

# CONOZCAMOS EL TRATAMIENTO DEL TEPT



## Esta guía cubre:

Tratamiento eficaz.....	2
Mitos acerca del tratamiento .....	7
Historias de éxito .....	8
Recursos.....	8

## ¿Usted o un ser querido padece de TEPT?

**No es necesario sufrir.**

**El tratamiento es eficaz.**

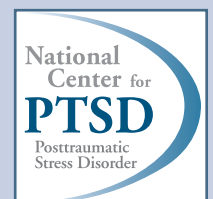
Si tiene **TEPT (trastorno de estrés postraumático)**, no tiene que sufrir. Existen buenos tratamientos que pueden ayudarlo. Este folleto describe terapias y medicamentos comprobados para ayudar a personas con TEPT. Expertos le explicarán de qué se trata el tratamiento y cómo puede ayudarlo.

No deje que el TEPT se entrometa en su posibilidad de disfrutar la vida, afecte sus relaciones o le cause problemas para trabajar o estudiar.

**El tratamiento del TEPT es eficaz.**



Creado por el Centro Nacional para el TEPT | Febrero de 2011  
Departamento de Asuntos de Veteranos de los Estados Unidos | [www.ptsd.va.gov](http://www.ptsd.va.gov) |  
Traducido al español por TransPerfect Translations en junio de 2011.



# Tratamiento eficaz

## ¿Qué es el TEPT?

El trastorno de estrés postraumático, o TEPT, puede ocurrir después de que una persona atraviesa o presencia un evento traumático como por ejemplo:

- Exposición en combate
- Abuso físico o sexual cuando usted era niño o niña
- Ataque terrorista
- Agresión física o sexual
- Accidente grave
- Desastre natural

La mayoría de las personas experimenta algunas reacciones relacionadas con el estrés después de un evento traumático. Son comunes el miedo, la tristeza, la culpa, el enojo y los problemas para dormir. Es posible que tenga malos recuerdos del evento. Si sus reacciones no desaparecen con el tiempo y alteran su vida, es posible que tenga TEPT.

## Síntomas del TEPT

El TEPT tiene cuatro tipos de síntomas:

- **Revivir el evento (lo que también se conoce como experiencia repetida):** los recuerdos del trauma pueden regresar en cualquier momento. Puede tener pesadillas o sentir que está volviendo a revivir todo nuevamente. Esto se conoce como reviviscencia.
- **Evitar situaciones que le recuerdan el evento:** es posible que intente evitar situaciones o personas que le traen recuerdos del evento.
- **Sentirse insensibilizado:** puede resultarle difícil expresar sus sentimientos. También puede ser difícil recordar o hablar sobre momentos del evento traumático.
- **Sentirse nervioso (lo que también se conoce como hiperexcitación):** puede estar inquieto y pendiente del peligro. Es posible que se enoje o se irrite de repente. Esto se denomina hiperexcitación.



## Tratamientos disponibles

Existen buenos tratamientos para el TEPT. Los dos tipos principales son la psicoterapia, llamada a veces “orientación”, y los medicamentos. En ocasiones, la gente combina psicoterapia y medicamentos. Los siguientes tratamientos para el TEPT son eficaces:

- Terapia cognitiva conductual (TCC), como
  - Terapia de procesamiento cognitivo (TPC)
  - Terapia de exposición prolongada (EP)
- Desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR)
- Medicamentos llamados inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS)

## Recuperación

La TCC, la EMDR y los ISRS han demostrado tener los mejores resultados en el tratamiento del TEPT. Investigadores de todo el mundo los han estudiado. Las personas que reciben estos tratamientos han obtenido mejores resultados que las personas que reciben otros tratamientos o ningún tratamiento.

Los tres tratamientos pueden generar cambios positivos y significativos en los síntomas y la calidad de vida de las personas que los usan. “Recuperación” significa diferentes cosas para distintas personas y no todos los que reciben uno de estos tratamientos “sanarán”. Pero probablemente se sentirán mejor que las personas con TEPT que no reciben tratamiento o que recibieron otros tipos de tratamientos.

