

## TEPT – RECUERDOS PERTURBADORES PER- SISTENTES



Imagen: © Photographee.eu – stock.adobe.com

### ESTIMADA LECTORA, ESTIMADO LECTOR:

En la vida hay muchos acontecimientos que nos desequilibran, pero que aun así somos capaces de afrontar. Sin embargo, a veces nos pasan cosas tan terribles que nos persiguen durante mucho tiempo y nos provocan una enfermedad mental. Entonces se puede tratar de un trastorno de estrés postraumático (o TEPT, para abreviar). El TEPT es un trastorno psicológico que puede aparecer a cualquier edad. Aquí le informaremos sobre el TEPT en adultos. También descubrirá qué posibilidades hay de tratamiento.

### Sinopsis: El TEPT

- El TEPT es un trastorno psicológico. Puede aparecer como consecuencia de un suceso traumático, como una guerra, una catástrofe o un accidente.
- Lo sucedido puede afectar de forma permanente a la vida de la persona, la cual experimenta el horror una y otra vez a través de pensamientos y sueños. Los afectados se retraen, evitan los recuerdos, se muestran irritables y en alerta constante.
- La psicoterapia centrada en el trauma ha demostrado ser útil y es el tratamiento de primera elección. Los medicamentos y otros métodos pueden complementar el tratamiento.

### ▶ ¿CUÁL ES LA CAUSA?

Los sucesos o situaciones con amenaza para la propia vida pueden dar lugar a un TEPT. Por ejemplo, las guerras, la violencia, los abusos sexuales, las catástrofes naturales o una enfermedad grave. Los especialistas hablan de una *vivencia traumática* o de un *trauma*. Estas experiencias suelen ser difíciles de procesar mentalmente y abrumadoras. El TEPT también puede afectar a personas que no han experimentado ellas mismas la situación traumática, pero que la han presenciado. Así, cualquier persona que haya sido testigo de un accidente grave puede enfermar.

### ▶ ¿CÓMO SE MANIFIESTA UN TEPT?

En Alemania, alrededor de 2 a 3 personas de cada 100 sufren un TEPT cada año.

Los síntomas pueden presentarse directamente después del hecho traumático, pero también semanas o meses más tarde. Los trastornos pueden persistir durante mucho tiempo.

Se caracterizan por:

- **Recuerdos perturbadores que no desaparecen:** las personas con TEPT experimentan miedo una y otra vez, por ejemplo, en forma de pesadillas. También pueden aparecer recuerdos involuntarios recurrentes, son los llamados *flashbacks*. De este modo, se tiene de repente la sensación de ser transportado al pasado y de revivir lo sucedido una vez más. De nuevo, vuelve la angustia mortal y la impotencia. Además, el recuerdo se puede manifestar de forma física, por ejemplo, con temblores o palpitaciones.
- **Evitación de circunstancias y sentimientos:** con el fin no revivir los recuerdos, muchos afectados evitan conscientemente cualquier situación, lugar o actividad que puedan relacionar con la experiencia vivida, lo que puede incluir ruidos u olores.
- **Mostrarse retraído y apático:** a menudo se pierde el interés por el prójimo. Las personas con un TEPT pueden aislarse y mostrarse indiferentes con los demás. Además, casi nunca son capaces de alegrarse de las cosas.
- **Estar nervioso y tenso:** las personas con un TEPT suelen ser miedosos y duermen mal. Algunas personas se sienten constantemente amenazadas o están siempre “en guardia”, aunque visto desde fuera no haya ningún peligro apreciable.

El TEPT suele ir acompañado de otros trastornos mentales, como la ansiedad, el pánico, la depresión o la adicción. Algunas personas piensan incluso en quitarse la vida.

## ▶ Trastorno de estrés postraumático

### ▶ ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA UN TEPT?

Si observa que tiene síntomas de TEPT, debe acudir a una consulta médica o psicoterapéutica. En muchos lugares además hay clínicas especializadas para pacientes externos con traumas psíquicos.

