

¿QUÉ PUEDO HACER?

Ayudando a un amigo o pariente con TEPT

Tal vez conoces a alguien con TEPT, o tienes un amigo que está pasando por una experiencia traumática. ¿Qué puedes hacer para ayudarlos?

Ayuda a encontrar al médico adecuado que pueda diagnosticar el problema de tu amigo. Una vez que se determina que tienen TEPT, animémoslos a permanecer en tratamiento y seguir el programa. Estas son algunas otras cosas que puedes hacer para ayudar a un amigo o pariente:

- Intente aprender todo lo que pueda sobre el TEPT para que pueda comprender mejor lo que está pasando.
- Hable con ellos, pero más importante, sea un buen oyente.
- Ofrezca aliento y apoyo emocional.
- Pídeles que se unan a usted para realizar actividades que serán una distracción positiva para ellos, como andar en bicicleta, caminar o ir al cine.
- Recuerde recordarle a su amigo o pariente que las cosas mejorarán con el tiempo.

Lo más importante es que si la persona que conoce que recibe el diagnóstico de trastorno de estrés postraumático alguna vez hace comentarios que le hacen pensar que pueden dañarse a sí mismos, infórmele a su médico o terapeuta. Hable con su amigo sobre el suicidio y hágales saber que no es la respuesta.

FORMAS SALUDABLES PARA ENFRENTAR EL TEPT

- **Hable con un profesional de la salud.** Aunque los resultados pueden no ser inmediatos, la mayoría de las personas se benefician de la terapia y las medicinas, pero lleva tiempo.
- **Mantenerse sano.** Mantenga una dieta equilibrada, permanezca descansado y haga ejercicio.
- **No se auto medique.** Aunque puede parecer una forma rápida de sobrellevarlo, recurrir a las drogas y el alcohol solo empeorará las cosas.
- **Hable sobre ello con alguien de confianza.** Manténgase en contacto con su familia, amigos y líderes religiosos.
- **Hable con un grupo de apoyo.** Hay muchos grupos de apoyo orientados a las personas que luchan contra el TEPT. Pregúntele a su profesional de atención médica si necesita ayuda para encontrar uno.
- **Rompe el ciclo.** Cuando sientas que se acerca un flashback o comienzas a sentir ansiedad, intenta hacer algo para mantener tu mente en otro lugar. Comience un nuevo pasatiempo o haga algo que solía disfrutar.

¡EVALÚATE!

Entonces, ¿cuánto sabes sobre el Trastorno de estrés postraumático? Responda este breve cuestionario y entérese.

1. El consumo de alcohol puede ayudar a aliviar el dolor asociado con el trastorno de estrés postraumático.
a. Verdadero b. Falso
2. Ser abusado de niño puede causar síntomas de TEPT en adultos.
a. Verdadero b. Falso
3. Si no se trata, una persona con PTSD podría.
a. Perder su trabajo b. Sufrir de depresión
c. Recurrir a las drogas o al alcohol
d. Todas las anteriores.
4. Cuando una persona con trastorno de estrés postraumático tiene recuerdos de su evento traumático, están experimentando síntomas de evasión.
a. Verdadero b. Falso
5. El TEPT no se diagnostica a menos que los síntomas hayan durado.
a. Un mes b. Dos semanas
c. Un año d. Seis meses

Answers: 1. b; 2. a; 3. d; 4. b; 5. a

Printed on 30% Post-Consumer Recycled Paper

STAY SAFE SERIES

© 2017 PRIMO PREVENTION, LLC • PO Box 371 • Reserve, LA 70084
985-359-7848 • www.primoprevention.com • PAM-SSMH-13S

TEPT



PUEDO MEJORAR



¿QUÉ ES EL TEPT?

El trastorno de estrés postraumático (TEPT) es un trastorno de ansiedad que se desarrolla después de una experiencia traumática, como accidentes graves, desastres naturales, agresiones físicas o sexuales o combates militares. Existen registros de TEPT desde hace muchos años, pero solo en la década de 1980 se reconoció como un trastorno distinto.

¿CÓMO RECONOCERLO?

Signos y síntomas

Los síntomas de TEPT pueden comenzar inmediatamente después de una experiencia traumática, pero el trastorno no se diagnostica a menos que los síntomas hayan durado al menos un mes. Hay tres tipos diferentes de síntomas que pueden experimentar aquellos que sufren de trastorno de estrés postraumático:

