



El trastorno de estrés postraumático

INTRODUCCIÓN

Hoy trataremos un tema muy interesante, que será de mucha ayuda para aquellas personas que han pasado por una situación difícil que les dejó alguna cicatriz o marca en el alma.

El trastorno de estrés postraumático es un diagnóstico reciente; sin embargo, es un padecimiento muy antiguo y ha existido a lo largo de los siglos. Es un trastorno de ansiedad que puede surgir después de que una persona pasó por un evento traumático que le causó pavor, impotencia u horror extremo.

Puede producirse a raíz de traumas personales, por ejemplo: una violación sexual, una guerra, un desastre natural, algún abuso, un accidente serio o haber presenciado un acto violento o trágico. La persona presenta un trauma fuerte que provoca que sienta que su vida corre peligro, o bien, que se sienta en total indefensión o temor.

Es común pasar por un breve estado de ansiedad y depresión después de dichos eventos; sin embargo, las personas que sufren estrés postraumático, siguen reviviendo el trauma. Además evitan a las personas, pensamientos o situaciones relacionados con el evento traumático y tienen síntomas de emociones excesivas.

Por ejemplo, una mujer que sufre un ataque sexual no solamente pasa por un momento de estrés y depresión, sino que desarrolla un estado de estrés postraumático en el cual frecuentemente revive y recuerda lo que le pasó y trata de evitar cualquier persona o pensamiento que le recuerde ese evento.

CARACTERÍSTICAS GENERALES

Las personas con este padecimiento sufren los síntomas durante más de un mes y no pueden llevar a cabo sus funciones como lo hacían antes del suceso traumático. La vida de la persona queda afectada y, en muchos casos, les imposibilita funcionar adecuadamente.

Los síntomas del trastorno de estrés postraumático, por lo general, aparecen en un periodo

de 3 meses después de la situación traumática; sin embargo, también pueden presentarse meses o hasta años después.



Cuando el trauma fue muy grave, prolongado y severo y el sistema nervioso quedó impactado profundamente, ese estrés puede quedar presente no sólo durante los siguientes tres meses, que es lo habitual, sino durante muchos años más.

Hace poco tuve la oportunidad de atender a una jovencita que es originaria de un país en donde, hace algunos años, se dio un genocidio bastante severo y atroz. En aquel entonces, cuando ella tenía entre 8 y 10 años de edad, sufrió abusos sexuales de varios individuos de la otra etnia.

Después de 12 años, ella es una jovencita que pareciera que está como sin vida, totalmente afectada por eso que vivió hace 12 años; no tiene paz, no tiene tranquilidad, incluso, no habla. Su relación con las personas que la rodean es muy escasa, casi no pronuncia palabras, está toda ansiosa y angustiada, siente que su vida permanece en grave peligro y que en cualquier momento puede volver a ser objeto de violación.

Con este ejemplo real podemos entender que el estado de estrés postraumático puede prolongarse durante muchos meses o años después del evento.

Estoy hablando de un ejemplo muy fuerte, pero un estado de estrés postraumático también puede generarse en un hogar cualquiera de nuestro país, en Latinoamérica o en cualquier parte del mundo; en hogares donde hay violencia familiar, abusos sexuales, cualquier otro tipo de abuso, insultos o amenazas.

ANTECEDENTES Y ESTADÍSTICAS DEL TRASTORNO

El estado de estrés postraumático originalmente se describió en relación con los veteranos de guerra de los Estados Unidos. En estudios que se hicieron a soldados que participaron en la guerra de Vietnam, se vio que un porcentaje muy elevado de excombatientes, entre 15% y 30%, presentaban síntomas muy particulares; eran personas estresadas, angustiadas, con muchos temores y miedos.



Se encontró que tenían cierta forma de conducta similar y se le llamó 'neurosis de guerra'. Después se demostró que no solamente los soldados, sino cualquier persona que ha sufrido insultos, vejaciones, abusos, etc., podía

desarrollar los mismos síntomas y se quitó el término de 'neurosis de guerra'. Empezaron a utilizarse otros términos hasta que se le denominó a ese problema 'estrés postraumático'.

Es mucho más frecuente de lo que usted se imagina; muchos niños que viven en hogares problemáticos están pasando por problemas de estrés, de traumas muy fuertes que, lamentablemente, empiezan a formar parte de su diario vivir.

Entonces ¿qué tan común es el trastorno de estrés postraumático? Las estadísticas sugieren que entre el 2% y el 9% de la población tienen cierto grado de estrés postraumático; de cada 100 personas que viven en un país como el nuestro, entre 2 y 9 personas sufren de este trastorno.