En la consulta, el médico o terapeuta le preguntará sobre los síntomas típicos del TEPT, su situación vital y otras enfermedades físicas o mentales. También se hablará de su experiencia traumática y de la época de su vida anterior a la misma. Mediante cuestionarios o pruebas se puede recabar información adicional.

### ▶ ¿CÓMO SE ME PUEDE AYUDAR?

Con un buen tratamiento se le puede ayudar eficazmente. Incluso sin tratamiento, el TEPT puede mejorar por sí solo después de algún tiempo. Sin embargo, si no se trata, el trastorno también puede volverse permanente: entre 20 y 30 de cada 100 personas con TEPT experimentan síntomas persistentes.

Existen las siguientes opciones de tratamiento:

- **Psicoterapia centrada en el trauma:** existen diferentes enfoques psicoterapéuticos para tratar el TEPT. La llamada *psicoterapia centrada en el trauma* es la terapia más eficaz, la que mejor alivia los síntomas en comparación con otros métodos de psicoterapia o medicación. Así lo prueban varios estudios significativos. Por lo tanto, debería ofrecerse a todas las personas que padecen un TEPT. Esta forma de terapia comprende la terapia *cognitivo-conductual centrada en el trauma (TCC-CT)* y la *técnica EMDR*. Ambas ayudan a procesar el recuerdo de la experiencia. En la técnica EMDR, esto se consigue con la ayuda de movimientos oculares y en la TCC-CT, por ejemplo, con una llamada *exposición*. En una exposición, la persona afectada aprende a afrontar la situación traumática ya sea mentalmente o en la realidad.

- **Medicamentos:** se puede considerar el uso de psicofármacos para el tratamiento de las enfermedades psicológicas. Sin embargo, para el TEPT no deben utilizarse como tratamiento de primera línea. Los expertos no aconsejan tratar el TEPT solo con medicamentos, porque son menos eficaces que la psicoterapia.

No obstante, si está considerando con su médico la posibilidad de recibir medicación, este debería ofrecerle preparados con los principios activos *sertralina*, *paroxetina* o *venlafaxina*.

Las *benzodiazepinas* son medicamentos para dormir y sedantes. No curan el TEPT y pueden hacer más daño que bien. Por lo tanto, no debe tomar estos medicamentos.

- **Otros métodos:** pueden complementar el tratamiento. Entre ellos se encuentran, la terapia ocupacional, la terapia artística, la musicoterapia, la terapia corporal y del movimiento o la fisioterapia. Sin embargo, no hay estudios sobre su eficacia o los datos disponibles son insuficientes.

### ▶ LO QUE YO MISMO PUEDO HACER

- Encontrar una consulta psicoterapéutica que acepte nuevos pacientes suele ser difícil. Recorra a personas que puedan ayudarle, como su médico de cabecera o sus familiares de confianza. Puede encontrar las direcciones de las consultas de psicoterapia en [www.kbv.de/html/arztsuche.php](http://www.kbv.de/html/arztsuche.php).
- El siguiente portal de ayuda ofrece apoyo sobre el tema del abuso sexual [www.hilfe-portal-missbrauch.de](http://www.hilfe-portal-missbrauch.de).
- Discuta las ventajas e inconvenientes de cada método con su terapeuta o su médico. Juntos podrán decidir qué es lo mejor para su caso.
- También puede ser útil hablar con otras personas afectadas, por ejemplo en grupos de autoayuda.

### ▶ MÁS INFORMACIÓN

La presente información se basa en la Guía de Práctica Clínica S3 para "Trastornos de estrés postraumático" (n.º reg. del AWMF 155-001).

Metódica y otras fuentes: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/ptbs#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/ptbs#methodik)

Más información resumida sobre temas de salud: [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

#### Organizaciones de autoayuda

Consulte en NAKOS (Oficina de Información Nacional para el Apoyo e Iniciativa de los Grupos de Autoayuda) dónde se encuentra la organización de autoayuda más cercana: [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

La versión original en alemán es del año 2021.

Responsable del contenido:  
Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)  
Instituto conjunto de BAK y KBV  
Telefax: 030 4005-2555  
E-mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)  
[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)



Por recomendación