- 1. Volver a experimentar los síntomas:** Estos síntomas implican volver a vivir el evento traumático. Estos recuerdos a veces pueden parecer tan reales, como si el evento volviera a suceder. Estos síntomas causan sentimientos intensos de miedo, impotencia y horror e incluyen flashbacks recurrentes o pesadillas y reacciones intensas a los desencadenantes que simbolizan o se asemejan al evento.
- 2. Síntomas de evasión:** Estos síntomas ocurren cuando la persona está tratando de evitar el evento traumático. Evitan situaciones que desencadenan recuerdos. Esto puede implicar no acercarse a lugares donde ocurrió el trauma o evitar lugares, sonidos o personas que les recuerden el evento. Estos síntomas incluyen sentirse emocionalmente paralizados, fuerte culpa o depresión y pueden hacer que una persona cambie su rutina diaria.
- 3. Síntomas de hiperactividad:** En lugar de ser desencadenados por algo, estos síntomas son constantes. El aumento de la excitación puede causar que las personas que sufren de PTSD se sobresalten fácilmente, se irriten y tengan dificultad para concentrarse. Alguien que padece síntomas de hiperactividad puede notar que está constantemente atento al peligro. Estos síntomas dificultan las tareas cotidianas, como dormir y comer.

MAREADO Y CONFUNDIDO

Efectos del TEPT

El TEPT es muy complicado y puede comenzar en cualquier momento. Estos síntomas pueden conducir a otras condiciones, que incluyen:

- Alienación de amigos y seres queridos
- Desempleo
- Violencia
- Abuso de drogas y alcohol
- Quedarse sin hogar
- Depresión
- Suicidio

NO HAY ARREGLO RÁPIDO

TEPT y el abuso de drogas/alcohol

Aquellos que sufren de TEPT a menudo piensan que beber unas cervezas o fumar un cigarrillo puede parecer una manera fácil de olvidarse de lo sucedido, pero la verdad es que las drogas y el alcohol realmente no arreglan nada y a menudo empeoran las cosas. Cuando te emborrachas o estás drogado, no estás enfrentando el problema real. Solo estarás demasiado ebrio para preocuparte, y cuando estés sobrio, tus problemas seguirán allí.

NO ES LO QUE EL DOCTOR ORDENÓ

Abuso de medicamentos recetados

A veces, los médicos recetan medicamentos a pacientes que tratan con TEPT. Es una idea errónea común que las medicinas recetadas son seguras para que cualquiera las tome, sin importar el nombre que figura en la etiqueta. Sin embargo, la verdad es mucho más complicada que eso.

Nunca es una buena idea tomar medicamentos recetados de otra persona. De hecho, usar recetas que no le pertenecen (o incluso tomar dosis adicionales de sus propias recetas) es otra forma de abuso de drogas. Nunca se sabe cómo interactúa una droga con su cuerpo, y algunas drogas pueden tener efectos serios o incluso fatales cuando se combinan con alcohol u otras drogas.



ELECCIÓN POCO SALUDABLE

Los efectos del abuso de alcohol y drogas

Además de no resolver realmente ninguno de sus problemas, el abuso de drogas y alcohol puede conducir a problemas completamente nuevos, tales como:

- Problemas en el trabajo o la escuela
- Problemas de pareja
- Problemas legales relacionados con drogas ilegales
- Mayor riesgo de conducir mientras está ebrio, o drogado
- Mayor riesgo de tener relaciones sexuales sin protección o participar en otro comportamiento peligroso
- Sobredosis o intoxicación por alcohol
- Adicción

LA HISTORIA DE KELLY

Kelly era una de esas chicas que a todos les gustaba. Era extrovertida y estaba dispuesta a ayudar a cualquiera. Tres meses antes de graduarse de la escuela secundaria, salió con algunos amigos a una fiesta a pocas cuadras de su casa. Ella vivía en un vecindario bastante bueno, así que después de la fiesta, ella caminó sola a casa, o al menos eso pensó.



Un tipo de la fiesta la siguió a su casa. Cuando ella no estaba mirando, él la agarró y la llevó detrás de un almacén cerca de su casa. Él la golpeó mal, la violó y la dejó por muerta. Afortunadamente, Kelly se recuperó de sus heridas, pero fue destruida mentalmente.

Durante muchos años, ella estaba atormentada por lo que sucedió. Cuando era adulta, a menudo tuvo recuerdos del evento traumático, y no pudo salir de su apartamento por semanas, por temor a otro ataque. Esto eventualmente la hizo perder su trabajo.

Los años habían pasado y ella comenzó a tener cada vez menos ataques de pánico y recuerdos. A la edad de 36 años y con dos niños pequeños, las cosas comenzaron a sentirse normales otra vez. Es decir, hasta que una noche, mientras miraba las noticias, se informó que una mujer local fue violada y asesinada. Todos los malos recuerdos comenzaron a fluir de vuelta a la mente de Kelly, como si acabara de suceder. Ella comenzó a tener pensamientos horribles de alguien entrando a su casa y lastimando a sus hijos. Cada vez que cerraba los ojos, veía a su atacante.

Kelly decidió ir a ver a su médico, quien le diagnosticó un trastorno de estrés postraumático. Ella comenzó a tomar un medicamento prescrito y vio a un terapeuta una vez a la semana. Finalmente pudo superar su experiencia y vivir una vida normal. Ella ya no está a merced de su atacante o su trastorno.