

Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

Datos para Pacientes y Familias

El trastorno de estrés postraumático (TEPT) es una condición que puede ocurrir en personas que experimentaron un evento traumático, un hecho aterrador, impactante, o peligroso como amenazas de muerte, lesiones o violencia sexual. Otros ejemplos de exposición a eventos traumáticos incluyen desastres naturales, accidentes graves, actos terroristas, guerras y combates, violación y agresión sexual, trauma histórico, violencia de pareja e intimidación. Para la comunidad latina/hispana, el estrés de la aculturación, la inmigración y las experiencias de racismo y discriminación pueden ser factores de riesgo para padecer TEPT. Por ejemplo, las personas y las familias pueden huir de su país de origen debido a la violencia y las altas tasas de criminalidad, y sufrir violencia y traumas a lo largo de su viaje. Un estudio de 2019 encontró que el grupo de inmigrantes latinas indocumentadas tenían cuatro veces más TEPT que las mujeres estadounidenses.

El TEPT afecta a 1 de cada 20 (o 5 %) adultos estadounidenses cada año. En 2020, 13 millones de estadounidenses padecían TEPT. Alrededor del 6 % de la población de los EE. UU. padecerá TEPT en algún momento de su vida. Aunque puede ocurrir en todas las personas, de cualquier origen étnico, nacionalidad o cultura, y a cualquier edad, las mujeres tienen el doble de probabilidades que los hombres de padecer TEPT. Así mismo, en EE. UU., tres grupos étnicos, - los latinos, afroamericanos, nativos americanos y nativos de Alaska-, se ven afectados de manera desproporcionada y tienen tasas más altas de TEPT que la población blanca de origen no latino.



Las personas con TEPT tienen pensamientos y sentimientos intensos y perturbadores relacionados con su experiencia, los cuales perduran mucho después de que el evento traumático terminó. Pueden revivir el evento a través de "flashbacks" o pesadillas; pueden sentir tristeza, miedo, ansiedad, pánico e ira, y pueden sentirse separados o distanciados de otras personas. Las personas con TEPT pueden evitar situaciones o personas que les recuerden el evento traumático y pueden tener fuertes reacciones negativas a algo tan común como un ruido fuerte o un toque accidental. La cultura puede influir en la forma en que las personas interpretan su exposición a experiencias traumáticas y, por lo tanto, también influyen en la forma en que se expresan los síntomas. Por ejemplo, los latinos/hispanos pueden informar más síntomas físicos como dolor o problemas gastrointestinales, y pueden hacer frente a sus síntomas eludiéndolos o bloquéndolos.

Comparadas con las personas blancas, los latinos/hispanos tienen menos oportunidades de recibir tratamiento para sus síntomas de TEPT. El idioma, la falta de participación familiar, las creencias espirituales y el estigma pueden ser barreras para buscar o acceder a la atención.

"Sin embargo, para que a una persona se le diagnostique TEPT, los síntomas deben durar más de un mes y deben causar angustia o problemas significativos en el funcionamiento diario del individuo."

Síntomas y diagnóstico

Los síntomas del TEPT pueden variar en severidad y se dividen en las siguientes cuatro categorías.

- 1. Intrusión:** pensamientos intrusivos, recuerdos repetidos e involuntarios, sueños angustiosos, o "flashbacks", (recuerdos involuntarios, muy vívidos). Los "flashbacks" pueden ser tan realistas que las personas sientan que están reviviendo la experiencia traumática o viéndola ante sus ojos.
- 2. Evitación:** Las personas pueden tratar de evitar recordar o pensar en el evento traumático. Pueden resistirse a hablar sobre lo que sucedió o cómo se sienten al respecto. Puede incluir evitar personas, lugares, actividades, objetos y situaciones que pueden desencadenar recuerdos angustiosos.
- 3. Alteraciones en la cognición y el estado de ánimo:** incapacidad para recordar aspectos importantes del evento traumático, pensamientos y sentimientos negativos que conducen a creencias continuas y distorsionadas sobre uno mismo o sobre los demás (por ejemplo, "soy malo", "no se puede confiar en nadie"); pensamientos distorsionados sobre la causa o las consecuencias del evento que conducen a culparse a sí mismo o a los demás, miedo continuo, horror, ira, culpa o vergüenza, mucho menos interés en actividades que antes disfrutaba, sentirse separado o extraño de los demás, o ser incapaz de experimentar emociones positivas (un vacío de felicidad o satisfacción).
- 4. Alteraciones en la agitación y la reactividad:** la agitación y los síntomas reactivos pueden incluir estar irritable y tener arrebatos de ira, comportarse de manera imprudente o autodestructiva, estar demasiado atento a los alrededores de una manera sospechosa, asustarse fácilmente, o tener problemas para concentrarse o dormir.

Muchas personas que están expuestas a un evento traumático experimentan síntomas similares a los descritos anteriormente en los días posteriores al evento. Sin embargo, para que a una persona se le diagnostique TEPT, los síntomas deben durar más de un mes y deben causar angustia o problemas significativos en el funcionamiento diario del individuo. Muchas personas desarrollan síntomas dentro de los tres meses posteriores al trauma, pero los síntomas pueden aparecer más tarde y, a menudo, persisten durante meses y, a veces, años. El TEPT a menudo ocurre al mismo tiempo con otras condiciones como depresión, uso de sustancias, problemas de memoria y otros problemas de salud física y mental. Algunas personas pueden recurrir al uso de sustancias como una forma de hacer frente a los síntomas angustiantes.

Tratamiento

Es importante tener en cuenta que aunque el TEPT es tratable, no todas las personas que experimentan un trauma desarrollan TEPT, y no todas las personas que desarrollan TEPT requieren tratamiento psiquiátrico. Para algunas personas, los síntomas del TEPT disminuyen o desaparecen con el tiempo. Otros mejoran con la ayuda de su sistema de apoyo (familiares, amigos o clérigos). Pero muchas personas con TEPT necesitan tratamiento profesional para recuperarse de la angustia psicológica que puede ser intensa e incapacitante. Es importante recordar que el trauma puede provocar una angustia grave. Cuanto antes reciba tratamiento una persona, mayores serán las posibilidades de recuperación.

Los psiquiatras y otros profesionales de la salud mental usan varios métodos efectivos (probados por investigaciones) para ayudar a las personas a recuperarse del TEPT. Tanto la psicoterapia (terapia de conversación) como los medicamentos son tratamientos efectivos basados en evidencia para el TEPT.

