

Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

Descripción general

El trastorno de estrés postraumático es una enfermedad de salud mental desencadenada por una situación aterradora, ya sea que la hayas experimentado o presenciado. Los síntomas pueden incluir reviviscencias, pesadillas y angustia grave, así como pensamientos incontrolables sobre la situación.

Muchas personas que pasan por situaciones traumáticas quizás tengan dificultad temporaria para adaptarse y afrontarlas, pero con el tiempo y el autocuidado generalmente mejoran. Si los síntomas empeoran e interfieren con tus actividades diarias, es posible que tengas trastorno de estrés postraumático.

Obtener un tratamiento efectivo después de que se manifiesten los síntomas de trastorno de estrés postraumático puede ser esencial para reducir los síntomas y mejorar el funcionamiento.

Síntomas

Los síntomas del trastorno de estrés postraumático (TEPT) pueden comenzar dentro de un mes de un suceso traumático, pero a veces pueden no aparecer hasta años después. Estos síntomas ocasionan considerables problemas en situaciones sociales o laborales y en las relaciones. También pueden interferir con tu capacidad de hacer tus tareas normales de todos los días.

Los síntomas del trastorno de estrés postraumático por lo general se agrupan en cuatro tipos: recuerdos intrusivos, evasión, cambios en el pensamiento y en los estados de ánimo, y cambios en las reacciones físicas y emocionales. Los síntomas pueden variar con el paso del tiempo o según la persona.

➤ Recuerdos intrusivos

Los síntomas de los recuerdos intrusivos pueden ser:

- Recuerdos recurrentes, involuntarios y angustiantes del hecho traumático.
- Revivir el hecho traumático como si estuviera sucediendo otra vez (reviviscencia).
- Sueños perturbadores o pesadillas acerca del hecho traumático.
- Angustia emocional grave o reacciones físicas a las cosas que te recuerdan el suceso traumático.

➤ **Evasión**

Los síntomas de la evasión pueden ser:

- Tratar de evitar pensar o hablar acerca del suceso traumático.
- Evitar lugares, actividades o personas que te recuerden el suceso traumático.

➤ **Cambios negativos en el pensamiento y en los estados de ánimo**

Los síntomas de los cambios en el pensamiento y en el estado de ánimo pueden ser:

- Pensamientos negativos sobre ti mismo, otras personas, o el mundo en general.
- Desesperanza acerca del futuro.
- Problemas de memoria, incluso no recordar aspectos importantes del suceso traumático.
- Dificultad en mantener relaciones cercanas.
- Sentirte distanciado de tus familiares y de tus amigos.
- Falta de interés en las actividades que antes te gustaban.
- Dificultad para sentir emociones positivas.
- Sentirte emocionalmente insensible.

➤ **Cambios en reacciones físicas y emocionales**

Los síntomas de los cambios en las reacciones físicas y emocionales (también llamados "síntomas de excitación") pueden ser:

- Asombrarte o asustarte fácilmente.
- Estar siempre alerta al peligro.
- Conducta autodestructiva, como por ejemplo beber en exceso o conducir demasiado rápido.
- Trastornos del sueño.
- Dificultad en concentrarte.
- Irritabilidad, arrebatos de ira o conducta agresiva.
- Sentimientos abrumadores de culpa o vergüenza.

Intensidad de los síntomas

Con el tiempo, los síntomas del trastorno de estrés postraumático pueden variar en intensidad. Puedes tener más síntomas de trastorno de estrés postraumático cuando estás estresado en general o cuando te encuentras con cosas que te recuerdan lo que atravesaste. Por ejemplo, puedes llegar a casa del trabajo, y escuchar o ver noticias sobre Covid-19, y sentirte abrumado por los recuerdos de tu propia experiencia que estás viviendo en tu trabajo diario, expuesto al Covid-19.

Cuándo consultar con el Servicio de Salud Mental

Si tienes pensamientos y sentimientos perturbadores acerca de la situación traumática del Covid-19 durante más de una semana, si son graves, o si sientes que tienes problemas en retomar el control de tu vida, habla con un profesional de Salud Mental (smencovid19.hvcn@saludcastillayleon.es).

Consigue un tratamiento cuanto antes para evitar que los síntomas del trastorno de estrés postraumático empeoren.

Si tienes pensamientos suicidas

Si estás teniendo pensamientos suicidas o los tiene alguien que conoces, busca ayuda inmediatamente a través de uno o más de estos recursos:

- Habla con un amigo íntimo o un ser querido.
- Pide una consulta con tu médico o un especialista en salud mental.

