

# Trauma y Estrés Postraumático

## ¿Qué es trauma?

Un trauma es un evento o serie de eventos que incluyen miedo o amenaza. Los traumas incluyen: abuso infantil. Agresión sexual o física, presenciar violencia, desastres, accidentes graves, un crimen violento, y la muerte repentina y violenta de un ser querido.

## ¿Qué es el estrés pos traumático (PTS siglas en inglés)?

PTS son las reacciones a un trauma. Estas reacciones pueden ocurrir si el trauma le sucedió a la persona, el trauma fue presenciado, o si el trauma le ocurrió a alguien muy cercano.

PTS puede incluir:

- Malestar y recuerdos no deseados del trauma.
- Pesadillas o sentimientos de que estuviera pasando nuevamente (reviviscencia).
- Tratar de no pensar en el trauma.
- Evitar recordatorios del trauma incluso cuando no son peligrosos.
- Tener cambios en estado de ánimo como estar asustado, confundido, triste, avergonzado, o muy enojado.
- Estar hiper alerta, asustadizo, nervioso, al límite.
- Problemas para dormir o concentrarse.
- Culpándose por lo que pasó.
- Pensando que es una mala persona por lo que pasó.
- No confiar en las personas.
- Preocupación de que vuelva a suceder.

## ¿Qué causa el PTS

PTS es causado por el recuerdo del trauma, los sentimientos conectados a los recuerdos o recordatorios, y por cómo la persona le da sentido a partir del trauma.

## ¿Es PTS normal?

Es normal tener reacciones a un trauma. La mayoría de la gente está molesta después de un trauma. Algunos tienen reacciones más fuertes que otros. No importa cuál sea la reacción inicial, es aún posible el recuperarse.

## ¿Cuándo es el PTS un problema serio?

PTS es usualmente peor justo después del trauma y luego mejora gradualmente. Después de varias semanas o meses, la mayoría de las veces PTS no es un gran problema. Cuando PTS no se mejora o si se empeora, entonces la ayuda profesional puede ser necesaria. Cuando PTS no se mejora con el tiempo puede convertirse en el trastorno de estrés postraumático (PTSD siglas en inglés).

## ¿Qué es el PTSD?

PTSD es una condición psicológica que incluye recuerdos intensos y molestos

incluyendo las pesadillas y reviviscencia; evitación persistente de pensamientos o recordatorios; niveles altos de hiper vigilancia e intranquilidad; creencias negativas acerca de sí mismo o de otros debido al trauma; estado de humor negativo debido al trauma, problemas de sueño y concentración; irritabilidad. Los síntomas interfieren con su funcionamiento en situaciones del diario vivir.

### **¿Qué ayuda con el PTS?**

Le ayuda a comprender las reacciones para que ellas no le parezcan tan extrañas o anormales. Consejos para manejar el PTS:

- Recuérdese que el trauma ha terminado y que usted ahora ya no está en peligro.
- Dígase que usted hizo lo mejor que pudo en la situación.
- Aprenda sobre lo que le hace recordar el trauma para que usted pueda manejarlo.
- Practique a parar y calmarse cuando tiene reacciones.
- Trate de no evitar los recordatorios o situaciones siempre y cuando sean seguras.  
Deje saber a alguien que le apoye.

### **¿Cuándo se necesita la ayuda profesional?**

Si los síntomas del PTS siguen sin mejorar o se empeoran y están interfiriendo en su funcionamiento en el hogar, escuela o en la comunidad.

### **¿Cuál es el tratamiento?**

Hay tratamientos efectivos para el PTSD. Los tratamientos son breves (generalmente 12-20 sesiones), estructuradas y enfocadas al trauma. El medicamento puede también ser útil. Si usted decide buscar tratamiento, asegúrese de averiguar que el terapeuta o doctor esté familiarizado con el enfoque al tratamiento basado en la evidencia para que usted obtenga la atención de más alta calidad.

### **El impacto a largo plazo del trauma.**

Los traumas son a menudo experiencias significativas de la vida. El paso del tiempo o el tratamiento no cambian el hecho que ocurrieron o que son muy difíciles experiencias para pasar por ellas. En algunos casos son cambios permanentes en las perspectivas y estilo de vida como una mayor necesidad de seguridad. Esto no siempre es malo. El objetivo del tratamiento es el disminuir la angustia ayudar a colocar la experiencia en perspectiva, y ayudarle a regresar a sus actividades y funcionamiento normal.