

- ¿Qué son los Trastornos Mentales?
¡En español!
- ¿En qué Consiste la Adicción?
¡En español!
- La Depresión **¡En español!**
- El Trastorno Bipolar
- La Depresión Postparto **¡En español!**
- El Desorden Afectivo Estacional
- Trastornos de Ansiedad
¡En español!
- Trastorno Obsesivo-compulsivo
- Trastorno de Estrés Postraumático
¡En español!
- Trastorno de Pánico
- Esquizofrenia
- Trastornos de la Conducta Alimentaria e Imagen Corporal
- Enfermedad de Alzheimer y Otros Tipos de Demencia
- Trastornos Simultáneos: Trastornos Mentales y Problemas de Abuso de Sustancia
- Trastorno del Espectro de Alcohol Fetal
- El Tabaco
- Suicidio: Escuche las Señales de Advertencia **¡En español!**
- Tratamientos para los Trastornos Mentales
- Tratamientos Alternativos para los Trastornos Mentales
- Tratamientos para las Adicciones
- Recuperación de los Trastornos Mentales
- Adicción y la Prevención de las Recaídas
- Reducción del Daño
- Cómo Prevenir las Adicciones
- Cómo Lograr una Actitud Mental Positiva
- El Estrés
- Trastornos Mentales y Adicciones en el Campo Laboral
- Problemas de Salud Mental y Adicciones en la Tercera Edad
- Trastornos Mentales en la Infancia y la Adolescencia
- La Juventud y el Abuso de Sustancia
¡En español!
- Abuso Sexual en la Infancia: Un Asunto de Salud Mental
- Estigma y Discriminación con Respecto a los Trastornos Mentales y las Adicciones
- Problemas Transculturales de Salud Mental y Adicción
- Desempleo, Salud Mental y Adicciones
- La Vivienda
- El Costo Económico de los Trastornos Mentales y de las Adicciones
- El Costo Personal de los Trastornos Mentales y de las Adicciones
- El Tema de la Violencia
- Cómo Enfrentar Emergencias y Situaciones de Crisis Relacionadas con la Salud Mental
- Trastornos Mentales: Lo que la Familia y Amigos Pueden Hacer para Ayudar **¡En español!**
- Cómo Obtener Ayuda en Casos de Trastornos Mentales **¡En español!**
- ¿Cómo Obtener Ayuda para Problemas de Abuso de Sustancia?

Trastorno de Estrés Postraumático

Post-traumatic Stress Disorder

El ser humano es increíblemente resistente. A pesar de ello, algunas situaciones son tan espantosas y desgarradoras que pueden afectar nuestras mentes, cuerpos y percepciones de modo severo y por un tiempo largo. Cuando un evento traumático continúa influyendo en nuestro comportamiento e impacta negativamente nuestras vidas, aún mucho después de que ha ocurrido, este puede ser un signo de trastorno de estrés postraumático, dice CMHA (Asociación Canadiense para la Salud Mental por su sigla en inglés).

El trastorno de estrés postraumático TEPT (o PTSD por sus siglas en inglés) es una de varias enfermedades conocidas en conjunto como trastornos de ansiedad, y que constituyen el tipo más común de trastorno mental, que afecta al 12% de la población al año. Todos sentimos ansiedad en ciertas situaciones, y ella puede ser útil si nos motiva y mejora nuestra habilidad de enfrentar situaciones de crisis. Para cierta gente, sin embargo, la ansiedad puede ser tan persistente e implacable que llega a interferir con su funcionamiento diario.

Tal como su nombre lo sugiere, el trastorno de estrés postraumático afecta a personas que han sufrido un evento traumático en sus vidas, tal como un terremoto catastrófico, guerra, violación, accidente automovilístico o de aviación, o violencia física. En algunas ocasiones el ver a otra persona ser herida o asesinada, o enterarse de que un amigo cercano o un familiar está en peligro grave puede causar este trastorno. Por ejemplo, Richard, quien trabaja para el sistema de ambulancias en British Columbia, desarrolló TEPT debido al alto nivel de estrés propio del trabajo que desempeña. El trastorno se desencadenó cuando fue llamado a

atender un caso de muerte repentina, que resultó ser la de un bombero conocido.