Cuándo pedir ayuda de urgencia

Si crees que puedes lastimarte o intentar suicidarte, llama al número de emergencias de inmediato.

Si conoces a alguien que está en peligro de intentar suicidarse o ha cometido un intento de suicidio, asegúrate de que alguien se quede con esa persona para que esté segura. Llama al número de emergencias de inmediato. O, si puedes hacerlo con seguridad, lleva a la persona a la sala de urgencias del hospital más cercano.

Causas

Puedes presentar trastorno de estrés postraumático cuando sufres, ves o te enteras de un acontecimiento que implique la realidad o la amenaza de muerte o lesiones graves.

Los médicos no están seguros de la razón por la que algunas personas presentan el trastorno de estrés postraumático. Al igual que con muchos problemas de salud mental, el trastorno de estrés postraumático probablemente sea causado por una combinación compleja de:

- Experiencias estresantes, entre ellas la cantidad y gravedad de los traumas que hayas atravesado en tu vida.

- Riesgos de problemas mentales hereditarios, tales como un riesgo elevado de sufrir ansiedad y depresión.
- Características hereditarias de la personalidad -a menudo denominada temperamento-.
- La forma en la que el cerebro regula las sustancias químicas y las hormonas que el organismo libera en respuesta al estrés.

Factores de riesgo

El trastorno de estrés postraumático puede afectar a personas de todas las edades. Sin embargo, algunos factores pueden aumentar la probabilidad de padecer este trastorno, como por ejemplo:

- Pasar por un trauma intenso o duradero.
- Haber pasado por otro trauma en etapas previas de la vida, como maltrato infantil.
- Tener un trabajo que aumente el riesgo de exposición a situaciones traumáticas, por ejemplo personal sanitario en la atención a la pandemia Covid-19.
- Tener otros problemas de salud mental, como depresión o ansiedad.
- Tener problemas con consumo de sustancias, como beber alcohol en exceso o tomar drogas.
- Carecer de un buen sistema de apoyo de familiares y amigos.
- Tener familiares cercanos con problemas de salud mental, como ansiedad o depresión.

Complicaciones

Este trastorno puede alterar tu vida entera: tu trabajo, tus relaciones, tu salud, y el disfrute de las actividades diarias.

Tener trastorno de estrés postraumático también aumenta el riesgo de sufrir otros problemas de salud mental, como:

- Depresión y ansiedad.
- Problemas con el consumo de drogas y alcohol.
- Trastornos de alimentación.
- Pensamientos y acciones suicidas.

Prevención

Tras sobrevivir un acontecimiento traumático, muchas personas al principio pasan por síntomas similares a los del trastorno de estrés

postraumático, como el no poder dejar de pensar en lo que sucede. El temor, la ansiedad, el enfado, la depresión y la culpa, son todas reacciones frecuentes al trauma. No obstante, la mayoría de las personas que sufren un trauma no contraen a largo plazo el trastorno de estrés postraumático.

Obtener ayuda y apoyo a tiempo podría evitar que las reacciones normales al estrés empeoren y padezcas trastorno de estrés postraumático. Esto podría implicar que recurras a tu familia y amigos, quienes te escucharán y reconfortarán. Podría suponer que debas buscar un profesional de salud mental y asistir a sesiones de terapia por un corto tiempo.

El apoyo de otros también podría ayudarte a evitar que recurras a métodos de afrontamiento no saludables, como el uso indebido de alcohol o drogas.

Diagnóstico

Para diagnosticar el trastorno de estrés postraumático, el médico probablemente:

- **Haga un examen físico** para detectar problemas de salud que puedan causar tus síntomas.
- **Haga una evaluación psicológica** que incluya hablar sobre tus signos y síntomas y el acontecimiento o las situaciones que te llevaron a estos
- Es posible que utilice los criterios de diagnóstico incluidos en Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-5), publicado por American Psychiatric Association (Asociación Estadounidense de Psiquiatría).

El diagnóstico del trastorno de estrés postraumático requiere la exposición a un acontecimiento que implicó o fue una amenaza de muerte, violencia o lesión grave. La exposición puede suceder en una o más de las siguientes formas:

- Tú pasaste o estás pasando personalmente por esta situación traumática.
- Presenciaste la situación traumática.
- Supiste que un familiar o amigo pasó por esta situación traumática, o se sintió amenazado por ella.
- Estás expuesto reiteradamente a detalles explícitos de acontecimientos traumáticos (por ejemplo, si eres personal sanitario en la pandemia Covid-19).

Quizás tengas trastorno de estrés postraumático si los problemas que presentas después de esta exposición continúan por más de un mes y causan

problemas significativos en tu capacidad para funcionar en entornos sociales y laborales, y tienen un impacto negativo sobre tus relaciones.

