

# Trastorno de estrés postraumático

Después de experimentar un acontecimiento muy estresante, es posible que una persona sienta que debería poder continuar con su vida y “simplemente manejar la situación” o “superarla”. Sin embargo, algunas experiencias son tan traumáticas que, después, algunas personas tienen graves problemas para resolverlas y funcionar en su vida diaria. Es posible que tengan **trastorno de estrés postraumático (posttraumatic stress disorder, PTSD)**. La edición de JAMA del 15 de agosto de 2012 incluye dos artículos acerca del tratamiento del PTSD. Esta Hoja para el Paciente surge de otra publicada anteriormente en la edición de JAMA del 1 de agosto de 2007.

## ¿QUÉ ES EL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

El trastorno de estrés postraumático es el desarrollo de síntomas característicos que duran más de 1 mes, junto con una dificultad para funcionar después de la exposición a una experiencia que constituyó una amenaza para la vida.

## SÍNTOMAS

- **Intrusión:** recuerdos del trauma o “reviviscencias” que se producen de manera inesperada y que pueden incluir pesadillas o reacciones físicas, como una aceleración del ritmo cardíaco.
- **Evitación:** evitar a personas, lugares, pensamientos o actividades que hagan recordar el trauma; esto puede involucrar el sentirse paralizado y sin emociones, apartarse de familiares y amigos o “automedicarse” abusando del alcohol o de otras drogas.
- **Hiperexcitación:** sentirse “en guardia” o irritable, tener problemas para dormir, tener dificultades para concentrarse, sentirse excesivamente alerta y sobresaltarse con facilidad, tener arranques de ira repentinos.

## ¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO DE SUFRIR PTSD?

- Las personas con experiencia de combate militar o civiles que han sido afectados por la guerra.
- Las personas que han sido violadas, o las víctimas de abuso sexual o físico.
- Las personas que han estado involucradas en un acontecimiento que constituyó una amenaza para la vida o que fueron testigos de él.
- Las personas que han estado involucradas en un desastre natural, como un tornado o un terremoto.

## TRATAMIENTO DEL PTSD

- La terapia conductual cognitiva con un psiquiatra, psicólogo u otro profesional capacitado puede ayudar a modificar las emociones, los pensamientos y los comportamientos asociados con el PTSD, y puede facilitar el manejo del pánico, la ira y la ansiedad.
- Determinados medicamentos pueden reducir síntomas como la ansiedad, la impulsividad, la depresión y el insomnio, y disminuir el ansia por consumir alcohol y otras drogas.
- La terapia de grupo puede ayudar a los pacientes a comunicar sus sentimientos acerca del trauma y crear una red de apoyo.
- Informarse acerca del PTSD, y compartir la información con familiares y amigos puede generar comprensión y apoyo durante la recuperación.

Fuentes: American Psychiatric Association, Anxiety Disorders Association of America, National Center for PTSD, National Institute of Mental Health, Posttraumatic Stress Disorder Alliance

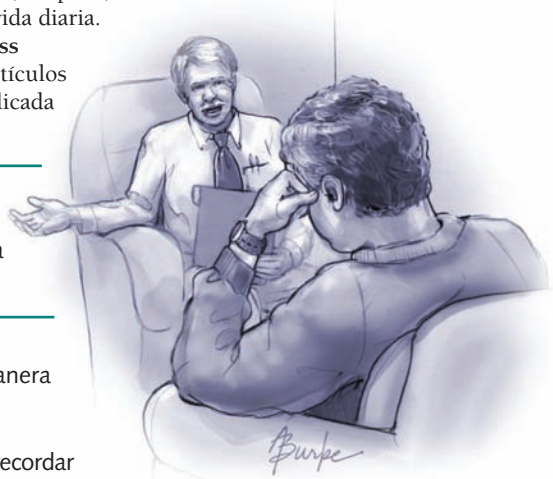
Lise M. Stevens, MA, Autora

Alison E. Burke, MA, Ilustradora

Robert M. Golub, MD, Editor

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte con su médico. Los médicos y otros profesionales del cuidado de la salud pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales, para compartirla con los pacientes.

Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.



## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- American Psychiatric Association (Asociación Estadounidense de Psiquiatría)  
[www.healthyminds.org](http://www.healthyminds.org)
- Anxiety Disorders Association of America (Asociación Estadounidense para los Trastornos de Ansiedad)  
[www.adaa.org](http://www.adaa.org)
- National Center for PTSD (Centro Nacional para el PTSD)  
[www.ptsd.va.gov](http://www.ptsd.va.gov)
- National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de Salud Mental)  
[www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/index.shtml](http://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/index.shtml)

## INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en [www.jama.com](http://www.jama.com).

**JAMA**  
COPIA PARA  
SUS PACIENTES