

Trastorno de estrés postraumático (PTSD)

La mayoría de las personas experimentará un evento traumático en algún momento de sus vidas. Luego de dichos eventos, es normal que tengan reacciones de estrés. Pero, en ocasiones, esas experiencias derivan en trastorno de estrés postraumático (posttraumatic stress disorder, PTSD).

¿Tengo PTSD?

Los eventos traumáticos pueden provocar diversas reacciones. Algunas personas tienen recuerdos o pensamientos perturbadores. Pueden tener dificultad para dormir, o pueden sentirse irritables, ansiosos o tener problemas de concentración. La mayoría de las personas mejoran con el paso del tiempo. Pero debe buscar ayuda si los síntomas:

- Producen mucha angustia.
- Causan problemas en su vida.
- Duran más de 2 o 3 meses.

Estos síntomas pueden indicar que tiene PTSD.

¿Qué tipos de eventos pueden causar PTSD?

Entre los eventos traumáticos se incluyen hechos de violencia física o sexual, lesiones graves o haber estado cerca de la muerte. Para experimentar un trauma, no es necesario vivir en carne propia un evento traumático. Puede tener reacciones de estrés si es testigo de eventos traumáticos que les ocurrieron a otras personas. También puede tener reacciones de estrés si se entera de que alguien cercano ha sufrido un evento traumático. Esto ocurre especialmente cuando el evento fue violento o estuvo en peligro la vida. Además, ciertos trabajos exponen a las personas a eventos traumáticos. Por ejemplo, los policías y bomberos pueden tener eventualmente reacciones de estrés.

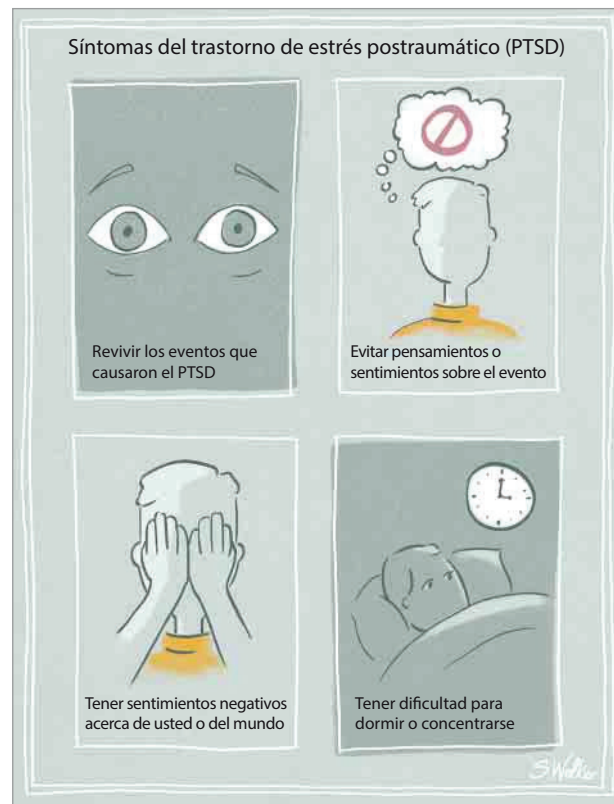
¿Cuáles son los síntomas del PTSD?

Existen 4 tipos de síntomas del PTSD. Las personas con PTSD presentan al menos algunos de cada tipo. Algunos de los síntomas incluyen:

- Revivir el evento traumático. Por ejemplo, podría tener pesadillas o recuerdos recurrentes e intrusivos sobre el hecho. También podría tener reacciones intensas a cosas que le recuerden el evento. Incluso podría tener la leve sensación de que todo está sucediendo de nuevo.
- Evitar cualquier pensamiento o sentimiento sobre el evento. También podría evitar aquello que le recuerda el evento.
- Tener sentimientos negativos acerca de usted o del mundo. Podría sentirse culpable o culpar a otras personas. También podría tener una fuerte sensación de vergüenza, culpa, miedo o enojo. O podría sentir reducida su capacidad para disfrutar de las cosas, tener sentimientos positivos o sentirse cerca de las personas de su vida.
- Tener dificultad para dormir o concentrarse. Podría sentirse nervioso o irritable. También podría sentir que es más descuidado o que actúa de manera más impulsiva que antes.

¿Qué puedo hacer si creo que tengo PTSD?

Si cree que usted o un ser querido puede tener PTSD, hable con su médico. Existen tratamientos efectivos. Si el médico cree que usted tiene PTSD, es posible que le recete un medicamento para aliviar los



síntomas. También podría derivarlo a un profesional de salud mental para recibir psicoterapia (terapia conversacional) o medicamentos. A muchas personas les ayuda una combinación de ambos.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health)
www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/index.shtml
- Centro Nacional de PTSD (National Center for PTSD)
www.ptsd.va.gov/public/index.asp
- Sociedad Internacional de Estudios del Estrés Traumático (International Society for Traumatic Stress Studies)
www.istss.org/public-resources.aspx

Autora: Dra. Michele Spooht

Divulgaciones relacionadas con conflictos de intereses: La autora ha completado y presentado el formulario del Comité Internacional de Editores de Revistas Médicas (International Committee of Medical Journal Editors, ICMJE) para la divulgación de posibles conflictos de intereses, y no se informó ningún conflicto.

Fuentes: National Institute of Mental Health, National Center for PTSD, International Society for Traumatic Stress Studies.

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al 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 afección 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 reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.