Tratamiento

El tratamiento del trastorno del estrés postraumático puede ayudar a que recuperes la sensación de control sobre tu vida. El tratamiento primario es la psicoterapia, pero a menudo también incluye medicamentos. Combinar estos tratamientos puede ayudar a mejorar tus síntomas al:

- Enseñarte estrategias para enfrentar tus síntomas.
- Ayudarte a pensar mejor sobre ti mismo, otros, y el mundo en general.
- Aprender maneras de afrontar los síntomas si se vuelven a presentar.
- Tratar otros problemas con frecuencia relacionados con experiencias traumáticas, como depresión, ansiedad, o abuso de alcohol o drogas.

No tienes que intentar controlar la carga que implica el trastorno de estrés postraumático tú solo.

Psicoterapia

Numerosos tipos de psicoterapia, también llamada terapia de conversación, pueden utilizarse para tratar a adultos con trastorno de estrés postraumático. Algunos tipos de psicoterapia utilizados en el tratamiento del trastorno de estrés postraumático son:

- **Terapia cognitiva.** Este tipo de terapia de conversación te ayuda a reconocer las formas de pensar (patrones cognitivos) que hacen que te quedes estancado, por ejemplo, con modos negativos o inexactos de percibir situaciones normales. En el caso del trastorno de estrés postraumático, la terapia cognitiva a menudo se usa junto con la terapia de exposición.
- **Terapia de exposición.** Esta terapia conductual ayuda a que te enfrentes en forma segura con lo que te asusta para que puedas aprender a encararlo de forma efectiva. La terapia de exposición puede ser específicamente útil para las reviviscencias y las pesadillas. Un enfoque a la terapia de exposición hace uso de los programas de realidad virtual que te permiten volver a encontrarte en la situación en la que pasaste por el trauma.
- **Desensibilización y reprocesamiento del movimiento ocular.** La desensibilización y el reprocesamiento del movimiento ocular combinan la terapia de exposición con una serie de movimientos oculares guiados que te ayudan a procesar los recuerdos traumáticos y a cambiar el modo en que reaccionas a ellos.

Tu terapeuta puede ayudarte a desarrollar capacidades para manejar el estrés para enfrentar mejor las situaciones estresantes y afrontar el estrés en tu vida.

Todos estos enfoques pueden ayudarte a tener control de la sensación de miedo duradero después del evento traumático. Tú y el profesional de cuidado de la salud pueden analizar qué tipo de terapia o combinación de terapias pueden satisfacer tus necesidades de la mejor forma.

Medicamentos

Hay varios tipos de medicamentos que te pueden ayudar a mejorar los síntomas del trastorno de estrés postraumático (TEPT):

- **Antidepresivos.** Estos medicamentos pueden ayudar con los síntomas de la depresión y la angustia. También pueden ayudar a mejorar los problemas de sueño y de concentración. Los medicamentos inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) como sertralina y paroxetina, están aprobados para el tratamiento de este trastorno. Otros antidepresivos (duales) como venlafaxina, también han demostrado su utilidad en este trastorno.
- **Medicamentos para la ansiedad.** Estos medicamentos pueden aliviar problemas de ansiedad grave y otros relacionados. Algunas personas pueden abusar de los medicamentos para la ansiedad, por lo que generalmente se usan solo por poco tiempo.
- **Medicamentos para el insomnio:** Estos medicamentos pueden ser útiles para un descanso nocturno reparador, y de tal forma mejorar los síntomas de ansiedad y el estrés que puedes estar sufriendo.

Puedes trabajar junto con el médico para encontrar el mejor medicamento con menos efectos secundarios para tus síntomas y situación. Puede que notes una mejoría en los síntomas de angustia e irritabilidad en pocos días, y en tu ánimo en unas pocas semanas.

Dile al médico si tienes efectos secundarios o problemas con los medicamentos. Puede que necesites más de un medicamento o una combinación, o quizás el médico deba ajustar la dosificación o los horarios para tomarlo hasta encontrar lo que funcione mejor para ti.

Estrategias de afrontamiento y apoyo

Visita a tu doctor o a un especialista en salud mental si el estrés y otros problemas causados por un evento traumático afectan tu vida. También puedes tomar estas medidas mientras sigues el tratamiento para el trastorno de estrés postraumático:

- **Sigue tu plan de tratamiento.** Pese a que puede tomar un tiempo sentir los beneficios de la terapia o de los medicamentos, el tratamiento puede ser efectivo y la mayoría de las personas se recupera. Recuerda que

toma su tiempo. Continuar con tu plan de tratamiento y comunicarte con tu profesional de salud mental te ayudarán a seguir adelante.

