



[Página Principal](#) → [Enciclopedia médica](#) → Trastorno de estrés postraumático

Dirección de esta página: [//www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000925.htm](https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000925.htm)

Trastorno de estrés postraumático

Es un tipo de trastorno de ansiedad que puede ocurrir después de que uno ha observado o experimentado un hecho traumático que involucra una amenaza de lesión o de muerte.

Causas

Los médicos no saben por qué los hechos traumáticos pueden causar trastorno de estrés postraumático en algunas personas, pero no en otras. Los genes, las emociones y el ambiente familiar también pueden jugar un papel. Los traumas emocionales del pasado pueden incrementar el riesgo de este trastorno después de un acontecimiento traumático reciente.

Con el trastorno de estrés postraumático, cambia la respuesta del cuerpo a un evento estresante. Normalmente, después del evento el cuerpo se recupera. Las hormonas y los químicos del estrés que el cuerpo secreta debido a dicho estrés regresan a los niveles normales. Por alguna razón, en una persona con trastorno de estrés postraumático, el cuerpo sigue secretando las hormonas y los químicos del estrés.

El trastorno de estrés postraumático puede ocurrir a cualquier edad y aparecer luego de eventos como:

- Un asalto
- Accidentes automovilísticos
- Violencia doméstica
- Desastres naturales
- Un encarcelamiento
- Violación
- Terrorismo
- Guerra

Síntomas

Hay cuatro tipos de síntomas del trastorno de estrés postraumático:

1. Reviviscencia del hecho, lo cual perturba las actividades diarias

- Episodios de reviviscencias, en donde el incidente parece estar sucediendo de nuevo una y otra vez.
- Recuerdos reiterativos y angustiantes del hecho.
- Pesadillas repetitivas del hecho.
- Reacciones fuertes y molestas a situaciones que le recuerdan el hecho.

2. Evasión

- Insensibilidad emocional o sentirse como si no le importara nada.
- Sentimientos de indiferencia.
- No poder recordar aspectos importantes del evento.
- Falta de interés en las actividades normales.
- Mostrar menos expresión de estados de ánimo.
- Evitar personas, lugares o pensamientos que le hagan recordar el hecho.
- Sensación de tener un futuro incierto.

3. Hiperexcitación

- Examinar siempre los alrededores en busca de signos de peligro (hipervigilancia)
- No ser capaz de concentrarse.
- Sobresaltarse fácilmente.
- Sentirse irritable o tener ataques de ira.
- Tener dificultades para conciliar el sueño o para permanecer dormido.

4. Pensamientos y estados de ánimo o sentimientos negativos

- Culpa constante acerca del hecho, incluso culpa del sobreviviente.
- Culpar a otros por lo sucedido.
- Incapacidad para recordar partes importantes del hecho.

- Pérdida del interés por actividades o por otras personas.

También puede tener síntomas de ansiedad, estrés y tensión:

- Agitación o excitabilidad
- Mareo
- Desmayo
- Sensación de latidos del corazón en el pecho
- Dolor de cabeza

Pruebas y exámenes

El médico puede preguntarle por cuánto tiempo ha tenido los síntomas. El trastorno de estrés postraumático se diagnostica cuando usted ha tenido los síntomas durante al menos 30 días.

El médico también puede hacer exámenes de salud mental, un examen físico y exámenes de sangre. Estos se hacen para buscar otras enfermedades similares al trastorno de estrés postraumático.

Tratamiento

El tratamiento para el trastorno de estrés postraumático implica psicoterapia (orientación), medicamentos o ambos.

PSICOTERAPIA

Durante la psicoterapia, usted habla con profesionales en salud mental, tales como psiquiatras o terapeutas, en un entorno tranquilo y acogedor. Ellos pueden ayudarle a manejar sus síntomas del trastorno. También lo guiarán a medida que usted va elaborando sus sentimientos sobre el trauma.

Hay muchos tipos de psicoterapia. Un tipo que se utiliza a menudo para este trastorno se llama desensibilización. Durante el tratamiento, se le anima a recordar el evento traumático y a expresar sus sentimientos al respecto. Con el tiempo, los recuerdos del evento se vuelven menos aterradores.