No obstante, la probabilidad de sufrirlo es mayor cuando la persona se ve expuesta a múltiples traumas o eventos traumáticos durante su niñez o adolescencia, especialmente si el trauma dura mucho tiempo o se repite. Nadie está vacunado contra el estrés, pero hay más posibilidades de sufrirlo cuando la persona, siendo pequeño, sufrió algún evento traumático.

Se ven más casos de este trastorno entre la población joven de las ciudades y entre las personas que han emigrado recientemente de países en donde ha habido problemas. Parece ser que las mujeres lo sufren más que los hombres, porque tienen una mayor

emotividad y sensibilidad hacia ciertas agresiones.

Los excombatientes que han participado en guerras son un grupo muy afectado por este trastorno, pero no vaya a quedarse usted con la idea que es un trastorno específico de soldado. Cualquier persona, en cualquier parte del mundo puede sufrirlo, sobre todo aquellos que no pueden defenderse a sí mismos, como pueden ser los niños y las mujeres.

También hay hombres adultos que han estado sujetos a problemas muy fuertes, en donde su vida ha estado en peligro; ellos también pueden desarrollar este trastorno.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Primero que nada, la persona debe haber pasado por un evento traumático, si no hay ese antecedente no podríamos hablar de estrés postraumático. Un abuso, violación, asalto a mano armada, quizá un accidente gravísimo en donde hubo muertos; todos estos pueden ser eventos traumáticos.

Además hay cierta sintomatología que presenta una persona que tiene estrés postraumático. Estos son los tres puntos básicos en los que se expresa el estrés postraumático:

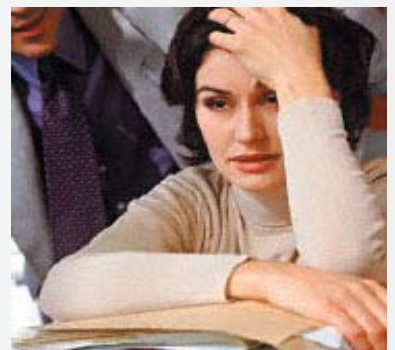
- Repetición de la vivencia
- Evasiones
- Aumento de la excitación emocional

La repetición de la vivencia

es cuando la persona tiene recuerdos o pesadillas repetidas sobre el evento que le causó tanta angustia.

Algunos sufren flash back, que son memorias involuntarias, alucinaciones u otras

emociones vívidas; sienten que el evento está sucediendo o va a suceder nuevamente.



Otros sufren gran tensión fisiológica cuando ciertos objetos o situaciones les recuerdan el evento traumático; se sienten inquietos, angustiados y tensos porque están reviviendo esa experiencia desagradable.

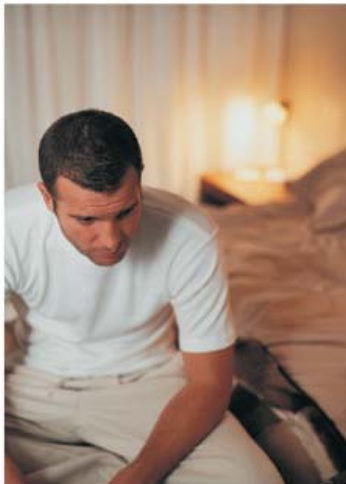
El estado de evasión es cuando

sistemáticamente evitan las cosas que les recuerdan el evento traumático. Esto puede llegar a causar evasión de todo tipo: de pensamientos, sentimientos, conversaciones, actividades, lugares o personas que les recuerden el incidente.

La persona hará todo lo posible por evitar pláticas que le recuerden aquello que le pasó; hará todo lo posible por evitar los rostros, caras, personas o lugares que le puedan recordar aquella agresión que sufrió. Todo esto se llama 'evasión' y llega a ser un componente importante en sus vidas.

Por el contrario, otras personas parecen no responder a las cosas o situaciones relacionadas con el evento y no recuerdan mucho sobre él; como un tipo de amnesia voluntaria. Cuando tú le preguntas: "¿qué sucedió en ese momento?", te responde: "no recuerdo, no tengo claridad en mi mente, no sé que pasó". La verdad es que está evadiendo el pensar en esas cosas.

También pueden mostrar una falta de interés en las actividades que les eran importantes antes del evento; se sienten alejados de los demás, sienten una gama de emociones más limitada y no tienen esperanza sobre el futuro.



Emocionalmente se sienten aislados, solitarios y deprimidos; ven un futuro poco esperanzador y no tienen una verdadera interacción con los demás. De hecho, son personas que antes del trauma solían disfrutar de ciertas actividades, pero después pierden el placer por la vida, se vuelven huraños, viven a la defensiva, no tienen amigos y no

saben relacionarse con los demás. No saben dar amor y no saben recibir amor.