- **Cuídate.** Descansa lo suficiente, come saludablemente, ejercítate y tómate tiempo para relajarte. Intenta reducir tu consumo de cafeína y nicotina, pues pueden empeorar la ansiedad.
- **No te automediques.** Volcarse al alcohol o a las drogas para ahogar tus sentimientos no es saludable, pese a que podría ser una manera tentadora de afrontar las situaciones difíciles. Puede llevar a mayores problemas más adelante, interferir con los tratamientos efectivos, e impedir o complicar tu recuperación.
- **Continúa en contacto.** Comunícate con personas comprensivas y afectuosas, como familiares o amigos. Si no quieres hacerlo, no tienes que hablar acerca de lo que estás viviendo. Procura no conversar ni dar detalles de las experiencias que estás viviendo en tu trabajo respecto al Covid-19.

Preparación para la consulta

Si crees que puedes tener trastorno de estrés postraumático, pide una consulta con tu doctor o con un profesional de salud mental. A continuación encontrarás información que te ayudará a prepararte para la consulta y saber qué esperar.

Qué puedes hacer

Antes de la consulta, haz una lista que incluya lo siguiente:

- **Cualquier síntoma que hayas presentado**, y por cuánto tiempo.
- **Información personal clave**, especialmente situaciones o experiencias que te hayan hecho sentir temor intenso, desamparo o terror. Será útil para tu médico saber si hay recuerdos a los que no puedes acceder directamente sin sentir una necesidad imperiosa de borrarlos de tu mente.
- **Cosas que has dejado de hacer o estás evitando** a causa del estrés.
- **Tu información médica**, incluso otros trastornos de salud física o mental que te hayan diagnosticado. Menciona también los medicamentos o suplementos que estás tomando, y en qué dosis.
- **Preguntas para hacerle al médico** para que puedas aprovechar tu consulta al máximo.

Algunas preguntas básicas para hacerle a tu médico o profesional de salud mental pueden ser las siguientes:

- ¿Cuál cree que sea la causa de los síntomas?
- ¿Existe alguna otra causa posible?
- ¿Cómo determinará el diagnóstico?
- ¿Este trastorno suele ser temporal o duradero?
- ¿Qué tratamientos me recomienda para este trastorno?

- Tengo otros problemas de salud. ¿Cuál es la mejor manera de controlarlos de manera conjunta con el trastorno de estrés postraumático?
- ¿En cuánto tiempo cree que mejorarán mis síntomas?
- ¿El trastorno de estrés postraumático incrementa el riesgo de otros problemas de salud mental?
- ¿Recomienda algún cambio en el hogar, el trabajo o la escuela que fomente la recuperación?
- ¿Ayudaría mi recuperación si hablo con mis compañeros de trabajo acerca de mi diagnóstico?
- ¿Hay material impreso acerca del trastorno de estrés postraumático que pueda consultar? ¿Qué sitios web recomienda?

No dudes en hacer otras preguntas durante la consulta.

Qué esperar del médico

Es probable que el médico te haga una serie de preguntas. Prepárate para responderlas, para ahorrar tiempo y poder dedicarlo a repasar los puntos en los que quieras concentrarte. El médico podría hacerte estas preguntas:

- ¿Qué síntomas te preocupan o preocupan a tus seres queridos?
- ¿Cuándo fue la primera vez que tú o tus seres queridos notaron los síntomas?
- ¿Has presenciado situaciones de elevado impacto emocional en tu trabajo respecto al Covid-19?
- ¿Tienes pensamientos, recuerdos o pesadillas inquietantes acerca del trauma por el que estás pasando?
- ¿Evitas a ciertas personas, lugares o situaciones que te recuerdan la pandemia del Covid-19?
- ¿Has tenido problemas en el trabajo o en tus relaciones personales?
- ¿Alguna vez pensaste en hacerte daño a ti mismo o a otras personas?
- ¿Tomas bebidas alcohólicas o consumes drogas recreativas? ¿Con qué frecuencia?
- En el pasado, ¿has recibido tratamiento por otros síntomas psiquiátricos o enfermedades mentales? En caso afirmativo, ¿qué tipo de terapia te ayudó más?

✓ Si esta información te ha resultado útil, pero consideras que no necesitas ayuda especializada, cuídate y sigue realizando tu trabajo en salud con el esfuerzo que lo haces.

✓ Si esta información te hace sospechar que puedes estar padeciendo un Trastorno por Estrés Postraumático, aquí nos tienes:

SmentalCovid19.hvcn@saludcastillayleon.es