



Lázaro Castillo Jr.

Usted podría estar sufriendo del síndrome de estrés postraumático

Parte II (Final)

En la edición pasada conocimos qué es el síndrome de estrés postraumático, los síntomas y sus causas; en esta segunda parte vamos a saber cómo prevenirlo, el diagnóstico y sus tratamientos

Prevención

Existe la evidencia de que las personas traumatizadas que reciben apoyo psicológico y consejo especializado inmediatamente después de sufrir el episodio desencadenante, son menos propensas a padecer el síndrome de estrés postraumático.

Por eso se recomienda que tras un trauma se recurra a algún profesional especializado.

Tipos

Dentro del síndrome por estrés postraumático, los expertos distinguen entre el tipo agudo, que se manifiesta durante el primer mes hasta los tres meses después del trauma; y el tipo latente que puede aparecer, por

lo menos, a los seis meses desde el hecho desencadenante.

Pero, además existe otra clasificación dependiendo del cuadro sintomático del paciente, tales como:

El paciente revive continuamente el acontecimiento traumático, lo que produce recuerdos reiterativos del suceso que, en la mayoría de las ocasiones también se mezclan con las pesadillas.

Esto provoca reacciones molestas de la persona ante situaciones que le recuerdan al hecho. En algunos casos, la maniobra adoptada es la evasión: el paciente muestra insensibilidad emocional e indiferencia ante actividades cotidianas y elude lugares o pensamientos que le hagan recordar el acontecimiento.

La hiper-excitación supone que la persona examina continuamente lo que le rodea para detectar signos de peligro, lo que le dificulta la concentración y le provoca

sobresaltos continuos.

Esto puede desencadenar irritación o ataques de ira. También es posible que el paciente afronte el acontecimiento traumático a través de pensamientos y estados de ánimo negativos. Esto provoca culpabilidad o tendencia a culpar a los demás por el suceso, y pérdida de interés por las actividades cotidianas.

Diagnóstico

Para diagnosticar este trastorno, el especialista preguntará al paciente por la duración de los síntomas. En términos generales, se denomina síndrome de estrés postraumático si el cuadro sintomático prevalece durante más de 30 días.

Del mismo modo se podrán realizar exámenes físicos y análisis de sangre para determinar si existe otra enfermedad que presente los mismos síntomas.

Tratamientos

El tratamiento es a largo plazo lo que explica el alto grado de

abandono de la terapia. Se estima que el 75 por ciento de los pacientes tratados lo abandona.

La terapia se basa en una combinación de fármacos y psicoterapia. Los fármacos empleados se dirigen a tratar los diversos síntomas del síndrome, teniendo en cuenta los más acusados. Los medicamentos que suelen prescribirse son antidepresivos y ansiolíticos.

La psicoterapia se encamina a desarrollar técnicas de relajación, como aprender a respirar correctamente ante una crisis provocada por el síndrome.

Este tratamiento se puede combinar con métodos cognitivos para racionalizar los hechos traumáticos y también con terapia de choque, en la que se recrea la situación vivida para ayudar a la víctima a superarla y a perder el miedo que le produjo.

Otros datos

La mayoría de las personas que han sufrido un trauma no llegan a padecer estrés postraumático,

un hecho que todavía no tiene explicación. Además, y al contrario de lo que se cree, la gravedad del síndrome no depende de la naturaleza del trauma que lo desencadena.

La reacción a una situación difícil e inusual depende mucho de la sensibilidad de las personas afectadas y de sus recursos para afrontar los traumas.

En parte, esto se encuentra determinado por las características genéticas de cada persona, pero también influye la personalidad y la situación vital concreta que esté atravesando el paciente, si ha sufrido o no otros traumas en el pasado o el tejido familiar y social que pueda apoyarle.

Puede aparecer a cualquier edad, aunque suele ser más frecuente entre las personas jóvenes, quizá porque tienen más posibilidades de exponerse a traumas desencadenantes. También es más común en aquellos individuos que se encuentran socialmente aislados.

PALM BEACH MEMORIAL PARK

CEMENTERIO - FUNERARIA - MAUSOLEO - CREMACIÓN

Asegure su tranquilidad y la de su familia

Si usted ha estado pensando en hacer arreglos previos.

¡LLAME HOY

Para una cita!

Reciba adicional un **10%** de descuento al presentar este anuncio

3691 Seacrest Blvd., Lantana, FL 33462

SE HABLA ESPAÑOL

www.palmbeachmemorial.com

561. 585.6444