

Trastorno de Estrés Postraumático (PTSD) UNA ENFERMEDAD REAL



¿Le suena familiar esto?
Examine con cuidado los siguientes problemas.

¿Ha pasado usted por una experiencia traumatizante y de mucho peligro?

- Yo he sufrido una experiencia escalofriante o de peligro.
- Siento que la horrible experiencia que tuve está ocurriendo otra vez.
- Esta sensación me viene a menudo sin que me de cuenta.
- Tengo pesadillas y recuerdos horribles de lo que sucedió.
- Me mantengo lejos de los lugares que me recuerdan lo que pasó.
- A veces me estremezco y me disgusto mucho cuando sucede algo inesperado.
- Me cuesta mucho trabajo confiar en la gente o acercarme a otras personas.
- Me enojo con facilidad.
- Me siento culpable porque otras personas murieron y yo sobreviví
- Tengo problemas para dormir, mis músculos están tensos y verdaderamente no me siento bien.

Si usted marcó más de uno de estos síntomas, puede ser que padezca de Trastorno de Estrés Postraumático, o PTSD. El PTSD es una enfermedad real que debe tratarse. No es su culpa si padece esta enfermedad y no tiene que sufrir. Usted puede aprender cómo conseguir ayuda. ¡Podrá sentirse mejor y vivir como antes!

¿Qué es el Trastorno de Estrés Postraumático (PTSD)?

El PTSD es una enfermedad real. Las personas que viven una experiencia terrible y aterradoramente pueden tener PTSD. Se puede tratar con medicamentos y terapia.

Usted puede sufrir de PTSD después de:

- Ser víctima de una violación o abuso sexual
- Ser golpeado o herido por un miembro de su familia
- Ser víctima de un crimen de violencia
- Estar en un accidente aéreo o automovilístico
- Un huracán, tornado o incendio
- Estar en una guerra
- Ser obligado a convertirse en refugiado
- Estar en una situación en la que pensó que lo iban a matar
- O, después de haber presenciado cualquiera de los eventos anteriores

Si usted tiene PTSD, a menudo tiene pesadillas o pensamientos aterradoramente sobre la terrible experiencia que tuvo. Usted trata de mantenerse alejado de cualquier cosa que le recuerda ese momento tan horrible. Puede sentirse enojado e incapaz de preocuparse por otras personas o confiar en ellas. Siempre está a la defensiva, pendiente de cualquier peligro. Se siente muy mal cuando pasa algo que lo toma de sorpresa.

¿Cuándo comienza el PTSD y cuánto dura la enfermedad?



En la mayoría de las personas, el PTSD comienza dentro de los primeros tres meses después de la experiencia traumatizante. En otras personas, las señales de PTSD tardan años en manifestarse. El PTSD puede ocurrir a personas de todas las edades. Hasta los

niños lo pueden tener. Algunas personas mejoran en seis meses mientras que otras pueden tardar mucho más en mejorarse.

¿Soy yo la única persona con esta enfermedad?

No. No es la única. En un año, 5.2 millones de personas en los Estados Unidos tienen PTSD.

¿Qué puedo hacer para ayudarme?

Hable con su médico sobre la experiencia terrible y lo que usted siente. Diga a su médico si tiene recuerdos que lo atemorizan, se siente deprimido, sufre de insomnio o se enoja demasiado. Comente a su médico si estos problemas le impiden realizar tareas cotidianas o llevar una vida normal. Comente a su médico cómo se siente. Pídale a su médico que lo examine para asegurarse de que no tiene otra enfermedad diferente. Pregunte a su médico si él o ella han ayudado a personas con PTSD. La capacitación especial ayuda a los médicos a tratar personas con PTSD. Si su médico no tiene capacitación especial, pregunte el nombre de un médico o consejero que posea esta capacitación.



¿Qué puede hacer un médico o consejero para ayudarme?

El médico puede darle medicinas para ayudarlo a que no se sienta atemorizado o tenso. Pero las medicinas pueden tomar varias semanas en surtir efecto. Muchas personas con PTSD encuentran ayuda hablando con un médico o consejero especializado. Esto se conoce como “terapia”. La terapia puede ayudarlo a sobrevivir su terrible experiencia.

Esta es la historia de alguien que sufría de PTSD:

“Después de ser víctima de aquel ataque, me sentía con miedo, y estaba deprimido y enojado todo el tiempo. No podía comer ni dormir mucho.

Aunque trataba de dejar de pensar en lo que pasó, todavía tenía terribles pesadillas y recuerdos”.

“Estaba confundido y no sabía a quién acudir para obtener ayuda. Un amigo me dijo que llamara a mi médico. Mi médico me ayudó a encontrar un médico especial que sabía cómo tratar el PTSD.”

“No ha sido fácil, pero después de tomar los medicamentos e ir a la terapia, me estoy empezando a sentir como yo era antes. De veras me alegro de haber dado ese primer paso y llamar a mi médico”.

Recuerde — puede obtener ayuda ahora: Hable con su médico sobre lo que le pasó y lo que usted siente.

Obtenga más información.

Llame al 1-88-88-ANXIETY (1-888-826-9438). La llamada es gratis. Recibirá por correo información gratis sobre el PTSD. Puede también encontrar información gratis del Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) visitándonos en Internet: www.nimh.nih.gov

Text adapted from National Institute of Mental Health Publication No.00-4675 This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A Healthy Roads Media project

www.healthyroadsmedia.org

PTSD (Spanish) - Reviewed 3/2009