## Psicoterapia (orientación)

La terapia cognitiva conductual (TCC) es el tratamiento más efectivo para el TEPT. En general, la TCC implica reunirse con un terapeuta una vez por semana durante cuatro meses como máximo. Existen distintos tipos de terapia cognitiva conductual. Los dos tipos de TCC más estudiados para el tratamiento del TEPT son la terapia de procesamiento cognitivo (TPC) y la exposición prolongada (EP).

### Terapia de procesamiento cognitivo (TPC)

#### *Por qué es eficaz:*

A menudo, los traumas hacen que la gente luche con recuerdos y pensamientos del episodio. Puede “quedar atrapado” en esos pensamientos y sentir que no puede darle sentido al trauma.

La TPC puede brindarle las habilidades para manejar esos pensamientos angustiantes. Le ayuda a entender por lo que pasó y la manera en que el trauma cambió su forma de mirarse a sí mismo, a los demás y al mundo que lo rodea. En la TPC, se concentrará en analizar y desafiar los pensamientos sobre el trauma. Al cambiar sus pensamientos, puede cambiar el modo en que se siente.

La TPC posee cuatro partes principales:

- Conocer sus síntomas de TEPT y la forma en que el tratamiento puede ayudar
- Tomar consciencia de sus pensamientos y sentimientos
- Adquirir habilidades para desafiar sus pensamientos y sentimientos (reestructuración cognitiva)
- Entender los cambios comunes en las convicciones que ocurren después de pasar por un trauma

Además de las reuniones regulares con su terapeuta, recibirá asignaciones de práctica que lo ayudarán a utilizar sus nuevas habilidades fuera de la terapia.



### ¿Qué es la terapia de procesamiento cognitivo?



Tara Galovski, PhD  
Psicóloga y profesora auxiliar  
Universidad de Missouri, St. Louis

“En la TPC, examinamos lo que usted piensa y se dice a sí mismo sobre el trauma y decidimos si esos pensamientos son correctos o incorrectos. Por ejemplo, con frecuencia las personas se culpan a sí mismas y acumulan esa culpa por las cosas desagradables que les sucedieron, y expresan ideas como: “Mi amigo murió por mi culpa”, o “No debería haber usado un vestido corto; por eso me violaron”.

Estos pensamientos incorrectos provocan mucha angustia. Es así que juntos desafiamos esos pensamientos para ver si podemos llegar a una conclusión más correcta y equilibrada.

En TPC, no cambiamos los detalles de lo que pasó, sino que cambiamos las cosas que la persona se dice a sí misma y que aumentan los síntomas del TEPT. Si comienza a decirle a su mente cosas más correctas, de repente el túnel comienza a abrirse un poco. Una vez que empieza a pensar de ese modo, no se detendrá. Su mente se abre a diferentes posibilidades. El alivio es simplemente inevitable. No es un remedio que lo cura todo. Es nada más y nada menos que lógica.

Nunca deja de sorprenderme cómo las personas pueden cambiar notablemente en un tiempo muy corto. Cuando la gente regresa a una visita de seguimiento a los tres o seis meses, muchas veces he salido a la sala de espera y ¡ni siquiera reconozco a la persona! No hay más gorras, veo uñas esmaltadas, han bajado de peso, el cabello está arreglado... Es realmente notable”.

## Terapia de exposición prolongada (EP)

### Por qué es eficaz:

La exposición reiterada a pensamientos, sentimientos y situaciones que ha estado evitando lo ayuda a entender que no tiene que evitar las cosas que le recuerdan el trauma. En la EP, usted y su terapeuta identificarán las situaciones que ha estado evitando. Confrontará estas situaciones en forma reiterada hasta que disminuya su angustia.

La EP consta de cuatro partes:

- Educación: para conocer los síntomas y la forma en que el tratamiento puede ayudar
- Reentrenamiento de la respiración: para ayudarlo a relajarse y controlar la angustia
- Práctica en el mundo real (exposición en vivo): para reducir el malestar en situaciones seguras que ha estado evitando
- Análisis detenido del trauma (exposición imaginaria): para dominar sus pensamientos y sentimientos respecto del trauma

En general, la EP incluye de 8 a 15 sesiones con un terapeuta, además de asignaciones de práctica que realizará por su cuenta. Con tiempo y práctica, usted aprenderá a manejar sus reacciones ante recuerdos estresantes.

