

# Trastorno de estrés postraumático

Después de experimentar un acontecimiento muy estresante, es posible que una persona sienta que debe poder continuar con su vida y “simplemente manejar la situación” o “superarla”. Sin embargo, algunas experiencias son tan traumáticas que, algunas personas tienen graves problemas para lidiar y funcionar en su vida diaria. Es posible que tengan **trastorno de estrés postraumático (posttraumatic stress disorder, PTSD)**. El número de JAMA del 1 de agosto de 2007 es un número temático acerca de la violencia y los derechos humanos. Esta Hoja para el Paciente está basada en otra publicada anteriormente en el número de JAMA del 2 de agosto de 2006.

## ¿QUÉ ES EL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO (PTSD)?

El trastorno de estrés postraumático es el desarrollo característico de síntomas que duran más de 1 mes, junto con una dificultad para funcionar después de la exposición a una experiencia que constituyó una amenaza para la vida.

## SÍNTOMAS

- **Intrusión:** recuerdos del trauma o “reviviscencias” que se producen de manera inesperada y que pueden incluir pesadillas o reacciones físicas, como una aceleración del ritmo cardíaco.
- **Evitación:** evitar a personas, lugares, pensamientos o actividades que hagan recordar el trauma; esto puede involucrar el sentirse paralizado y sin emociones, apartarse de familiares y amigos o “automedicarse” abusando del alcohol o de otras drogas.
- **Hiperexcitación:** sentirse “en guardia” o irritable, tener problemas para dormir, tener dificultades para concentrarse, sentirse excesivamente alerta y sobresaltarse con facilidad, tener arranques de ira repentinos.

## ¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO DE SUFRIR PTSD?

- Las personas con experiencia de combate militar o civiles que han sido afectados por la guerra.
- Las personas que han sido violadas o víctimas de abuso sexual o físico.
- Las personas que han estado involucradas en un acontecimiento que constituyó una amenaza para la vida o que fueron testigos del evento.
- Las personas que han estado involucradas en un desastre natural, como un tornado o un terremoto.

## TRATAMIENTO DEL PTSD

- La terapia conductual cognitiva con un psiquiatra, psicólogo u otro profesional capacitado puede ayudar a modificar las emociones, los pensamientos y los comportamientos asociados con el PTSD y puede facilitar el manejo del pánico, la ira y la ansiedad.
- Determinados medicamentos pueden reducir síntomas como la ansiedad, la impulsividad, la depresión y el insomnio y disminuir el ansia por consumir alcohol y otras drogas.
- La terapia de grupo puede ayudar a los pacientes a comunicar sus sentimientos acerca del trauma y crear una red de apoyo.
- Informarse acerca del PTSD y compartir la información con familiares y amigos puede generar comprensión y apoyo durante la recuperación.

Fuentes: Asociación Psiquiátrica Americana, Asociación Americana para los Trastornos de Ansiedad, Centro Nacional para el Trastorno de Estrés Posttraumático, Instituto Nacional de Salud Mental, Alianza para el Trastorno de Estrés Posttraumático



## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- Asociación Psiquiátrica Americana (American Psychiatric Association) [www.psych.org/public\\_info](http://www.psych.org/public_info)
- Asociación Americana para los Trastornos de Ansiedad (Anxiety Disorders Association of America) [www.adaa.org](http://www.adaa.org)
- Centro Nacional para el Trastorno de Estrés Posttraumático (National Center for Posttraumatic Stress Disorder) [www.ncptsd.org](http://www.ncptsd.org)
- Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health)/Programa de Educación sobre los Trastornos de Ansiedad (Anxiety Disorders Education Program) [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)
- Alianza para el Trastorno de Estrés Posttraumático (Posttraumatic Stress Disorder Alliance) [www.ptsdalliance.org](http://www.ptsdalliance.org)

## INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en [www.jama.com](http://www.jama.com).

Lise M. Stevens, MA, Redactora

Alison E. Burke, MA, Ilustradora

Richard M. Glass, MD, Editor

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su condición médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar grandes cantidades de reimpresiones, llame al 203-259-8724.

**JAMA**  
COPIA PARA  
SUS PACIENTES