



# Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

## ¿Qué es TEPT?

El TEPT es una condición cuando una persona que ha experimentado un evento traumático continúa experimentando miedo y síntomas relacionados incluso cuando ya no está en peligro.<sup>1,2</sup>

El TEPT se asocia con los veteranos de combate, pero puede aparecer en cualquier persona y a cualquier edad. Aunque es natural sentirse estresado y asustado después de un evento traumático, las personas que tienen el TEPT experimentan estos sentimientos cuando ya no están en peligro.<sup>3</sup>



## Síntomas

Los síntomas del TEPT pueden aparecer días, semanas, meses, o años después de la exposición a eventos traumáticos.

El TEPT a menudo se caracteriza por 4 grupos de síntomas.<sup>4</sup>

1. Revivir intensamente el (los) evento (s) traumático (s)
2. Evitación de eventos, lugares o personas que son recordatorios de eventos traumáticos.
3. Estado de ánimo y cogniciones negativas
4. Hiperactividad

Los síntomas incluyen:<sup>4-6</sup>

- Pensamientos intrusivos
- Recuerdos perturbadores
- Analepsis o *flashback* de eventos traumáticos
- Dificultad para dormir
- Sueños angustiosos
- Evitar a las personas, eventos, objetos y / o lugares que son recordatorios del trauma.
- Respuesta de sobresalto exagerada
- Arrebatos de ira
- Sentirse desapegado de las personas

## Tratamiento

Existen múltiples tipos y combinaciones de tratamiento para el TEPT, que incluyen psicoterapia, medicamentos y enfoques complementarios.<sup>1</sup>



**Los tratamientos farmacológicos** pueden incluir el uso de inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS), antidepresivos, antipsicóticos y benzodiazepinas.<sup>7</sup>

**Los tratamientos no farmacológicos** incluyen terapia de procesamiento cognitivo, exposición prolongada, terapia cognitiva, terapia cognitivo-conductual y desensibilización y reprocesamiento del movimiento ocular.<sup>8,9</sup>



**Los enfoques complementarios** incluyen acupuntura, meditación, visualización, hipnoterapia, yoga y relajación.<sup>10,11</sup>

## Estadísticas del TEPT

**3.6%** de los adultos en los Estados Unidos tienen TEPT.<sup>1</sup>

La prevalencia de por vida entre adultos en los Estados Unidos es **8%**.<sup>8</sup>

Las mujeres tienen el **doblo de probabilidades** de tener TEPT en comparación con los hombres.<sup>1,12</sup>

**10%** de las mujeres desarrollan el TEPT, mientras **4%** de hombres lo desarrollan.<sup>13</sup>

**31%** de los veteranos masculinos y **27%** de mujeres veteranas desarrollan TEPT.<sup>14</sup>

## Atención informada por el trauma

La atención informada por el trauma es un enfoque basado en las fortalezas que reconoce el impacto multifacético del trauma y tiene como objetivo crear entornos y servicios que sean acogedores, seguros y atractivos tanto para los receptores de la atención como para los proveedores.<sup>15</sup>

- Seguridad
- Confianza y transparencia
- Apoyo de los compañeros
- Colaboración y mutualidad
- Capacitación, voz y elección
- Cuestiones culturales, históricas y de género

## Recursos de apoyo

**Línea Nacional de Prevención del Suicidio** 1-800-273-8255

<https://suicidepreventionlifeline.org>

**TEPT Fundación de America (Línea de Ayuda para Traumas de Combate)**

877-717-7873

Encuentra un grupo aquí <https://ptsdusa.org/warrior-family-groups>

**Centro Nacional para TEPT Línea de Crisis**

1-800-273-8255 <https://www.veteranscrisisline.net/get-help/chat>



## Recursos para proveedores

**Centro Nacional para el TEPT, Programa de Consulta**

Phone: 866-948-7880 | Email: [PTSDconsult@va.gov](mailto:PTSDconsult@va.gov)

Conferencias gratuitas: [https://www.ptsd.va.gov/professional/consult/lecture\\_series.asp](https://www.ptsd.va.gov/professional/consult/lecture_series.asp)

**Manual de Primeros Auxilios Psicológicos y Formación Gratuita**

Manual: [https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/type/psych\\_firstaid\\_manual.asp](https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/type/psych_firstaid_manual.asp)

Formación: <https://learn.nctsn.org/enrol/index.php?id=555>

**Actualización de Traumatismos del Clínico en Línea**, actualizaciones de las últimas investigaciones sobre el TEPT

[https://www.ptsd.va.gov/publications/ctu\\_online.asp](https://www.ptsd.va.gov/publications/ctu_online.asp)

**Kit de Herramientas de TEPT para Enfermeras**

[https://www.nursingworld.org/~48e191/globalassets/foundation/the\\_ptsd\\_toolkit\\_for\\_nurses\\_assessment.99783.pdf](https://www.nursingworld.org/~48e191/globalassets/foundation/the_ptsd_toolkit_for_nurses_assessment.99783.pdf)

