



“Algunos de ustedes pueden estar preguntándose - ¿si busco ayuda para conseguir un tratamiento, funcionará? Yo soy un testimonio vivo de que sí funciona. Sin embargo, hay que hacer algunas advertencias, primero usted debe querer recibir la ayuda. Segundo, usted debe aceptar la ayuda. Tercero, si se le receta un medicamento, debe estar dispuesto a utilizar las herramientas que se le proporcionen. Estar dispuesto a participar plenamente de su propia recuperación”.

**Robert Murphy**  
Ejército de EE.UU. (1966-1969)  
Teniente Primero / Teniente Primero,  
Comandante de la Unidad de Infantería Vietnam

Si quiere ver más historias de éxito, visite la página [www.ptsd.va.gov/apps/AboutFace](http://www.ptsd.va.gov/apps/AboutFace)



## Tratamientos eficaces para el TEPT:

### Infórmese:

- Lo que usted debe saber sobre TEPT y TBI.
- Opciones de tratamiento recomendadas para TEPT.
- Opciones de tratamiento recomendadas para reducir los síntomas de ansiedad e insomnio relacionados con el TEPT.
- Nueva información sobre los medicamentos ansiolíticos y TEPT y la razón por la que debe conversar con su médico con respecto a estos medicamentos.



### Cuadro Comparativo de Tratamientos

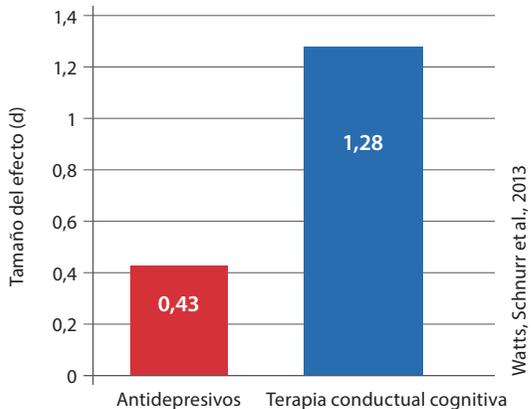
	Terapia conductual cognitiva	Antidepresivos	Prazosina	Trazodona
<b>Cómo funciona</b>	Lo ayuda a informarse cómo sus creencias y memorias sobre su trauma han afectado su vida Se centra en los síntomas tales como la ansiedad o el insomnio	Ayuda a las células cerebrales a enviar y recibir mensajes Reduce los síntomas principales del TEPT	Bloquea la adrenalina en el cerebro Reduce las pesadillas	Ayuda a las células cerebrales a enviar y recibir mensajes Efectos limitados sobre los síntomas generales del TEPT Mejora la calidad del sueño
<b>Beneficios potenciales</b>	Disminuye los síntomas del TEPT, la ansiedad, la depresión, y puede mejorar la calidad del sueño	Mejora los síntomas del TEPT, pero tiene efectos variables sobre el sueño	Mejora significativa en la calidad del sueño	Mejora los trastornos del sueño en pacientes que sufren del TEPT
<b>Desventajas potenciales</b>	Hablar sobre el trauma puede resultar difícil en un principio	Puede causar dolores de cabeza, náuseas, una disminución del impulso sexual, y fatiga	Puede causar vértigo o mareo	Puede empeorar el estado de ánimo
<b>Duración</b>	8-15 sesiones semanales con efectos duraderos	Por lo general se necesita continuar de forma indefinida	Por lo general se necesita continuar de forma indefinida	Por lo general se necesita continuar de forma indefinida
<b>Evidencia del éxito alcanzado</b>	Las investigaciones demuestran que es uno de los tratamientos más eficaces para el TEPT	Mejora general significativa de los síntomas relacionados con el TEPT	Mejora significativa de la calidad del sueño y de otros síntomas relacionados con el TEPT	Útil para mejorar la calidad del sueño, pero no para los síntomas generales del TEPT

# INFORMACIÓN DEL TEPT

El trastorno de estrés postraumático, o TEPT (PTSD, por sus siglas en inglés), puede presentarse después de que una persona sufre o es testigo de un acontecimiento traumático como combates, abuso físico o sexual, agresión, desastres naturales o accidentes graves. Si sus reacciones ante estos acontecimientos no desaparecen después de un tiempo y afecta su vida diaria, puede que este padeciendo TEPT. La buena noticia es que existen tratamientos eficaces para el TEPT que pueden ayudarlo a mejorar.