A pesar de que, aparentemente, estos eventos son poco comunes, TEPT afectará aproximadamente a 1 de 12 personas en algún momento de sus vidas. La incidencia de este desorden es doble para las mujeres, aunque las razones de este hecho no son claras. Incluso más, el trastorno de estrés postraumático es más alto entre el personal de las Fuerzas Armadas de Canadá



que es llamado a múltiples períodos de servicio; alcanzando 5% en un año determinado.

Una persona que sufre de TEPT es recordada constantemente de los sentimientos de horror, miedo e impotencia con que respondió al suceso traumático. Estos estados se manifiestan continuamente de maneras diversas.

Por ejemplo, la persona puede revivir el evento por medio de pesadillas recurrentes, sensaciones súbitas de estar experimentando el evento una vez más (“flashbacks”) y recuerdos intrusivos. Este es el síntoma más característico de TEPT y, a menudo, el más perturbador. El aniversario del evento causante del trastorno, o situaciones que lo llevan a la memoria de la persona, pueden causar también ansiedad y perturbación extremos. Un aumento en los niveles generales de agitación y ansiedad es otra característica común. Esto hace que la persona se vuelva hipervigilante, esté constantemente en estado de alerta y duerma menos. Algunas personas con TEPT tienen dificultad para concentrarse y terminar tareas y pueden también volverse más agresivas.

Quizás para proteger a la persona contra la intensidad física y emocional de algunos de estos síntomas, la evasión y al indiferencia emocional son también característicos de este trastorno. La persona puede sentirse culpable, evitar hablar o pensar acerca del trauma, alejarse de familiares y amigos y perder el interés en actividades que antes disfrutaba. También puede comenzar a tener dificultades sintiendo emociones, especialmente aquellas asociadas con la intimidad. En raras ocasiones la persona puede entrar en estados disociativos. Esto significa el tener una sensación de separación de la situación al observarse a uno

Tipos de Trauma

Types of Trauma

Desastres Naturales, tales como:

- Huracán
- Terremoto

Crímenes

- Violación o agresión física
- Robo, atraco o asalto a mano armada

Guerra

- Combate militar
- Crímenes de guerra
- Tortura
- Estar en un estado constante de alerta

Accidente serio

- Laboral
- Automovilístico
- Aéreo

Presenciar cualquiera de los anteriormente mencionados

Signos que Alertan Acerca de la Presencia de TEPT

Warning Signs of PTSD

A pesar de que es bastante común para algunas personas el responder con estrés severo a un evento traumático, sólo una proporción pequeña, aunque significativa, de la gente desarrollará un trastorno de estrés postraumático. Sin embargo, aquellos individuos que se sienten incapaces de retomar control de sus vidas, o quienes experimentan los síntomas descritos a continuación por un período de más de un mes deberían considerar buscar ayuda profesional.

Los síntomas a los cuales se debe poner atención son:

- Pensamientos o pesadillas recurrentes acerca del evento
- Cambios en los patrones de sueño y apetito
- Sentimientos de ansiedad y miedo; especialmente cuando expuesto(a) a eventos o situaciones que recuerdan el trauma
- El sentirse “con los nervios de punta,” asustándose fácilmente o volverse extremadamente alerta
- Episodios de llanto espontáneo, sentimientos de desesperación, desesperanza u otros síntomas de depresión
- Problemas de memoria, incluyendo dificultad para recordar ciertos aspectos del trauma
- Tener dificultades para concentrarse y ser incapaz de enfocarse en el trabajo o actividades diarias
- Dificultad para tomar decisiones
- Irritabilidad o agitación
- Ira o resentimiento
- Culpabilidad
- Adormecimiento emocional o aislamiento
- Sobreprotección o miedo repentino por el bienestar de los seres queridos
- Evitar actividades, lugares, e incluso personas que le recuerdan del evento

mismo desde afuera, particularmente cuando se cree estar reviviendo el episodio.

TEPT puede desarrollarse tanto en niños como en adultos. Aunque, usualmente, los síntomas comienzan alrededor de tres meses después del evento traumático, en algunas ocasiones pueden surgir años después. Más aún, es común que, en conjunto con TEPT, se presenten también depresión, dependencia del alcohol y las drogas u algún otro tipo de trastorno de ansiedad.

El aumento de la cantidad de información disponible acerca de este trastorno ha permitido que hoy en día se implementen estrategias preventivas. Por ejemplo, cuando ocurre un evento traumático considerable, como es un episodio de disparos en una escuela, los sobrevivientes reciben apoyo de un consejero de modo que puedan superar el evento.

