



La Voz De San Diego Sobre Salud Mental

Desorden de Estrés Postraumático

El desorden de estrés postraumático se conoce en inglés por sus siglas PTSD. Es un desorden de ansiedad que puede surgir después de que una persona pasa por un evento traumático que le causó pavor, impotencia u horror extremo. El desorden de estrés postraumático puede producirse a raíz de traumas personales (por ejemplo violación, guerra, desastres naturales, abuso, accidentes serios o cautiverio) o por haber presenciado o saber de un acto violento o trágico.

Aunque es común pasar por un breve estado de ansiedad o depresión después de dichos eventos, las personas que sufren de desorden de estrés postraumático siguen "volviendo a vivir" el trauma; evitan a las personas, los pensamientos o situaciones relacionadas con el evento y tienen síntomas de emociones excesivas. Las personas con este padecimiento sufren estos síntomas durante más de un mes y no pueden llevar a cabo sus funciones como lo hacían antes del suceso traumático. Los síntomas del desorden de estrés postraumático por lo general aparecen en un período de tres meses de la situación traumática, sin embargo, a veces se presentan meses o hasta años después.

Mente Abierta



**Enfermedades Mentales
son Desórdenes del
Cerebro**

¿Qué tan común es el desorden de estrés postraumático?

Los estudios sugieren que entre el 2 y el 9 por ciento de la población tiene cierto grado del desorden. No obstante, la probabilidad de sufrirlo es mayor cuando la persona se ve expuesta a múltiples traumas o a eventos traumáticos durante su niñez y adolescencia, especialmente si el trauma dura mucho tiempo o se repite. Se ven más casos de este desorden entre la población joven de las ciudades y entre personas que han inmigrado recientemente de países en donde han habido problemas. Parece ser que las mujeres sufren más del desorden de estrés postraumático que los hombres.

Quizá el grupo de personas que se asocian más con este desorden es el de los ex-combatientes; antes a este desorden se le conocía como "neurosis o fatiga de guerra". La Asociación Americana de Desórdenes de la Ansiedad observa que del 15 al 30 por ciento de los tres millones y medio de hombres y mujeres que combatieron en Vietnam han sufrido del desorden de estrés postraumático.

¿Cuáles son los síntomas del desorden de estrés postraumático?

Aunque los síntomas de las personas que sufren de desorden de estrés postraumático pueden ser muy diferentes, por lo general se incluyen en las tres categorías siguientes:

- **Repetición de la vivencia** - La persona frecuentemente tienen recuerdos o pesadillas repetidas sobre el evento que les causó tanta angustia. Algunos pueden tener "flashbacks", alucinaciones u otras emociones vívidas de que el evento está sucediendo o va a suceder nuevamente. Otros sufren de gran tensión psicológica o fisiológica cuando ciertos objetos o situaciones les recuerdan el evento traumático.
- **Evasión** - Muchas personas con desorden de estrés postraumático sistemáticamente evitan las cosas que les recuerdan el evento traumático. Esto puede llegar a causar evasión de todo tipo: pensamientos, sentimientos o conversaciones sobre el incidente y también actividades, lugares o personas que les recuerdan el incidente. Otras personas parecen no responder a las cosas o situaciones relacionadas con el evento y no recuerdan mucho sobre el trauma. Estas personas también podrían mostrar una falta de interés en las actividades que les eran importantes antes del evento, se sienten alejadas de los demás, sienten una gama de emociones más limitada y no tienen esperanzas sobre el futuro.
- **Aumento de excitación emocional** - Los síntomas de las personas en las que se ve un aumento en la excitación emocional pueden incluir sentir dificultades en quedarse dormido o no poder despertar, irritabilidad o desplantes de rabia, dificultad para concentrarse, volverse muy alertas o cautelosos sin una razón clara, nerviosismo o facilidad para asustarse.

Es importante saber que las personas con desorden de estrés postraumático con frecuencia consumen alcohol u otras drogas como forma de automedicarse o hacerse sentir mejor. Las personas que tienen este padecimiento también pueden correr un riesgo más elevado de suicidarse.

¿Cuál es el tratamiento para el desorden de estrés postraumático?

Existen varios tratamientos para este desorden, y cada persona responde de manera particular. El desorden de estrés postraumático se puede tratar eficazmente con psicoterapia o medicamentos, o una combinación de ambos.

La **terapia del comportamiento** se concentra en aprender técnicas de relajación o para sobrellevar la situación. Con frecuencia, esta terapia hace que el paciente se exponga más a la propia situación que le causa miedo como forma de reducir gradualmente su reacción a ella. La terapia cognitiva es el tipo de terapia que ayuda a las personas que sufren del desorden de estrés postraumático a analizar más de cerca sus patrones de pensamiento y a aprender a dejar de pensar negativamente. La terapia de grupo ayuda a muchas personas con desorden de estrés postraumático al ponerlas en contacto con otras personas que han pasado por una situación similar y al saber que sus miedos y emociones son comunes.

Frecuentemente se hace uso de medicamentos junto con la psicoterapia. Los antidepresivos y ansiolíticos podrían ayudar a reducir los síntomas como los problemas para dormir (insomnio o pesadillas), depresión y tensión nerviosa.

NAMI San Diego

NAMI San Diego es una organización sin fines de lucro que proporciona educación, servicios de ayuda, y promueve el mejorar la calidad de la vida de todas las personas afectadas por enfermedades mentales. Es una afiliada de *NAMI (Alianza Nacional Sobre Salud Mental)* y también de NAMI California. Los miembros incluyen personas que tienen enfermedades mentales severas, sus familiares, amigos, profesionales de salud mental y personas de la comunidad. NAMI San Diego ofrece juntas informativas cada mes, boletines mensuales de noticias, programas educativos, y una biblioteca que presta libros y videos. También ofrece juntas de apoyo para personas con enfermedades mentales y sus familiares por todo el condado.

Para mas información y apoyo, hable a la:

**Línea de Ayuda
NAMI San Diego
(800) 523-5933
(619) 543-1434**

**www.namisaniego.org
information@namisd.org**