## ¿Qué es la exposición prolongada?



Matthew Yoder, PhD  
Psicólogo

Departamento de Asuntos de Veteranos

“La EP es un tratamiento que ayuda a las personas a enfrentar sus miedos. Piense en una herida adquirida en el campo de batalla; una persona allí luchando que recibe un corte profundo en el brazo. Envuelve la herida con un vendaje que tiene en el bolsillo trasero y sigue luchando. Después del combate, cuando regresa a la base, encuentra esta herida. Es una herida abierta y profunda con un vendaje de campo que la cubre. Está repleta de suciedad que puede infectarla.

La persona debe decidir lo que desea hacer: ¿quiere sacarse el vendaje y limpiar la herida o quiere dejar el vendaje como está y arriesgarse a que se cure sola?

La mayoría de las veces, es necesario retirar el vendaje y limpiar la herida. De eso se trata la terapia de exposición. Es enfrentar algo que puede ser un poco doloroso y perjudicial al comienzo, pero es un tratamiento que ayuda a la persona a lograrlo a su propio ritmo.”

## ¿Por qué es importante la exposición?



Kevin Beasley, LCSW  
Trabajador social  
Departamento de Asuntos de Veteranos

“Una de las cosas que digo a los pacientes es que el tratamiento requerirá no solo hablar del trauma con gran detalle, sino además grabarlo y escuchar esas grabaciones a diario. También haremos lo que se llama exposición en vivo.

Eso implica salir al medio para practicar y volver a aprender que, en un conjunto de circunstancias diferentes, esa parada de autobús donde ocurrió la violación es solo una parada de autobús. Esa basura a un lado de la ruta (en el caso de veteranos que sufrieron la explosión de un dispositivo explosivo improvisado), en un conjunto de circunstancias diferentes, es solo basura. La idea es que experimente algunas de esas cosas en este medio para que pueda realizar la conexión de que se ha producido un cambio. Luego, su cuerpo efectivamente empieza a cambiar su reacción. No se sentirá tan ansioso.”

## ¿Qué es la EMDR?



Susan Rogers, PhD  
Psicóloga  
Departamento de Asuntos de Veteranos

“Cuando un paciente se somete a la EMDR, le pido que identifique la parte más perturbadora del recuerdo del trauma. En general, hay una imagen que es la más perturbadora. Le pregunto qué convicción negativa sobre sí mismo acompaña esa imagen, qué emociones tiene, qué sensaciones siente en el cuerpo y luego le pido que se concentre en eso mientras hacemos breves repeticiones de movimientos oculares. Normalmente le pido que siga mi mano con los ojos de atrás hacia adelante.

La EMDR sienta sus bases en que los síntomas del TEPT son en realidad una experiencia procesada en forma incompleta. El cerebro está diseñado para tomar las experiencias diarias, clasificarlas, almacenar las partes útiles y librarse de la parte innecesaria. Cuando ocurre un trauma, algunas personas quedan como suspendidas y no logran completar el procesamiento. Necesitan la ayuda de una terapia y ese es nuestro objetivo: ayudar a la persona a clasificar el recuerdo.

Los movimientos oculares ayudan a las personas a relajarse lo suficiente como para pensar con claridad sobre el trauma, clasificarlo y resolverlo”.

## Desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR, por sus siglas en inglés)

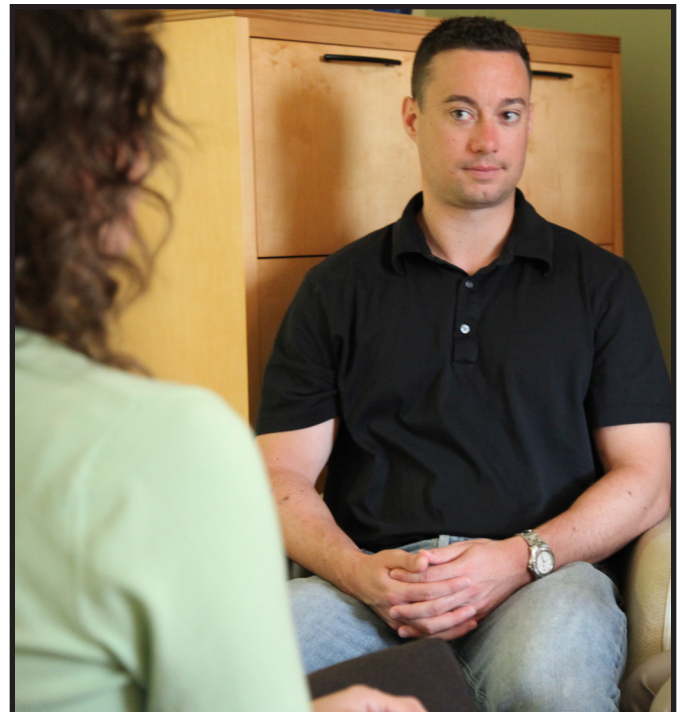
### *Por qué es eficaz:*

En la EMDR, usted se concentra en los movimientos de la mano o golpeteos mientras habla sobre el episodio traumático. La idea es que los movimientos oculares rápidos hagan que al cerebro le sea más fácil procesar los recuerdos traumáticos. Enfocarse en sonidos o movimientos de la mano mientras habla del episodio traumático puede ayudarlo a cambiar el modo en que usted reacciona a los recuerdos del trauma con el tiempo. También aprende habilidades que lo ayudarán a relajarse y controlar la angustia emocional.

La EMDR tiene cuatro partes principales:

- Identificación de un recuerdo objetivo, imagen o convicción sobre el trauma
- Desensibilización y reprocesamiento: concentrarse en imágenes mentales mientras realiza movimientos oculares que el terapeuta le ha enseñado
- Instalación de imágenes y pensamientos positivos, una vez que las imágenes negativas ya no le causan angustia
- Exploración corporal: concentrarse en la tensión o las sensaciones inusuales del cuerpo para identificar problemas adicionales que tal vez deba tratar en sesiones posteriores

Con el tiempo, la EMDR puede cambiar el modo en que usted reacciona a los recuerdos del trauma. Lo normal es un curso de cuatro a doce sesiones.



## Medicamentos

### Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS)

*Por qué son eficaces:* los ISRS tienen la capacidad de aumentar el nivel de serotonina en el cerebro, lo cual puede hacerlo sentir mejor. Los dos ISRS actualmente aprobados por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) para el tratamiento del TEPT son la sertralina (Zoloft) y la paroxetina (Paxil).

Los posibles efectos secundarios que pueden ocurrir en menos de una entre cada tres personas que toman ISRS incluyen:

- Náuseas (malestar estomacal)
- Disminución de interés sexual
- Sensación de letargo, cansancio o más horas de sueño

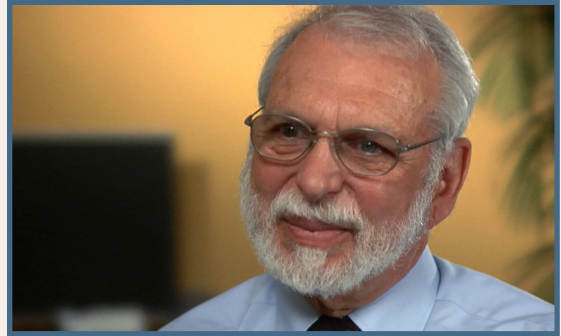
Los medicamentos para el TEPT pueden interactuar con otros medicamentos que esté tomando. Debe consultar con su médico sobre todos los medicamentos que toma.

### Preguntas para formular a un posible terapeuta

- ¿Cuál es su formación profesional? ¿Tiene matrícula? ¿Cuántos años de experiencia tiene?
- ¿Cuáles son sus áreas de especialización?
- ¿Alguna vez trabajó con personas que han pasado por un trauma? ¿Tiene alguna capacitación especial en el tratamiento del TEPT?
- ¿Qué tipos de tratamientos para el TEPT utiliza? ¿Se ha comprobado su efectividad en el tratamiento del tipo de problema o inconveniente que tengo?
- ¿Cuáles son sus honorarios? (En general, los honorarios se basan en una sesión de 45 a 50 minutos). ¿Tiene honorarios con descuento? ¿Qué duración recomendaría para la terapia?
- ¿Qué tipos de seguro acepta? ¿Presenta reclamos de seguro? ¿Posee convenios con alguna organización de atención administrada? ¿Acepta Medicare o Medicaid?

**El terapeuta debe explicarle la terapia, la duración prevista del tratamiento y la forma de determinar si está resultando efectiva.**

### ¿Tendré que tomar los medicamentos en forma permanente?



Matthew J. Friedman, MD, PhD  
Psiquiatra, Centro Nacional para el TEPT de Asuntos de Veteranos  
Profesor, Dartmouth Medical School

“Si una persona ha demostrado una buena respuesta a los medicamentos, es probable que necesite usar esos medicamentos indefinidamente. Ahora bien, lo que hago con mis pacientes es lo siguiente: si disfrutan un buen año en el que no experimentan síntomas, entonces tanteamos el terreno. Reducimos la dosis en forma gradual, y si pueden dejar de tomar los medicamentos por completo, soy el primero en aprobar esta decisión. Pero la mayoría de las veces, la gente debe continuar tomando los medicamentos indefinidamente.

Esa es la gran diferencia entre la terapia y los medicamentos; en la mayoría de los casos, los medicamentos deberán usarse indefinidamente, mientras que con la psicoterapia, normalmente bastan 10 a 12 sesiones y tal vez algún ‘refuerzo’ de vez en cuando. No se necesita mucho más. Por eso, si un paciente no quiere tomar medicamentos indefinidamente, esa puede ser otra motivación para probar la psicoterapia”.

**Advertencia:** En ocasiones, los médicos recetan medicamentos llamados “benzodiazepinas” a personas con TEPT. A menudo, estos medicamentos se indican a personas que tienen problemas de ansiedad. Aunque pueden ayudar al principio, no tratan los síntomas principales del TEPT. También pueden provocar adicción, especialmente en personas que han tenido problemas de alcohol o drogas. Por lo tanto, las benzodiazepinas no se recomiendan para el tratamiento a largo plazo del TEPT.

# Mitos acerca del tratamiento

- Mito:** Los terapeutas simplemente asienten con la cabeza y escuchan.
- Realidad:** La TPC, la EP y la EMDR son tratamientos activos donde el paciente y el terapeuta trabajan juntos. Los terapeutas muestran un alto nivel de compromiso. Las sesiones se orientan a objetivos. Los elementos del tratamiento se basan en habilidades.
- Mito:** La terapia se extiende por años y años.
- Realidad:** La TPC, la EP y la EMDR son tratamientos con límite de tiempo.
- Mito:** Los terapeutas “se meten dentro de la cabeza” para cambiar quiénes somos.
- Realidad:** Los terapeutas ayudan a entender los pensamientos y sentimientos para tener más control sobre ellos.
- Mito:** Puedo mejorar solo.
- Realidad:** Si ha padecido TEPT durante un año o más, las posibilidades de mejorar sin orientación o medicamentos son pocas.
- Mito:** Si tengo que hablar sobre el trauma, “perderé el control”.
- Realidad:** La terapia se desarrolla en un ambiente seguro y controlado donde usted trabajará con el terapeuta para avanzar hasta donde se sienta cómodo. Aprenderá habilidades para enfrentar situaciones que lo ayudarán a controlar la ansiedad.
- Mito:** Solo un terapeuta que haya pasado por lo que yo pasé entenderá esto lo suficientemente bien como para ayudarme.
- Realidad:** Proveedores con y sin sus propias historias traumáticas pueden ofrecer tratamientos para el TEPT de manera efectiva. Lo importante es que el proveedor tenga la capacitación y experiencia adecuadas, y pueda ayudarlo a desarrollar las habilidades que necesita para mejorar.
- Mito:** Lo único que necesito para mejorar es el apoyo de otras personas que hayan pasado por lo mismo que yo.
- Realidad:** Los grupos de ayuda pueden ofrecer apoyo social y conexión interpersonal, pero existen pocas pruebas de que ayuden con los síntomas del TEPT en sí.

**Mito: Mi trauma sucedió hace mucho tiempo, por eso el tratamiento no funcionará.**



Candice Monson, PhD  
Psicóloga y profesora adjunta  
Universidad de Ryerson

**“No importa cuánto tiempo ha pasado, existen buenos motivos para pensar que puede mejorar”.**

“Algo que escuché de otros veteranos a quienes he tratado es: ‘No puedo creer cuánto tiempo perdí; he vivido con estos síntomas durante 35 años. ¿Por qué no hice esto antes?’

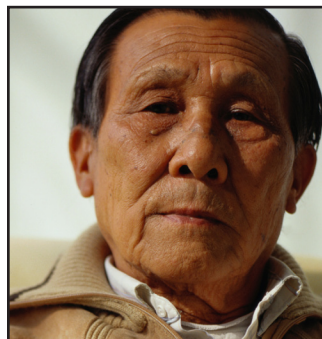
Hace treinta años, no sabíamos cómo tratar el TEPT. Al igual que en otras áreas de la medicina, hemos avanzado mucho. Por eso, hágase esta pregunta: ¿Desea pasar el resto de su vida con esos síntomas? ¿Cómo sería su vida si no los tuviera más? Aunque sea una persona mayor que ha tenido los síntomas por mucho tiempo, la terapia igualmente funciona y hay esperanzas de que disfrute una vida diferente.

Lo más importante es tratarse. No importa cuánto tiempo ha pasado, existen buenos motivos para pensar que puede mejorar”.

# Historias de éxito

María solía disfrutar su vida social, pero después de que la asaltaron ni siquiera podía salir de paseo con su familia. Conducir le resultaba difícil. Ir al cine era imposible. Cuando por fin logró salir a cenar, se mostraba tan concentrada en lo que sucedía a su alrededor que no podía disfrutar de la cena ni participar en la conversación.

Después del tratamiento, las cosas cambiaron. Ahora, puede sentarse con su familia y disfrutar de una comida en un restaurante. Hasta puede pasar el día en un parque de diversiones, donde hay gran cantidad de gente por todos lados, sin sentirse ansiosa. “Todavía hay cosas que me incomodan, pero mi vida ha mejorado tanto que las cosas que me molestan son pequeñeces”.



José es veterano de Vietnam y fue paramédico. Una madre vietnamita trajo a su hijo al hospital de campo con heridas graves. No pudo salvar al niño, quien murió en sus brazos.

Cuando volvió a su hogar, nunca abrazaba a sus propios hijos. “Nunca abracé a mis hijos; nunca les cambié los pañales. No quería que ese recuerdo volviera”. Pero con el nacimiento de su primer nieto, decidió buscar ayuda. Su terapia fue un éxito. Al final de su tratamiento, le mostró al terapeuta una foto de él mismo con su nieto en brazos. Dijo: “Me encanta abrazar a mi nieto. ¿Y sabe algo? Antes no podía abrazar a mis hijos, pero lo estoy haciendo ahora”.

# Recursos

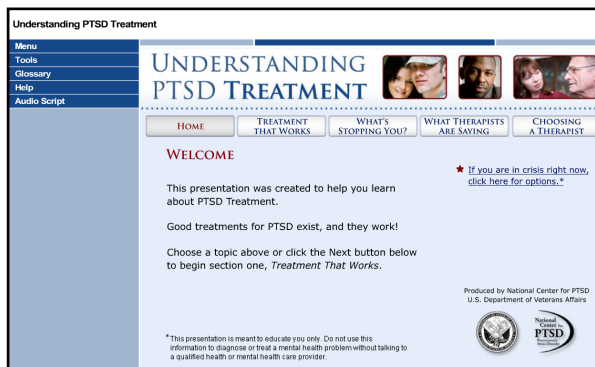
## Recursos de tratamiento

Puede acceder a estos enlaces en línea a través de [www.ptsd.va.gov/public/where-to-get-help.asp](http://www.ptsd.va.gov/public/where-to-get-help.asp)

- [Cómo encontrar y elegir un terapeuta](#)
- [Ayuda para veteranos con TEPT](#)
- [Buscador de servicios de salud mental](#)
- [Buscador de programas para TEPT de Asuntos de Veteranos](#)
- [Dónde obtener ayuda para el TEPT](#)

## Más información sobre el tratamiento del TEPT

Acceda al complemento multimedia de este folleto y otros recursos en [www.ptsd.va.gov/public/](http://www.ptsd.va.gov/public/)



Esta guía fue creada por el Centro Nacional para el TEPT del Departamento de Asuntos de Veteranos de los Estados Unidos. El Centro realiza investigaciones y provee formación sobre trauma y TEPT. Nuestro sitio web ofrece amplia información, materiales educativos y presentaciones multimedia para una variedad de destinatarios, incluidos veteranos y sus familias, proveedores e investigadores.

Sitio web: [www.ptsd.va.gov](http://www.ptsd.va.gov)