Y otro punto importante es que tienen un *aumento de excitación emocional*; tienen dificultades para dormir o, una vez dormido, frecuentemente está despertando y ya no puede volver a dormir. También hay irritabilidad, tienen momentos de mucha rabia e ira, se les dificulta concentrarse, están muy alertas o cautelosos sin ninguna razón clara; hay nerviosismo y fácilmente se asustan.

No pueden dormir, sufren un insomnio severo y eso los desgasta muchísimo; entonces, durante el día, se sienten agotados, cansados, andan arrastrando los pies porque no descansan, siempre están alertas o cautelosos y eso produce un desgaste constante.

ALCOHOL, DROGAS Y SUICIDIO DURANTE EL ESTRÉS

Es importante saber que las personas con trastorno de estrés postraumático, con frecuencia consumen alcohol o drogas como forma de automedicarse o hacerse sentir mejor.

El alcohol y algunas drogas tienen cierto efecto de relajación; entonces, como la vida de estas personas es muy desagradable, angustiante y estresante, buscan algo que les produzca cierto relajamiento, cierta forma de evadirse del estrés en el que están.

Lamentablemente, al no entender que ese estrés en el que están viviendo tiene solución médica, buscan una salida equivocada por medio del alcohol y las drogas.

Que importante es que aquellos que estamos saludables ayudemos a quienes padecen este trastorno y, ayudándolos, no solamente les facilitaremos la salida, sino también evitaremos que caigan en la puerta falsa del alcohol y las drogas.

Si usted es padre o madre de familia, tenga cuidado con sus hijos; el alcohol y las drogas producen sensaciones agradables. Si no produjeran esas sensaciones, nadie tomaría alcohol ni consumiría drogas. Tenga cuidado porque por eso es que las drogas y el alcohol han tenido tanto éxito en la juventud.

Las personas que tienen estrés postraumático corren un riesgo, más elevado que la población en general, de suicidarse. En una sociedad como la nuestra nos damos cuenta de que las tasas y los porcentajes de muerte por suicidio cada vez se incrementan más.

Estamos viviendo en una sociedad enferma y agresiva y, desafortunadamente, muchas personas no saben enfrentar la vida y no buscan soluciones para sus traumas. Finalmente recurren no sólo al alcohol y a las drogas, sino al suicidio.

Abramos bien los ojos para que veamos realmente el mundo en el que estamos viviendo; entendamos que el mundo es problemático y difícil

para muchas personas y que hay que ayudarlos. No podemos vivir en una burbuja de cristal; aunque tu vida esté bien y tengas salud, mucha gente sufre, está angustiada, triste y deprimida.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO PARA ESTE TRANSTORNO?

Existen varios tratamientos, cada persona responde de manera diferente; sin embargo, lo más eficiente es una combinación de medicamentos con psicoterapia, esta combinación puede producir un resultado 100% eficaz y puede quitar el problema.



Por lo tanto, si a ti te tocó sufrir un evento muy desagradable, y hoy te das cuenta que vives en ansiedad, angustia, y que has desarrollado el estrés postraumático, hay

una posibilidad bastante buena para que tu problema desaparezca.

Si te acercas al médico adecuado y te da el tratamiento farmacológico y el apoyo psicológico adecuado, ¡puedes salir adelante! La vida no es tan negra como la ves ni es tan complicada, puesto que hay soluciones para enfrentar con éxito y de forma adecuada la vida y sus problemas.

La **terapia del comportamiento**, es decir, la ayuda psicológica, se concentra en aprender técnicas de relajación para sobrellevar la situación. Es bueno saber que hay ciertas técnicas que nos ayudan a relajarnos y a llevar de forma más fácil aquellas cosas que nos angustian.

También existe la **terapia cognitiva**; en este tipo de terapia, la ayuda que se ofrece es para que puedan analizar más de cerca sus patrones de pensamiento y aprender a dejar de pensar negativamente.

La **terapia de grupo** ayuda a muchas personas al ponerlas en contacto con otras personas que han pasado por una situación similar; al saber que sus miedos y emociones son comunes, hay una ayuda recíproca bastante buena.

Existe además el **tratamiento farmacológico**; medicamentos como la floxetina o la paroxetina

se utilizan para ayudar a personas en un estado depresivo, pero también ayudan de forma eficiente a quienes padecen estrés postraumático.

Hay un gran avance médico para ayudar a personas deprimidas y con estrés postraumático, que ha demostrado tener resultados muy buenos y favorables; sin embargo, usted no debe autorecetarse.

Es imposible evitar el estrés, en ocasiones también es imposible no estar cerca de un evento traumático, pero lo que si es posible es que se puede buscar una ayuda adecuada para salir delante de este tipo de problemáticas.

