

- ◆ El medicamento es a menudo combinado con terapia.
- ◆ La terapia de grupo con otros sobrevivientes de un trauma es solidario e inspirador.
- ◆ Los perros guías se han hecho cada vez más comunes especialmente para veteranos de guerra.
- ◆ El tipo de psicoterapia que se utiliza para el TEPT comprende intervenciones estructuradas y de gran apoyo. Estas incluyen:
  - ◇ La terapia cognitiva-conductual (CBT) [por sus siglas en inglés] el cual emplea exposición al evento traumático incrementando tolerancia, así reduciendo gradualmente la ansiedad y los síntomas.
  - ◇ El reprocesamiento desensibilización del movimiento ocular (EMDR) [por sus siglas en inglés], el cual emplea diferentes estrategias, incluyendo la exposición de recuerdos alternando estímulos dentro de una sesión estructurada.

## Recuperación

La recuperación no quiere decir que la enfermedad a entrado en completa remisión. Con el tiempo y lo que para muchos puede ser un largo y difícil proceso, los individuos pueden llegar a términos con su enfermedad aprendiendo primero a aceptarla y luego yendo mas allá.

Esto incluye mecanismos de supervivencia, creyendo en sí mismos como individuos, aprendiendo sus fortalezas así como sus limitaciones, y llegando a entender que ellos tienen la capacidad de encontrar bienestar y placer en sus vidas a pesar de sus enfermedades. **¡LA RECUPERACION ES POSIBLE!**

## ¿Como obtener ayuda?

¿No tiene seguridad? Llame a la oficina de NAMI del sur de Arizona para que lo guiemos a tener acceso a los servicios de salud mental.

### Si usted tiene la enfermedad mental:

- ◆ Busque cuidado médico através de un psiquiatra y/o su doctor de cabecera.
- ◆ Encuentre la combinación correcta de tratamiento que funcione para usted, pudiera incluir medicamento, terapia, grupos de apoyo, etc. \* Algunas veces las personas deberán tratar diferentes tratamientos o combinación de tratamientos antes de encontrar el que les funcione.
- ◆ Tome el curso de Persona a Persona de NAMI y/o únase al grupo de apoyo de Conexión NAMI.
- ◆ Aprenda de su enfermedad. Entre más conozca, más será capaz de ayudarse así mismo. Empiece con NAMI hoy!

### Si usted es un miembro de familia con un ser querido que tiene una enfermedad mental:

- ◆ Cuídese usted mismo.
- ◆ Tome el curso de Familia a Familia de NAMI, únase al grupo de apoyo Familia y Amigos y/o tome NAMI Básicos si su ser querido es un niño o adolescente.
- ◆ Familias, amigos y compañeros de miembros del servicio militar y veteranos pueden tomar el curso de NAMI Frente Interno.
- ◆ Aprenda sobre la enfermedad de su ser querido.

## DEMUESTRE SU APOYO. USE EL LISTON PLATEADO.



- Ayude a romper las barreras al tratamiento y apoyo.
- Ayude a reducir el estigma-hable sobre esto!



**BUSQUE AYUDA.  
ENCUENTRE ESPERANZA.**

La enfermedad mental afecta 1 de cada 5 personas. Nosotros proveemos recursos y apoyo a todos aquellos afectados por la enfermedad mental.

**NAMI DEL SUR DE ARIZONA DEPENDE DE USTED.  
HAY VARIAS FORMAS DE AYUDAR.  
HAGASE MIEMBRO, VOLUNTARIO, O DONE.**

NAMI del Sur de Arizona  
6122 E. 22nd St.  
Tucson, AZ 85711  
520-622-5582  
NAMIisa@NAMIisa.org

**LINEA DE CRISIS PARA LA COMUNIDAD:**  
520-622-6000 or 1-866-495-6735

NAMIisa.org



Revisado Junio 2020

# TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Información de educación y apoyo local proveído por:



## ¿Que significa trastorno por estrés postraumático y quien corre riesgo?

La guerra, el asalto sexual, ataques terroristas o desastres naturales son ejemplos psicológicos de eventos traumáticos que pueden causar TEPT. Estos eventos de trauma severo generalmente ocurren en un contexto de violencia y ocasionan un impacto físico directo en la persona. Los veteranos de guerra que han sido heridos en el campo de batalla están expuestos a un alto riesgo de sufrir TEPT puesto que fueron heridos en una situación violenta. Las personas que sobreviven una violación pasan por un trauma tanto físico como emocional el cual muestra altos índices de respuestas postraumáticas.

Este tipo de eventos pueden ser ocasionados una sola vez en la vida de la persona o pueden ocurrir repetidamente, tal como en los casos de abuso físico continuo o visitas repetidas o prolongadas a una zona de combate. La severidad y el tiempo de exposición son factores críticos en el desarrollo del TEPT.

### La Neurobiología del TEPT

El ser humano está programado para reaccionar ante cualquier situación de peligro que afecte su seguridad. Este tipo de mecanismo biológico provoca una poderosa respuesta de autoprotección. Desafortunadamente, esta serie de respuestas adaptativas frente a situaciones de terror pueden provocar una serie de síntomas prolongados. Los mecanismos biológicos de “lucha o huye”, provocan una respuesta muy fuerte con el fin de maximizar la seguridad del individuo. Cuando la persona hace uso de este tipo de mecanismos tales como el caso de una mujer que lucha con su agresor durante un intento de violación, pueden provocar problemas a futuro.

Cuando hay enfrentamientos de terror, ciertas funciones del cuerpo menos críticas tales como las partes del cerebro que procesan las emociones, la memoria y el pensamiento, se desconectan para dar servicio inmediato a la seguridad física del individuo. Específicamente este tipo de respuesta “lucha o huye” acelera el ritmo del corazón, llevando así más sangre hacia los músculos para poder correr, también el cuerpo segrega ciertas hormonas que reaccionan al estrés para ayudar a combatir infecciones y sangrado en caso de heridas. A consecuencia estas experiencias traumáticas no son bien asimiladas en el momento que suceden puesto que el cuerpo se enfoca completamente en la seguridad física inmediata. Una experiencia de trauma no integrada puede aparecer impredecible e inesperadamente. Los recuerdos no procesados de un evento traumático pueden aparecer sin aviso. Mientras los pensamientos, recuerdos y sentimientos asociados con el trauma permanezcan desconectados del acontecimiento real, es difícil para las personas con TEPT acceder a sus experiencias internas porque el flujo normal de sus emociones permanece profundamente afectado por el evento traumático.

### ¿Que pasa cuando estamos envueltos en un evento traumático?

Los humanos estamos programados con una serie de respuestas de adaptación para protegernos. La señal de una experiencia traumática poco integrada puede aparecer inesperada e impredeciblemente, representando sentimientos sin procesar asociados con el terror y los recuerdos del trauma.

Las personas que viven con TEPT experimentan las siguientes respuestas anormales al flujo

normal de emociones catalogadas como respuestas de:

- ◆ Hipo activación que se caracterizan por un adormecimiento y evasión de situaciones o sentimientos que representan esfuerzos de autoprotección del cerebro para mantener sentimientos abrumadores bajo control.
- ◆ La hipo activación es una respuesta de susto exagerado a los detonadores vistos como amenaza. Este estado es un intento de evitar que se repita una experiencia traumática.

Estos estados demuestran las dificultades que tienen las personas que viven con TEPT en regular sus respuestas emocionales y físicas.

Los estudios de imágenes del cerebro muestran que estos problemas psicológicos son controlados biológicamente. El área del cerebro que procesa las emociones (hipotálamo) aparece reducido de tamaño, el sistema de alarma del cuerpo (el amígdala) esta sobre-reactivada y el sistema de alarma del cerebro (La corteza prefrontal) aparece baja en actividad.

### ¿Como se diagnostica el TEPT?

De acuerdo al criterio del DSM-V para identificar El TEPT, se requiere que los síntomas después del trauma permanezcan activos por más de un mes y que estén relacionados con un declive en las actividades sociales, ocupacionales o cualquier otra actividad importante de funcionamiento.

Las tres categorías que describen los síntomas generales del TEPT son:

**Persistente revivencia.** Una persona que experimenta una o más de las siguientes:

- ◆ Pesadillas o revivir los eventos “*flashbacks*” recurrentes.
- ◆ Recuerdos o imágenes recurrentes del evento.
- ◆ Angustia intensa al recordar el trauma
- ◆ Reacciones físicas ante los detonadores que

simbolizan o se asemejan al evento.

**Respuestas evasivas o paralizantes.** Una persona que experimente tres o más de los siguientes:

- ◆ Evasión de sentimientos o detonadores asociados con el trauma.
- ◆ Evasión de actividades, lugares o gente que le recuerde a la persona el trauma.
- ◆ Inhabilidad de recordar aspectos importantes del trauma.
- ◆ Sentimientos de desapego o distanciamiento de otros.
- ◆ Restringida fluctuación de sentimientos.
- ◆ Dificultad para pensar en un futuro a largo plazo.

**Aumento de excitación.** Una persona que experimenta dos o más de las siguientes:

- ◆ Dificultad para dormir o permanecer dormido.
- ◆ Explosión de coraje/irritabilidad.
- ◆ Dificultad para concentrarse.
- ◆ Incrementada vigilancia que puede ser mal adaptada.
- ◆ Respuesta de susto exagerada.

### ¿Cuáles son las opciones de tratamiento para enfrentar y lograr la recuperación del TEPT?

El tratamiento debe ser personalizado de acuerdo a las necesidades y preferencias del individuo. La etapa de la recuperación es importante porque el tipo de intervenciones útiles que se usan inmediatamente después de un trauma ocurrido pudieran no ser apropiados años después.

- ◆ Las intervenciones psicológicas de primeros auxilios incluyen apoyo y compasión las cuales son críticas después de un evento traumático.