

Salut/Institut Català de la Salut/
Atenció Primària Metropolitana Nord

JUNIO 2020



TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Soporte para la
ciudadania



¿Qué es el trastorno por estrés postraumático?

Durante los primeros días o semanas después de una situación traumática es natural experimentar reacciones emocionales intensas y perturbadoras, como insomnio, labilidad emocional, irritabilidad, recuerdos intrusivos, sobre el suceso o aversión a situaciones, personas, lugares... que recuerden el trauma.

Para recibir un diagnóstico de trastorno por estrés postraumático:

- 1- Debe presentar **todos los siguientes síntomas**
- 2- Durante **más de un mes**
- 3- Presentar un **deterioro de su funcionamiento** familiar, laboral o social debido a los síntomas

Síntomas

1. Revivir el evento

- Volver a vivir mentalmente el acontecimiento traumático (*flash-back*), incluso con síntomas físicos como palpitaciones o sudoración
- Pesadillas
- Pensamientos aterradores

2. Evitar cosas que le recuerdan el evento

- Mantenerse alejado de los lugares, los acontecimientos, los objetos o personas que traen recuerdos de la experiencia traumática
- Evitar los pensamientos o los sentimientos relacionados con el acontecimiento traumático

3. Síntomas de hipervigilancia y reactividad

- Sobresaltarse fácilmente
- Sentirse tenso o “con los nervios de punta”
- Tener dificultad para dormir o tener arrebatos de ira

4. Síntomas cognitivos y de estado de ánimo

- Problemas para recordar detalles importantes de la experiencia traumática
- Pensamientos negativos sobre uno mismo o el mundo
- Sentimientos distorsionados de culpa o remordimiento
- Pérdida de interés en las actividades placenteras

01

Autoevaluación

1. ¿Tuvo pesadillas de los eventos o pensó sobre ellos cuando usted no quería?
2. ¿Se esforzó en no pensar acerca de los eventos o hizo todo lo posible para evitar situaciones que le recordaron los eventos?
3. ¿Ha estado constantemente en guardia, vigilante, o fácilmente asustado?
4. ¿Se siente desconectado con las personas, actividades, o su entorno?
5. ¿Se siente culpable o incapaz de culparse a sí mismo o a otros por los eventos o algún problema que los eventos hayan causado?

* Si contestó “sí” a 3 o más de estas preguntas, consulte con su médico de atención primaria

02

Indicaciones preventivas y terapéuticas

ICS DAPMN Juliol de 2020

Generales

- Volver a la rutina habitual
- Mantener hábitos saludables de sueño y alimentación
- Practicar actividades físicas para ayudar a reducir el estrés
- Realizar ejercicios de relajación
- Buscar sistemas de apoyo: amigos, familiares
- Identificar y buscar situaciones, lugares, actividades y relaciones satisfactorias
- Realizar actividades de distracción

Específicas

- Manejo de noticias
- La familia y las personas de confianza pueden ser de gran ayuda, si son conocedoras de lo que le ocurre a la persona. Escuchar, normalizar y dar soporte emocional y acompañar en la normalización de actividades
- Hablar de lo ocurrido con alguien de confianza
- Prestar atención a los sentimientos y situaciones que desencadenan los síntomas e informar a los demás
- Aceptar las decisiones que se tomaron al enfrentar la situación