



¿QUÉ ES EL ESTRÉS POSTRAUMÁTICO?

Introducción

Algunas personas desarrollan trastorno de estrés postraumático después de experimentar un hecho impactante, aterrador o peligroso.

Es natural sentir miedo durante y después de una situación traumática. El temor forma parte de la respuesta normal de "lucha o huida" del cuerpo, que nos ayuda a evitar o a responder ante un posible peligro. Después de un acontecimiento traumático, algunas personas pueden experimentar una variedad de reacciones, pero con el transcurso del tiempo la mayoría superará sus síntomas. A aquellas personas que continúan experimentando síntomas se les puede diagnosticar trastorno por estrés postraumático.

Información puntual

¿QUÉ ES EL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO?

El trastorno de estrés postraumático es una afección de salud mental que algunas personas desarrollan tras experimentar o ver algún evento traumático. Este episodio puede poner en peligro la vida, como la guerra, un desastre natural, un accidente laboral o una agresión. Pero a veces el evento no es necesariamente peligroso. Por ejemplo, la muerte repentina e inesperada de una persona cercana también puede causar estrés postraumático.

¿A QUIÉN LE DA EL TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO?

Cualquier persona puede tener trastorno por estrés postraumático a cualquier edad. Las personas con este trastorno pueden sentirse estresadas o asustadas, incluso cuando ya no corren peligro. Ciertos aspectos de ese acontecimiento traumático y algunos factores biológicos (como los genes) pueden hacer que algunas personas sean más susceptibles a presentar este trastorno.

FACTORES DE RIESGO

Muchos factores de riesgo juegan un papel en si tendrá TEPT. Estos incluyen:

- Su género: Las mujeres tienen más probabilidades de desarrollar TEPT
- Haber tenido traumas en la infancia
- Sentir horror, impotencia o miedo extremo
- Pasar por un evento traumático que dura mucho tiempo
- Tener poco o ningún apoyo social después del evento
- Sufrir estrés adicional después del evento, como la pérdida de un ser querido, dolor y lesiones, o la pérdida del trabajo o del hogar

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO?

Síntoma de recuerdos intrusivos (o reviviscencia),

Síntomas cognitivos y del estado de ánimo.

Síntoma de evasión,

Síntomas de recuerdos intrusivos

Síntomas de hipervigilancia y reactividad,

Experimentar flashbacks, o revivir mentalmente el acontecimiento traumático una y otra vez, incluso acompañado de síntomas físicos como palpitaciones o sudoración.

Cierre

Es importante que cualquier persona con síntomas de estrés postraumático consulte con un profesional de la salud mental que tenga experiencia en el tratamiento de este trastorno. Entre los tratamientos principales se encuentran la psicoterapia, los medicamentos o ambos. Un profesional experimentado en salud mental puede ayudar a las personas a encontrar el plan de tratamiento que aborde sus síntomas y satisfaga necesidades.

RECUERDA: "EL ESTRÉS ES CAUSADO POR ESTAR "AQUI" PERO QUERIENDO ESTAR "ALLÁ."

ConSeguridad

Elaborado por el Ing. Cesar Arenas