La consulta de

Alma Herrero

Especialista en Psicología de Hospital Perpetuo Socorro

La capacidad para adaptarse y superar la adversidad ayuda a que no aparezca el trastorno de estrés postraumático. También la búsqueda de apoyo en el entorno más cercano, la aceptación o la capacidad de afrontar lo sucedido y aprender de ello. Si se sufre, es importante recurrir a ayuda especializada.

«La resiliencia puede evitar el estrés postraumático»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



La psicóloga Alma Herrero explica el trastorno de estrés postraumático. C7

— ¿Qué ocasiona el trastorno de estrés postraumático?

— El trastorno de estrés postraumático (TEPT) puede desarrollarse tras vivir una situación cercana a la muerte, una lesión grave o a una situación de violencia sexual, tanto si el episodio ha sucedido como si la persona se ve amenazada con la posibilidad de que ocurra. Puede ser por vivencia directa de sucesos traumáticos, por presenciar sucesos traumáticos ocurridos a otras personas o incluso por el conocimiento de un suceso traumático de tipo violento o accidental acaecido a un familiar o amigo. También puede incluso desarrollarse en algunas personas que se ven sometidas a detalles de sucesos traumáticos repetidamente, normalmente debido a su profesión, como bomberos, policías o militares, entre otros.

— ¿Cuándo se diagnostica su existencia?

— Se diagnostica un trastorno de estrés postraumático si tras la exposición de este tipo de sucesos las personas empiezan a padecer una serie de síntomas específicos con la suficiente intensidad como para alterar el funcionamiento de su vida diaria y/o los síntomas perduran a lo largo del tiempo, concretamente más de un mes aproximadamente.

— ¿Cuáles son esos síntomas?

— Entre los principales síntomas que pueden aparecer se encuentran los recuerdos continuos del suceso y la sensación de revivir lo ocurrido con mucha frecuencia así como pesadillas sobre lo acaecido e insomnio. Asimismo es usual no poder recordar parte de lo ocurrido en el momento del trauma y experimentar una sensación intensa de miedo, enfado, culpa, vergüenza, furia y rabia descontrolada además de irritabilidad y comportamientos destructivos. Por el contrario, es frecuente la incapacidad para experimentar emociones positivas como alegría, felicidad, ilusión, esperanza o sentimientos amorosos. Hipervigilancia, respuestas exageradas de sobresalto y dificultades de concentración completan la sintomatología.

— ¿Por qué algunas personas lo experimentan y otras no?

— Efectivamente tras una experiencia traumática no todo el mundo padece este trastorno. La gravedad de la experiencia, el apoyo con el que se cuente para superarlo, los traumas previos, el consumo de drogas o posibles antecedentes de enfermedades mentales pueden ser factores de riesgo que contribuyan a su aparición. Mientras la resiliencia, que es la capacidad para adaptarse y superar la adversidad, con la que se cuente pueden determinar que no aparezca. A esta capacidad pueden ayudar medidas como la búsqueda de apoyo en el entorno más cercano, la aceptación o la capacidad de afrontar lo sucedido y aprender de ello.

— ¿Cómo puede ayudarse a alguien cercano que lo padezca?

— Si se perciben síntomas de la posible existencia de este trastorno es importante animarlo a que reciba ayuda especializada lo antes posible e incluso acompañarle a consulta. Asimismo es más que recomendable escucharle atentamente, dejar que se desahogue; tener paciencia; ofrecerle apoyo emocional y ánimo así como buscar actividades positivas que puedan distraerle como paseos, excursiones o practicar ejercicio físico.

Detección precoz

Recibir apoyo psicológico lo más rápido posible tras la experiencia traumática puede evitar la aparición de este trastorno o disminuir al menos su intensidad o el tiempo en el que se prolongue. El tratamiento del trastorno de estrés postraumático se basa en visualizar y hablar del suceso traumático para que pierda su carga emocional y enseñar de técnicas de reducción del estrés. Además, es importante trabajar en el manejo del impacto del trauma en el sujeto enseñando a gestionar pensamientos negativos, el sentimiento de culpa o los temores subsiguientes así como en el impacto del trauma en el entorno del sujeto. Por último, conviene someter al paciente a una exposición gradual y controlada de la situación temida, ya sea del recuerdo de lo sucedido o de situaciones de evitación posteriores al trauma, como por ejemplo volver a conducir tras haber vivido un accidente.