Durante la psicoterapia, también puede aprender técnicas de relajación, especialmente para cuando comience a tener reviviscencias.

MEDICAMENTOS

El médico le puede sugerir que tome medicamentos, los cuales pueden ayudar a aliviar la depresión o la ansiedad. También pueden ayudarle a dormir mejor. Los medicamentos necesitan tiempo para hacer efecto. No deje de tomarlos ni cambie la cantidad (dosis) que toma sin consultar con el médico. Pregúntele a su médico acerca de los posibles efectos secundarios y qué hacer si los experimenta.

Grupos de apoyo

Los grupos de apoyo donde las personas comparten experiencias similares con el trastorno de estrés postraumático pueden ser útiles. Pregúntele al médico acerca de estos grupos en su área.

Expectativas (pronóstico)

El trastorno de estrés postraumático puede tratarse. Usted puede aumentar la probabilidad de un buen desenlace clínico:

- Consulte con un médico de inmediato si cree que tiene trastorno de estrés postraumático.
- Participe activamente en su tratamiento y siga las instrucciones del médico.
- Acepte el apoyo de otras personas.
- Cuide su salud. Haga ejercicio y consuma alimentos saludables.
- No beba alcohol ni consuma drogas psicoactivas, ya que esto puede empeorar el trastorno de estrés postraumático.

Cuándo contactar a un profesional médico

Aunque los hechos traumáticos pueden ocasionar angustia, no todos los sentimientos de angustia son síntomas de trastorno de estrés postraumático. Hable de sus sentimientos con familiares y amigos. Si los síntomas no mejoran pronto o lo están perturbando mucho, póngase en contacto con el médico.

Busque ayuda inmediatamente si:

- Se siente abrumado.
- Está pensando en hacerse daño o en dañar a otra persona.
- Es incapaz de controlar su comportamiento.
- Tiene otros síntomas muy angustiantes de trastorno de estrés postraumático.

Nombres alternativos

TEPT

Referencias

American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*.

Gilbertson MW, Orr SP, Rauch SL, Pitman RK. Trauma and posttraumatic stress disorder. In: Stern TA, Rosenbaum JF, Fava M, Biederman J, Rauch SL, eds. *Massachusetts General Hospital Comprehensive Clinical Psychiatry*

Hetrick SE, Purcell R, Garner B, Parslow B. Combined pharmacotherapy and psychological therapies for post traumatic stress disorder (PTSD). *Cochrane Database Syst Rev*

Roberts NP, Kitchiner NJ, Kenardy J, Bisson JI. Early psychological interventions to treat acute traumatic stress symptoms. *Cochrane Database Syst Rev*

Actualizado 3/10/2014

Versión en inglés revisada por: Timothy Rogge, MD, Medical Director, Family Medical Psychiatry Center, Kirkland, WA. Also reviewed by David Zieve, MD, MHA, Isla Ogilvie, PhD, and the A.D.A.M. Editorial team.

Traducción y localización realizada por: DrTango, Inc.



A.D.A.M., Inc. está acreditada por la URAC, también conocido como American Accreditation HealthCare Commission (www.urac.org). La acreditación de la URAC es un comité auditor independiente para verificar que A.D.A.M. cumple los rigurosos estándares de calidad e integridad. A.D.A.M. es una de las primeras empresas en alcanzar esta tan importante distinción en servicios de salud en la red. Conozca más sobre la política editorial, el proceso editorial y la poliza de privacidad de A.D.A.M. A.D.A.M. es también uno de los miembros fundadores de la Junta Ética de Salud en Internet (Health Internet Ethics, o Hi-Ethics) y cumple con los principios de la Fundación de Salud en la Red (Health on the Net Foundation: www.hon.ch).

La información aquí contenida no debe utilizarse durante ninguna emergencia médica, ni para el diagnóstico o tratamiento de alguna condición médica. Debe consultarse a un médico con licencia para el diagnóstico y tratamiento de todas y cada una de las condiciones médicas. En caso de una emergencia médica, llame al 911. Los enlaces a otros sitios se proporcionan sólo con fines de información, no significa que se les apruebe. © 1997-2015 A.D.A.M., Inc. La duplicación para uso comercial debe ser autorizada por escrito por ADAM Health Solutions.