## Tratamientos que funcionan

Tanto los antidepresivos como la terapia conductual cognitiva han demostrado ser eficaces para tratar el TEPT.



Este gráfico muestra los tamaños del efecto para los antidepresivos y la terapia conductual cognitiva. El tamaño del efecto nos indica lo grande o evidente que resulta un cambio. Un efecto de tamaño de 0.8 se considera grande, lo cual significa que otras personas notarían que se ha producido un cambio.

## Tratamientos de Psicoterapia Recomendados

La terapia conductual cognitiva (TCC) es el tratamiento más eficaz para combatir el TEPT. Por lo general, implica reunirse con su terapeuta semanalmente durante cuatro meses. Los dos tipos más eficaces de terapias TCC para el TEPT son la Terapia de Procesamiento Cognitivo (TPC) y la terapia de Exposición Prolongada (EP).

En la terapia TPC usted examina lo que está pensando y se cuenta a usted mismo su trauma y decide si tales pensamientos son exactos o inexactos. Puede hacerse de forma individual o grupal.

La terapia EP funciona a través de exposiciones repetidas a sus pensamientos, sentimientos y situaciones que haya estado evitando y le ayuda a aprender que los recuerdos del trauma no tienen que evitarse. La terapia EP se realiza de forma individual con su terapeuta.

## Medicamentos recomendados

Los medicamentos recomendados para el TEPT incluyen antidepresivos, tales como Zoloft y Paxil. Estos medicamentos trabajan ayudando a las células cerebrales a comunicarse lo cual le puede ayudar a sentirse mejor.

### Ansiedad

Opción(es) de Tratamiento de Psicoterapia: Terapia Conductual Cognitiva (TCC), TCC para la ansiedad  
Opción(es) de Medicamentos para la Ansiedad: Antidepresivos como Zoloft y Paxil, o Effexor.

### Insomnio

Opción(es) de Tratamiento de Psicoterapia: La terapia Conductual Cognitiva para el insomnio (TCC-I) es muy eficaz. Otras formas de terapias TCC pueden resultar útiles.  
Opción(es) de Medicamentos: bajas dosis de trazodona, prazosina, amitriptilina, doxepin, o difenhidramina.

**NO se debe cambiar ni dejar de tomar ningún medicamento, que actualmente está tomando, sin antes consultarlo con el médico.**

## TEPT y TBI

Si usted padece de TEPT y tiene antecedentes de haber sufrido una conmoción cerebral o una lesión cerebral traumática (TBI, por sus siglas en inglés), es importante que usted sepa lo siguiente:

- Los tratamientos TCC han sido eficaces en pacientes con esta afección concurrente.
- Los antidepresivos también han sido eficaces pero los pacientes deben colaborar con su proveedor a fin de alcanzar la dosis apropiada.
- Los medicamentos ansiolíticos, tales como las benzodiazepinas pueden tener efectos secundarios perjudiciales, por lo que no deben usarse.

Si usted padece de TEPT y ha sufrido una lesión en la cabeza, es muy importante que su médico conozca sus antecedentes a fin de determinar la mejor opción de tratamiento para usted.

## Precaución sobre las Benzodiazepinas

Algunos médicos han recetado benzodiazepinas a pacientes que sufren de TEPT. Estos medicamentos pueden conocerse con los siguientes nombres: Valium, Xanax, Klonopin o Ativan. Las benzodiazepinas pueden ayudar en el corto plazo y hacerle sentirse mejor rápidamente, pero ahora sabemos que no mejoran los síntomas generales del TEPT y sus efectos positivos son de poca duración.

Estos medicamentos se recetan a menudo para ayudar a tratar síntomas específicos, tales como la ansiedad o el insomnio. Sin embargo, el uso a largo plazo de estos medicamentos puede tener efectos secundarios perjudiciales.

Para más información, visite [www.ptsd.va.gov](http://www.ptsd.va.gov)

O comuníquese con su coordinador local sobre tratamientos basados en evidencias: