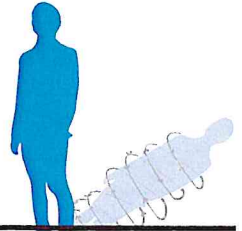


# Trastorno por estrés postraumático (TEPT)

Es normal tener miedo cuando se encuentra en peligro. Es normal sentirse alterado cuando algo malo le sucede a usted o a alguien que usted conoce. Pero si sigue con miedo y alterado semanas o meses después, es hora de que hable con su médico. Es posible que padezca de trastorno por estrés postraumático.



Unos 8 millones

de adultos sufren de TEPT en un año determinado

\*Departamento de Asuntos de Veteranos de los EE. UU.

## ¿Cuándo aparece el TEPT?

El TEPT aparece en momentos diferentes a personas diferentes. Los síntomas del TEPT pueden comenzar inmediatamente después de un evento aterrador y luego continuar. Otras personas pueden desarrollar síntomas nuevos o más graves meses o incluso años después.

## ¿Cómo puedo mejorar?

El TEPT puede tratarse. Un médico o profesional de la salud mental que tenga experiencia en tratar a las personas con TEPT puede ayudarlo. El tratamiento puede incluir terapia de "diálogo", medicamentos, o ambos.

El tratamiento puede llevar entre 6 y 12 semanas. Para algunas personas, es posible que requiera más tiempo. El tratamiento no es el mismo para todas las personas. Lo que funciona para usted puede no funcionar para otros.

El consumo de alcohol o drogas no ayudará a que desaparezca el TEPT e incluso puede empeorarlo.

Para encontrar un proveedor que pueda tratar el TEPT, descargue la hoja informativa de *Accessing Mental Health Care in Maryland* en [www.mhamd.org](http://www.mhamd.org). Esta hoja informativa proporciona los pasos para encontrar un proveedor en Maryland.



## ¿Qué es el trastorno por estrés postraumático (TEPT)?

El TEPT es una enfermedad que puede presentarse después de vivir o ver un evento traumático, como una guerra, un desastre natural o experiencias violentas. El TEPT hace que se sienta estresado y con miedo una vez que ha pasado el peligro y vuelva a sentir su trauma a través de sueños recurrentes, reviviscencias, memorias intrusivas o inquietud en situaciones que traen de nuevo memorias del trauma original.

## ¿Quién desarrolla un TEPT?

El TEPT puede afectar a cualquier persona de cualquier edad. Los niños también pueden padecer de TEPT.

No es necesario que sufra una lesión física para padecer de TEPT. Puede padecerlo después de haber visto que otras personas, como un familiar o amigo, sufren un daño. Es más probable que una persona desarrolle un TEPT si su respuesta a un evento involucra miedo, impotencia u horror intensos.

## ¿Qué causa el TEPT?

El experimentar o presenciar una situación perturbadora y peligrosa puede causar TEPT. Estas experiencias pueden incluir:

- La muerte o enfermedad grave de un ser querido
- Guerra o combate
- Accidentes automovilísticos y aéreos
- Huracanes, tornados e incendios
- Delitos violentos, como un robo o tiroteo

Existen muchos otros factores que pueden causar TEPT. Hable con su médico si está preocupado por algo que le sucedió a usted o a un ser querido.

## ¿Cómo sé si tengo TEPT?

Su médico puede ayudarlo a determinar si lo padece. Llame a su médico si presenta cualquiera de los siguientes problemas durante al menos un mes:

- Tiene pesadillas
- Tiene la sensación de que el evento vuelve a ocurrir (reviviscencia)
- Tiene pensamientos aterradoros que no puede controlar
- Se aleja de lugares y cosas que le recuerdan lo que sucedió
- Se siente preocupado, culpable o triste, o al límite
- Duerme muy poco o mucho
- Pelea con sus seres queridos o tiene estallidos de ira frecuentes
- Tiene pensamientos de herirse a sí mismo o a otras personas
- Se siente solo
- Presenta vigilancia constante, irritabilidad, sobresaltos, se asusta fácilmente

Información adaptada del Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) Publicación N° TR 13-6388 (2013)