

**KANTONSSPITAL
WINTERTHUR**

Brauerstrasse 15
Postfach
8401 Winterthur
Tel. 052 266 21 21
info@ksw.ch
www.ksw.ch

10/2024

Nuestros socios para la primera toma de contacto:

**Integrierte Psychiatrie Winterthur –
Zürcher Unterland
Psychiatrische Poliklinik
(Centro de psiquiatría integrada de Winterthur -
Zürcher Unterland
Clínica general psiquiátrica)**

Haldenstrasse 63
Postfach 144
8408 Winterthur

Tel. 052 266 28 84
Fax 052 266 45 13
psychpol@ipw.zh.ch

*Klinik für
Orthopädie und
Traumatologie
(Clínica
ortopédica y de
traumatología)*

TRASTORNO

DE ESTRÉS

POSTRAUMÁTICO

(TEPT)

La lesión invisible



Trastorno de estrés postraumático (TEPT): información para pacientes

El TEPT y sus síntomas

El hecho de sufrir accidentes graves, violencia, catástrofes naturales o técnicas, guerras o torturas supone una carga extrema. Estas experiencias se denominan traumas. Suelen desencadenar fuertes reacciones emocionales repentinas, como por ejemplo miedo, desamparo u horror. Las lesiones físicas tras un trauma se ven a primera vista. Sin embargo, estas experiencias también pueden suponer un *shock* a nivel mental que provoque una lesión psicológica que no se puede detectar a nivel visual. El trastorno de estrés postraumático es una consecuencia frecuente de los traumas.

Los síntomas más comunes son los siguientes:

- Recuerdos recurrentes del trauma
- Intentos de olvidar y evitar todo lo relacionado con la experiencia
- Tensión y nerviosismo
- Percepción plana y extraña de los sentimientos
- Miedo, insomnio o comportamiento asustadizo

Estos síntomas de estrés suelen aparecer de forma repentina. Los cambios son rápidos y suelen remitir al cabo de unos días o semanas. Sin embargo, si dichos síntomas persisten o incluso se intensifican, esto puede indicar el desarrollo de un trastorno de estrés postraumático.

Frecuencia

- Más de la mitad de las personas experimentan al menos un acontecimiento traumático a lo largo de su vida.
- De ellas, el 10 % desarrolla TEPT.
- La incidencia de este trastorno es el doble en mujeres que en hombres.
- El TEPT suele ir acompañado de otros problemas como depresiones, trastornos de ansiedad, trastornos psicósomáticos y abuso de medicamentos, drogas o alcohol.

Evolución del trastorno

La evolución de la enfermedad es muy específica en cada persona. Si el TEPT se reconoce pronto y las personas afectadas reciben apoyo profesional de especialistas formados, el pronóstico suele ser favorable. No obstante, como las personas afectadas suelen evitar todo lo que tenga que ver con el trauma, muchos de ellos no acuden a su médico/a para tratar sus problemas. Por desgracia, el TEPT a menudo permanece sin tratar durante muchos años y se convierte en crónico.

El tratamiento

El TEPT debe ser tratado por especialistas en psiquiatría, psicólogos o psicoterapeutas. En función de la persona y de la gravedad de la enfermedad, se utilizan diversos elementos terapéuticos, adaptados a las necesidades de la persona afectada:

Psicoterapia

En el marco de una relación terapéutica de confianza, se guía al paciente para que afronte la experiencia traumática con ayuda de los denominados procedimientos de exposición y reviva las emociones desagradables asociadas a ella. Los síntomas del TEPT disminuyen como resultado de dicho afrontamiento.

Medicamentos

En función de la gravedad de los síntomas, los antidepresivos pueden ser útiles para aliviar los síntomas que, a menudo, suponen una gran carga (miedos, trastornos del sueño, revivir el trauma, nerviosismo).

Más elementos de tratamiento

Dependiendo de la persona, también puede ser útil el apoyo de fisioterapia, terapia ocupacional o trabajo social. Es importante que los familiares también participen en el tratamiento.

¿Tiene hijos/as?

A menudo se subestima el sufrimiento de los niños/as como consecuencia de un accidente o enfermedad de uno de sus progenitores. Intentan ocultar sus miedos a sus padres para protegerlos.

Es importante que también tengan la oportunidad de hablar de sus preocupaciones y recibir apoyo.

Contacto

Si experimenta algún síntoma de estrés después de salir del hospital y desea recibir asesoramiento psiquiátrico o psicológico, puede ponerse en contacto con la Clínica general psiquiátrica del Centro de psiquiatría integrada de Winterthur (véase el anverso).

Para niños/as y adolescentes

Centro especializado de psicotraumatología, Centro social pediátrico SPZ del Hospital cantonal de Winterthur, Tel. 052 266 37 13.