LA EFECTIVIDAD DEL AMOR

En una ocasión me tocó atender el caso de una niña de ocho años que llegó a una casa hogar. Ella traía todo un historial de violaciones, abusos, maltratos y mala alimentación; su propia madre la prostituía con tíos y parientes. Se requirió ayuda médica y quirúrgica para reconstruir ciertas partes de la niña que estaban totalmente dañadas

Se le dio tratamiento con antibióticos porque traía infecciones, pero puedo decirte que las heridas del alma eran más fuertes que las que traía en su cuerpo, esta niñita estaba muerta en vida; no sabía interactuar con la gente, cuando alguien se le acercaba ella lo arañaba, golpeaba, mordía o insultaba, sentía que todas las personas querían hacerle daño.

No recibía amor de los demás y, por supuesto, tampoco podía dar amor. Las demás niñas de su edad le sacaban la vuelta porque era imposible convivir con ella. Era una niña muy agresiva y, básicamente, no hablaba con nadie.

Tuvimos la oportunidad de tratar a esta niña y le dimos el tratamiento farmacológico adecuado. Pero también hubo un grupo de personas muy cercanas a ella, con un compromiso de ayudarla, que comenzaron a trabajar con ella, la amaban, platicaban con ella, le contaban cuentos, se volvieron sus amigas y, entonces, el amor junto con el medicamento, poco a poco fue cambiándole el comportamiento, las reacciones y los pensamientos.

Hoy en día, ella tiene ya 16 años, está totalmente rehabilitada y está ayudando a otras niñas que pasaron por lo mismo. Trabaja de forma comprometida en una casa hogar para ayudar a otros. ¡Eso es amor, eso es compromiso! Qué hermoso es ver como los seres

humanos son capaces de darse la mano y ayudarse unos a otros.



En un momento dado, esta niña necesitó de la ayuda de otros y hubo personas que con amor la ayudaron, la atendieron, la tomaron como si fuera su propia hija, pagaron sus gastos de médicos, la bañaron, la abrazaron y le dieron cariño de madre.

Hoy, ella está emocionalmente estable, no sufre estrés postraumático; al contrario, tiene amor en su corazón, recibe el amor que los demás le dan y da amor. Tiene una vida muy distinta a lo que tenía hace apenas unos años.

Hay un mundo que sufre, lleno de injusticias y problemas, pero también hay gente que ha decidido no seguirle la corriente a este mundo, gente que tiene un compromiso de amor con la justicia y con la misericordia.

¡UN REFUGIO EN MEDIO DE LOS PROBLEMAS!

También existe Dios, quien está por encima de toda circunstancia y de todo asunto, quien es la fuente de amor. Hay un salmo en las Escrituras que quiero que veamos hoy.

“Jehová es mi pastor; nada me faltará.

En lugares de delicados pastos me hará descansar; Junto a aguas de reposo me pastoreará.

Confortará mi alma; Me guiará por sendas de justicia por amor de su nombre.

Aunque ande en valle de sombra de muerte, No temeré mal alguno, porque Tú estarás conmigo; Tu vara y tu cayado me infundirán aliento.

Aderezas mesa delante de mí en presencia de mis angustiadores; Unges mi cabeza con aceite; mi copa está rebosando.

Ciertamente el bien y la misericordia me seguirán todos los días de mi vida, Y en la casa de Jehová moraré por largos días.”

Salmo 23

Es un salmo en el cual muchas personas han encontrado paz; cuando reflexionan en estas palabras, han encontrado amor, fe y esperanza. El lenguaje que está utilizando aquí las Sagradas Escrituras es un lenguaje muy profundo.

Aquella persona que cree en Dios y confía en Él también experimenta temores y angustias, pero hay una gran diferencia entre enfrentar esos problemas y esas angustias sin Dios, a enfrentarlas con Él.

Dios nunca nos ha prometido que no habrá problemas ni dificultades; lo que si ha prometido es ayudarnos a enfrentar esos problemas, esas dificultades, por muy graves que sean.

¿Quién no tiene problemas o dificultades en la vida? El mundo en el que nos ha tocado vivir nos da alegrías, pero también nos da problemas; nos ofrece momentos agradables, pero que también momentos de tristeza. Todos somos seres humanos y todos tenemos necesidad de Dios.

Dios confortará tu alma, es decir, cuando venga la ansiedad, la angustia o el temor, hay un refugio en el que la persona puede descansar; hay una Roca que no se mueve, un fundamento que da solidez a la vida.

¡No te equivoques! Ese fundamento es Dios, acércate a Él y a las Escrituras que te hablan de Dios. Él quiere darte fortaleza, paciencia y amor. ¡Cuánta necesidad tenemos de Dios!

Si tú sufres de estrés postraumático, además de acercarte con los médicos adecuados para recibir la terapia psicológica necesaria, acércate a Dios, no olvides que también tienes necesidad de Él.

Dr. Salvador P. Cárdenas

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com