrentar las partes más intensas, las técnicas de relajación pueden serle de mucho beneficio.

Tratamiento de grupo

En la terapia de grupo, usted comparte su experiencia traumática con personas afectadas también por PTSD. Esta terapia se desarrolla en un ambiente seguro, unido y comprensivo. Al entender mejor su trauma, usted se sentirá más confiado y seguro de sí mismo. Comenzará a concentrarse más en el presente y menos en el pasado al compartir con el grupo las estrategias que usa para afrontar la vergüenza, la culpabilidad, la ira, el miedo, la duda y la depresión. Cuando usted habla de su experiencia traumática, confronta los sentimientos que sintió en esos momentos y aprende a sobrellevar los síntomas de PTSD.



Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Psicoterapia psicodinámica breve

La psicoterapia psicodinámica breve trata los conflictos emocionales causados por el acontecimiento traumático. Con un terapeuta calmado, y comprensivo, usted puede desarrollar estrategias para enfrentarse a los sentimientos fuertes causados por el PTSD. Con la ayuda del terapeuta usted aprende a reconocer situaciones de la vida cotidiana que desencadenan memorias o recuerdos traumáticos y que empeoran los síntomas de PTSD.



Desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR, en inglés).

EMDR es una terapia relativamente nueva para el trastorno por estrés postraumático (PTSD, en inglés). Al igual que otros tipos de psicoterapia, puede ayudar a cambiar su reacción ante los recuerdos de su trauma.

Al hablar acerca de sus recuerdos, usted se concentrará en distracciones como movimientos oculares, palmadas y sonidos. Por ejemplo, su terapeuta moverá su mano cerca de su cara y usted seguirá este movimiento con los ojos.

Los expertos todavía están aprendiendo cómo funciona la EMDR. Los estudios han demostrado que puede ayudar a que usted presente menos síntomas de PTSD. Pero la investigación también sugiere que los movimientos oculares no son una parte necesaria del tratamiento.

Generalmente el tratamiento de PTSD puede tomar de 3 a 6 meses. Sin embargo, el tratamiento puede durar uno, dos o más años, si el paciente sufre además de otros problemas psiquiátricos y necesita consejo profesional, medicamentos y estrategias para manejo de estrés.

Es muy común que PTSD se presente acompañado de otros trastornos. Algunos ejemplos de trastornos psiquiátricos que por lo general se presentan con PTSD incluyen: depresión, abuso de sustancias químicas y de alcohol, ataques de pánico y otros problemas relacionados con la ansiedad. Cuando esto sucede, lo mejor es tratar ambos trastornos a la vez que tratarlos por separado. Otros tipos de trastornos también pueden mejorarse con los tratamientos de PTSD mencionados anteriormente.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Terapeutas

Recibir terapia no es fácil. Para usted puede ser difícil hablar acerca de su experiencia traumática o de sus síntomas. Por esta razón es importante que usted consulte a un terapeuta con quien pueda sentirse a gusto. Asegúrese de consultar a un terapeuta que le inspire confianza. Busque y compare.

Un buen terapeuta:

- lo respeta a usted y a sus opiniones.
- lo anima a hablar de sus sentimientos y no se molesta si usted no está de acuerdo con lo que él dice.
- jamás menosprecia sus experiencias y respeta sus sentimientos.
- no lo presiona para que hable de ciertas cosas si usted no está preparado.



Usted y su terapeuta deben decidir juntos al comenzar la terapia, las metas que usted espera alcanzar. Además su terapeuta debe explicarle el tratamiento específico, la duración y cómo piensa decidir si dicho tratamiento es el más apropiado para usted.

Su terapeuta debe estar capacitado para contestar cualquier pregunta que usted tenga acerca de su tratamiento. Ya que no existe una cura definitiva o rápida para el trastorno de PTSD, usted y su terapeuta deben buscar y poner en práctica las estrategias más apropiadas que le ayudarán a mejorar su calidad de vida.



Afrontando el PTSD

El proceso de recuperación de PTSD es un reto continuo y gradual. Los síntomas de PTSD no siempre desaparecen por completo, pero con tratamiento usted aprenderá a manejar esta condición de manera más efectiva.

Las siguientes sugerencias pueden serle de mucha ayuda:

- Infórmese lo más que pueda acerca de PTSD y trauma. El estar bien informado le ayudará a aceptar que usted no es el “único” que padece de esta condición, que no es “débil” y que no está “loco”.
- Hable con su familia, amigos y médicos acerca de sus sentimientos y síntomas.
- Use técnicas de relajación tales como meditación, yoga, ejercicio y oración.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Trate de dedicarse más a su trabajo o comunidad. Si usted se mantiene ocupado, se distraerá y no pensará continuamente en el acontecimiento traumático .
No use bebidas alcohólicas o drogas para no pensar en el acontecimiento traumático.
Evite situaciones que pueden provocarle enojo ya que usted está propenso a enojarse con más facilidad.

PTSD o los trastornos de depresión que pueden acompañar a éste, pueden provocar pensamientos o ideas suicidas. Por lo tanto usted y su familia deben estar alertas si esto sucede y deben comunicarle a sus proveedores de salud la más mínima indicación de pensamientos suicidas.



Usted debe visitar a sus proveedores de salud con regularidad. Cada vez que una estrategia no le ayude más, su proveedor de salud puede sugerirle otra que sea más efectiva y que le ayude a manejar su condición.

Conclusión

El trastorno llamado estrés post-traumático o PTSD, es una afección de ansiedad muy común que puede desarrollarse después de sufrir un acontecimiento traumático que ha causado daño físico o amenaza de daño físico.

Las personas que sufren de PTSD piensan constantemente en el episodio traumático y experimentan emociones conectadas con el acontecimiento, así como el miedo o la ira. Muchas personas que sufren de PTSD reviven el acontecimiento traumático repetidas veces. Esto puede causarles problemas para dormir, incapacidad de confiar en otras personas y dejan de disfrutar de las actividades que antes les eran placenteras.

Afortunadamente, con las opciones de tratamiento disponibles, usted puede hacerle frente a PTSD. Es importante tener un buen terapeuta que lo haga sentirse bien. Usted y su terapeuta deben trabajar en equipo para encontrar las estrategias efectivas que puedan ayudarle a llevar una vida feliz y productiva.



Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.