

# Trastorno de Estrés Postraumático



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.

Sin embargo, si continúa teniendo miedo o sintiéndose alterado semanas o meses más tarde, es hora de que hable con su médico. Es posible que padezca trastorno de estrés postraumático.

## ¿Qué es el trastorno de estrés postraumático o TEPT?

El trastorno de estrés postraumático o TEPT es una enfermedad real. Puede padecer de TEPT después de haber vivido o presenciado un acontecimiento peligroso, como una guerra, un huracán, o un accidente grave. El TEPT hace que se sienta estresado y con miedo una vez que ha pasado el peligro. Afecta su vida y las vidas de las personas que lo rodean.

Si sufre de TEPT, puede recibir tratamiento y sentirse mejor.

## ¿Quiénes padecen de 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.

## ¿Cuáles son las causas del TEPT?

El experimentar o presenciar una situación perturbadora y peligrosa puede causar TEPT. Entre estas situaciones se pueden incluir las siguientes:

- Ser víctima de violencia o presenciarla
- 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 alguien a quien usted aprecia.



## ¿Cómo sé si tengo TEPT?

Su médico puede ayudarlo a determinar si padece dicho trastorno. Llame a su médico si tiene alguno de los siguientes problemas:

- Pesadillas
- Escenas retrospectivas o la sensación de que un acontecimiento aterrador sucede nuevamente
- Pensamientos aterradores que no puede controlar
- Alejamiento de lugares y cosas que le recuerdan lo que sucedió
- Sensación de preocupación, culpa, o tristeza
- Sensación de soledad
- Problemas para dormir
- Sensación de estar al límite
- Arrebatos de furia
- Pensamientos de hacerse daño o hacer daño a otros

Los niños que padecen de TEPT pueden manifestar otros tipos de problemas. Estos problemas incluyen:

- Comportamiento similar al de niños menores
- Imposibilidad de hablar
- Quejarse frecuentemente de problemas estomacales o dolores de cabeza
- Negarse a ir a determinados lugares o a jugar con amigos

## ¿Cuándo comienza el TEPT?

El TEPT comienza en momentos diferentes según cada persona. Los síntomas de TEPT pueden comenzar inmediatamente después de una experiencia aterradora y luego continuar. Otras personas pueden desarrollar síntomas nuevos o más graves meses o incluso años después.

## ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

El TEPT puede tratarse. Un médico o profesional de la salud mental con experiencia en el tratamiento de 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.



## Cómo puede manifestarse el TEPT: La historia de Janet

Janet se vio involucrada en un accidente automovilístico el año pasado. El accidente fue aterrador y un hombre que viajaba en otro automóvil murió. Janet pensó que había tenido suerte. Había sobrevivido y no había sufrido lesiones graves.

Janet se sintió bien durante un tiempo, pero después todo cambió. Comenzó a tener pesadillas todas las noches. Y cuando se despertaba, podía ver cómo el accidente se repetía una y otra vez en su mente. Se sentía tensa cada vez que viajaba en automóvil y trataba de evitarlo cada vez que podía. Janet comenzó a gritarle a su esposo por cosas sin importancia. Algunas veces se sentía paralizada por dentro.

El esposo de Janet le pidió que consultara a un médico, quien le dijo que era posible que sufría de TEPT. El médico de Janet la puso en contacto con un médico especializado en ayudar a personas con TEPT. Al poco tiempo, Janet comenzó el tratamiento. Esto la ayudó a sentirse menos tensa y temerosa y también la ayudó a conciliar el sueño. Además, la ayudó a compartir sus sentimientos con el médico. No fue fácil, pero unos meses más tarde Janet comenzó a sentirse mejor.



## Datos sobre el TEPT

- El TEPT puede afectar a cualquier persona de cualquier edad.
- Millones de estadounidenses padecen de TEPT cada año.
- Muchos veteranos de guerra han padecido de TEPT.
- Las mujeres tienden a ser más propensas al TEPT que los hombres.
- El TEPT puede tratarse. Usted puede sentirse mejor.

## No se haga daño

No está solo(a). Pida ayuda si está considerando la posibilidad de hacerse daño.

- Llame a su médico.
- Llame al 911 (servicio de emergencia de los Estados Unidos) si necesita ayuda de inmediato.
- Hable con un consejero especializado de la Línea de Ayuda Nacional de Prevención del Suicidio, llamando al 1-800-273-TALK (8255); personas con dificultades auditivas: 1-800-799-4TTY (4889).

# NIMH

National Institute  
of Mental Health

## **Comuníquese con nosotros para obtener más información sobre el TEPT.**

Instituto Nacional de la Salud Mental  
División de Redacción Científica, Prensa, y Difusión  
6001 Executive Boulevard  
Room 8184, MSC 9663  
Bethesda, MD 20892-9663  
Teléfono: 301-443-4513 o

1-866-615-NIMH (6464) (la llamada es gratuita para quien vive en los Estados Unidos)

Personas con dificultades auditivas: 301-443-8431 o  
1-866-415-8051 (la llamada es gratuita para quien vive en los Estados Unidos)

FAX: 301-443-4279

Correo electrónico: [nimhinfo@nih.gov](mailto:nimhinfo@nih.gov)

Sitio web: <http://www.nimh.nih.gov>

Las fotografías de esta publicación son de modelos y se utilizan solamente con fines ilustrativos.



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE  
LOS ESTADOS UNIDOS

Institutos Nacionales de la Salud

Publicación de NIH Num. STR-08-6388

Modificado en junio del 2008