**Instrumentos de detección del TEPT:**

**Examen de TEPT en Atención Primaria para el DSM-5**, pantalla de 5 elementos para los centros de atención primaria

**Pantalla de autoinforme SPAN**, pantalla de autoinforme de 4 elementos

**Pantalla de autoinforme SPRINT**, medida de autoinforme de 8 ítems para los síntomas principales del TEPT

**Cuestionario de Detección de Traumas**, pantalla de 10 ítems para los supervivientes de eventos traumáticos



## Referencias

1. National Institute of Mental Health (n.d.). [Post-traumatic stress disorder](https://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/). NIH. Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/>
2. Comer, R. J., (2016). *Fundamentals of abnormal psychology*. 8th edition. Worth Publishers.
3. National Institute of Mental Health (2020). [Post-traumatic stress disorder](https://www.nimh.nih.gov/health/publications/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/20-mh-8124-ptsd_38054.pdf). Retrieved from [https://www.nimh.nih.gov/health/publications/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/20-mh-8124-ptsd\\_38054.pdf](https://www.nimh.nih.gov/health/publications/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/20-mh-8124-ptsd_38054.pdf)
4. Zhu, L. Li, L., Li, X., & Wang, L. (2021). [Effects of mind-body exercise on PTSD symptoms, depression and anxiety in PTSD patients: A protocol of systematic review and meta-analysis](http://dx.doi.org/10.1097/MD.00000000000024447). *Medicine*, 100(4). <http://dx.doi.org/10.1097/MD.00000000000024447>
5. Marshall, G. N., Schell, T. L., & Miles, J. N. V. (2010). [All PTSD symptoms are highly associated with general distress: Ramifications for the dysphoria symptom cluster](http://dx.doi.org/10.1037/a0018477). *Journal of Abnormal Psychology*, 119(1), 126-135. <http://dx.doi.org/10.1037/a0018477>
6. Ogle, C. M., Rubin, D. C., & Siegler, I. C. (2013). [The impact of the developmental timing of trauma exposure on PTSD symptoms and psychosocial functioning among older adults](http://dx.doi.org/10.1037/a0031985). *Development Psychology*, 49(11), 2191-2200. <http://dx.doi.org/10.1037/a0031985>
7. Steckler, T., & Risbrough, V. (2012). [Pharmacological treatment of PTSD - Established and new approaches](http://dx.doi.org/10.1016/j.neuropharm.2011.06.012). *Neuropharmacology*, 62(2012), 617-627. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neuropharm.2011.06.012>
8. Szafranski, D. D., Smith, B. N., Gros, D. F. & Resick, P. A. (2017). [High rates of PTSD treatment dropout: A possible red herring?](http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2017.01.002) *Journal of Anxiety Disorders*, 47(2017), 91-98. <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2017.01.002>
9. American Psychological Association (2017). [PTSD Treatments](https://www.apa.org/ptsd-guideline/treatments). APA. Retrieved from <https://www.apa.org/ptsd-guideline/treatments>
10. Strauss, J. L., & Lang, A. J. (2012). [Complementary and alternative treatments for PTSD](https://www.ptsd.va.gov/publications/rq_docs/v23n2.pdf). *PTSD Research Quarterly*, 23(2). Retrieved from [https://www.ptsd.va.gov/publications/rq\\_docs/v23n2.pdf](https://www.ptsd.va.gov/publications/rq_docs/v23n2.pdf)
11. Wahbeh, H., Senders, A., Neuendorf, R., & Cayton, J. (2015). [Complementary and alternative medicine for post-traumatic stress disorder symptoms: A systematic review](http://dx.doi.org/10.1177/2156587214525403). *Journal of Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 19(3), 161-175. <http://dx.doi.org/10.1177/2156587214525403>
12. American Psychiatric Association (n.d.). [What is posttraumatic stress disorder?](https://www.psychiatry.org/patients-families/ptsd/what-is-ptsd) APA. Retrieved from <https://www.psychiatry.org/patients-families/ptsd/what-is-ptsd>
13. United States Department of Veterans Affairs (n.d.). [PTSD Basics](https://www.ptsd.va.gov/understand/what/ptsd_basics.asp). Retrieved from [https://www.ptsd.va.gov/understand/what/ptsd\\_basics.asp](https://www.ptsd.va.gov/understand/what/ptsd_basics.asp)
14. Gradus, J. L. (n.d.). [Epidemiology of PTSD](https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/essentials/epidemiology.asp#two). United States Department of Veterans Affairs. Retrieved from <https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/essentials/epidemiology.asp#two>
15. Racine, N., Killam, T., & Madigan, S. (2019). [Trauma-informed care as a universal precaution: Beyond the Adverse Childhood Experiences Questionnaire](http://dx.doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.3866). *JAMA Pediatrics*, 174(1), 1-2. <http://dx.doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.3866>