Para aquellos que desarrollan síntomas que van más allá de la respuesta inicial de estrés intenso, *hay tratamientos disponibles que pueden ayudarlos a recuperarse del impacto del estrés traumático.*

Las estrategias de terapia cognitivo-conductual en sesiones grupales o individuales son especialmente eficaces puesto que abordan miedos, pensamientos y emociones específicos persistentes causados por

el trauma. Con tiempo, tratamientos como estos pueden ayudar a la persona a enfrentar el trauma, encontrar una conclusión y superar el evento en camino a la recuperación. Al final, la mayoría de los pacientes son capaces de alcanzar un punto en que se sienten nuevamente cómodos consigo mismos y son capaces de recordar sin revivir.

FUENTES DE INFORMACIÓN

SOURCES

- Breslau, N. (2002). “Epidemiologic studies of trauma, posttraumatic stress disorder, and other psychiatric disorders.” *Canadian Journal of Psychiatry*, 47(10), 923-929.
- Health Canada. (2002). “Chapter 4: Anxiety Disorders.” A Report on Mental Illnesses in Canada. Ottawa, ON: Author. Retrieved January 10, 2006, at www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/index.html
- Health Canada. (2003, September 5). “Canadian Community Health Survey: Canadian Forces supplement on mental health.” *The Daily*. Retrieved January 10, 2006, at www.statcan.ca/Daily/English/030905/d030905b.htm
- Health Canada. (1996). *Anxiety Disorders and their Treatment: A Critical Review of the Evidence-based Literature*. Ottawa, ON: Author. Retrieved January 10, 2006, at www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/mentalhealth/pubs/anxiety/index.html

Fuentes de información actualizadas en 2006

En Conjunto con:

Partners:

Sociedad para los Trastornos de Ansiedad de Columbia Británica (Anxiety Disorder Association of British Columbia)

Sociedad para la Esquizofrenia de Columbia Británica (British Columbia Schizophrenia Society)

Asociación Canadiense para la Salud Mental, División de Columbia Británica (Canadian Mental Health Association, BC Division)

Centro para la Investigación Acerca de las Adicciones de Columbia Británica (Centre for Addictions Research of BC)

Sociedad FORCE para el Cuidado de la Salud Mental Infantil (FORCE Society for Kids' Mental Health Care)

La Sociedad Jessie's Hope (Jessie's Hope Society)

Asociación para los Trastornos del Estado Anímico de Columbia Británica (Mood Disorders Association of BC)

Si usted o alguien que usted conoce tiene alguno de los síntomas mencionados en este panfleto, contacte a su doctor de familia (GP); él lo referirá a un especialista.

Para mayor información llame (sin cobro) a la línea informativa de Salud Mental:

1-800-661-2121

o envíe un mensaje vía correo electrónico a:
bcpartners@heretohelp.bc.ca

sitio web:
heretohelp.bc.ca

Glosario

Glossary

Estrés (Stress)

Tensión; Aprensión; Sentirse nervioso; Nerviosismo. El estrés puede provenir de cualquier situación o pensamiento que haga sentir a la persona amenazada, frustrada, furiosa o ansiosa y lo que es estresante para una persona no necesariamente es estresante para otra.

Trastorno de Estrés Postraumático (Post-traumatic Stress Disorder)

Si una persona sufre o es testigo de un evento violento o trágico que causó miedo, impotencia y horror intensos, a veces esa persona puede sufrir del trastorno de estrés postraumático. Los eventos que frecuentemente producen este trastorno son violación, guerra, desastres naturales, abuso y accidentes serios. Aun cuando es común pasar por breves estados de ansiedad o depresión después de tales acontecimientos, las personas que sufren de trastorno de estrés postraumático vuelven a vivir la experiencia traumática una y otra vez en la forma de pesadillas, alucinaciones o “flashbacks”; esas personas evitan todo lo que esté asociado con el evento y frecuentemente se notan algo “desconectadas”; también se muestran más excitables, es decir, tienen dificultades para dormir y para concentrarse, presentan irritabilidad, están muy alertas y nerviosas.

Trastornos de Ansiedad (Anxiety Disorders)

El experimentar continuamente una sensación abrumadora de ansiedad, preocupación o temor que puede interferir con la vida diaria.

