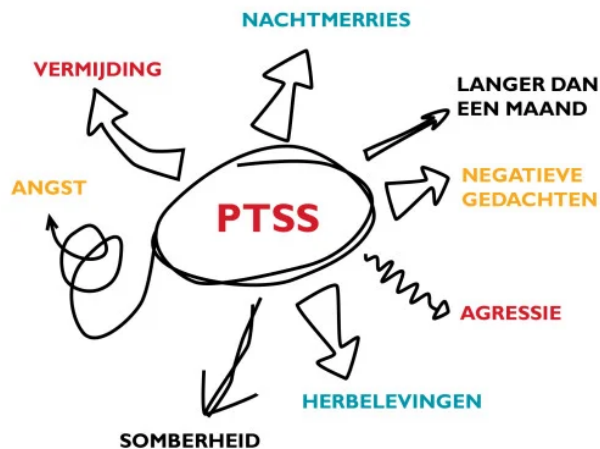


## Medicación

Finalmente, hay un papel (limitado) para la **medicación**. Esto solo debería usarse si alguien está demasiado enfermo para la psicoterapia, si alguien prefiere la medicación a la psicoterapia, si la psicoterapia no funciona o si alguien está tan enfermo que representa un peligro para sí mismo o para los demás. Sin embargo, se ha descubierto recientemente que hay ciertos medicamentos que son efectivos contra las pesadillas. Esto se puede utilizar, por ejemplo, en combinación con la psicoterapia o en anticipación de la psicoterapia.



## Más Información

### FUNDACION SALUD MENTAL ARUBA RESPALDO

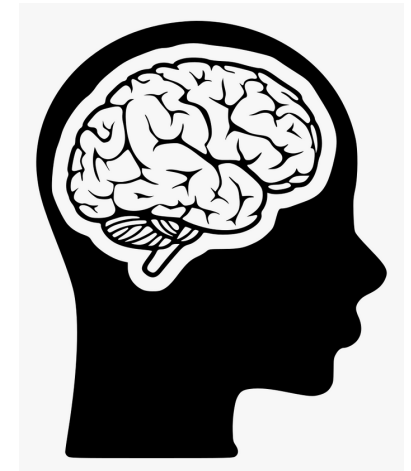
Mahuma 54  
Oranjestad, Aruba

(+297) 281 5000  
info@respaldo.aw

www.respaldo.aw



# Fundacion Salud Mental Aruba RESPALDO



## TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Información general



# Trastorno de Estrés Postraumático

Cuando las personas experimentan un evento drástico, como un accidente, violación o robo, esto puede causar problemas psicológicos. Tal evento se conoce como un "evento traumático". A veces, las personas sufren tantas quejas posteriores, que pueden tener un trastorno de estrés postraumático (TEPT en español).

## Diagnóstico

Las personas con TEPT pueden sufrir varios síntomas. A menudo están muy **alerta** y pueden **sobresaltarse** fácilmente. Ellos también hacen su mejor esfuerzo para dejar de pensar en ese mal evento. A menudo, las personas con TEPT sufren pesadillas. También pueden sufrir **flashbacks** ("escena retrospectiva"). Durante los flashbacks, los sentimientos, las imágenes y los sonidos del evento traumático se pueden volver a revivir, mientras la persona está despierta. Por ejemplo, la persona ve el evento "como una película" frente a sus ojos. O la persona escucha sonidos que se pudieron escuchar en ese momento. Un flashback a menudo trae mucha angustia. Las personas con TEPT también tienden a evitar todo tipo de cosas que le recuerden el trauma. A esto se le llama evitación. Por ejemplo, evitar los lugares donde el evento ocurrió, o evitar programas de televisión que le recuerden el trauma.

## Diagnóstico

Si se resume de forma sencilla, se puede decir que las personas con TEPT sufren de un recuerdo traumático que "**tiene vida propia**", por así decirlo. Viene sin invitación cuando no quieres, te pone ansioso, te dan pesadillas. Por lo tanto, las personas tienen mucho miedo a los recuerdos y hacen todo lo posible para que no los moleste (principalmente la evitación).

## Causa

Un TEPT puede desarrollarse rápidamente después del recuerdo traumático, pero también mucho más tarde (a veces incluso años después). Todavía no entendemos completamente por qué una persona tiene TEPT después de un trauma y otras no. Actualmente se están realizando muchas investigaciones sobre la prevención del TEPT después de un evento traumático.

Es conocido que un TEPT no desaparece por sí solo. Las personas piensan en todo tipo de trucos para lidiar con los síntomas, pero no se van. Además, los problemas causados por un TEPT pueden incrementarse, cuando las personas quedan atrapadas en un círculo de miedo y evitación. La vida se vuelve cada vez limitada, porque hay más y más cosas que la persona evita, por temor a, por ejemplo, flashbacks.

## Tratamiento

El TEPT se puede tratar. Mientras tanto, hay varios tratamientos efectivos comprobados que se pueden ofrecer.

Un tratamiento muy ofrecido es el EMDR (desensibilización y reprocesamiento del movimiento ocular). En este caso, una persona es distraída, por así decirlo, por un estímulo (por ejemplo, seguir una luz en movimiento o escuchar tonos auditivos alternativamente en un oído y en el otro) mientras que el terapeuta le pide que piense en el trauma de manera muy consciente. El mecanismo de acción aún no está del todo claro, pero creemos que al poner a prueba la memoria operativa, los efectos del evento traumático eventualmente disminuyen.

Otra forma de tratamiento es la terapia cognitivo- conductual, es decir, "exposición imaginaria y exposición en vivo". Aquí, el terapeuta le ayuda a repasar el recuerdo traumático con gran detalle y a revivirlo una y otra vez en su mente. De esta forma eventualmente, hará que la carga traumática del recuerdo desaparezca. Además, irás a buscar precisamente esos mismos lugares y cosas que te recuerden el trauma de la vida diaria, para aprender que ya no tienes que evitar esas cosas.

Estas no son las únicas formas de psicoterapia en el caso del TEPT, pero sería imposible discutir todas las formas en este folleto.