

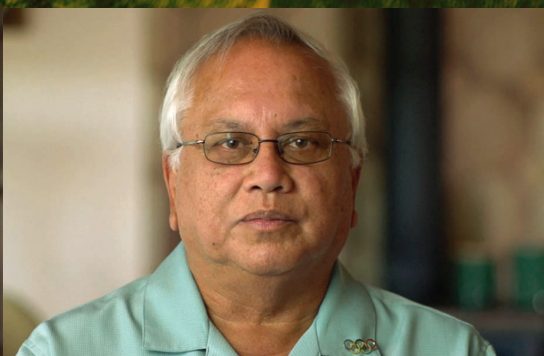


National Center for

PTSD

POSTTRAUMATIC STRESS DISORDER

Comprender el TEPT y el envejecimiento



Introducción

Con el correr de los años, tal vez haya oído la expresión «neurosis de guerra». Hoy en día, utilizamos el término «trastorno por estrés postraumático», o TEPT. El TEPT puede ser un problema para cualquier persona que haya vivido o presenciado un evento traumático. Podría ser un evento que ocurrió hace mucho tiempo, o algo que ocurrió recientemente. Si bien el TEPT con frecuencia se asocia al combate, no todo el TEPT está relacionado con el combate. Puede ser provocado por una experiencia que pone en peligro su vida o la vida de otra persona, e incluye el trauma sexual o el abuso físico.

Este folleto está dirigido a los adultos de mayor edad que tienen, o piensan que pueden tener, TEPT. También es para las personas que han sido diagnosticadas con TEPT en el pasado pero encuentran que sus síntomas reaparecen o cambian a medida que envejecen.

En las páginas siguientes, aprenderá acerca del TEPT y las opciones de tratamiento, así como de algunos de los desafíos que podría afrontar posteriormente en la vida como resultado del TEPT.

Recuerde, no importa la edad que tenga, nunca es demasiado tarde para sanarse del trauma.

Table of Contents

¿Qué es el TEPT?.....	3
¿Qué puede causar el TEPT?.....	4
Signos y síntomas de TEPT	5
Cómo el envejecimiento puede afectar el TEPT.....	6
Qué hacer si tiene síntomas de TEPT.....	7
Tratamientos recomendados para el TEPT	8
Cómo puede ayudar el tratamiento	10
Información y recursos	11
Información para familiares y amigos.....	12
En resumen	14
Obtenga ayuda en una crisis	15

Este folleto ha sido desarrollado por el Centro Nacional para el TEPT. Somos el centro de excelencia líder en el mundo de investigación y educación sobre el TEPT y el estrés traumático.

¿Qué es el TEPT?

El TEPT es un problema de salud mental que desarrollan algunas personas después de experimentar o presenciar un evento que pone la vida en peligro, tal como un combate militar, un desastre natural, un accidente automovilístico o una agresión física o sexual.

Es normal tener recuerdos perturbadores, sentirse al borde o tener dificultades para dormir después de un evento traumático. Al principio, puede resultar difícil hacer las actividades cotidianas, como trabajar, asistir a eventos comunitarios o servicios religiosos o pasar tiempo con las personas que son importantes para usted. Pero la mayoría de las personas comienza a sentirse mejor después de unas pocas semanas o meses.

Si han pasado más de algunos meses y aún tiene síntomas, tal vez tenga TEPT. Para algunas personas, los síntomas de TEPT pueden aparecer más adelante, o pueden ir y venir a lo largo del tiempo. El TEPT no tratado puede durar décadas; puede incluso tener TEPT y no saberlo.

Estas son las buenas noticias: puede recibir tratamiento para TEPT incluso después de muchos años — y funciona.



“ El TEPT puede provenir de muchos tipos diferentes de traumas o eventos. Por lo tanto, incluso si no pensaba acerca del trauma típico de combate, aún puede tener TEPT y aún puede recibir tratamiento para el TEPT.

– Dr. Matt Yoder,
Psicólogo clínico de VA ”

¿Qué puede causar el TEPT?

Cualquier experiencia que pone en peligro su vida o la vida de otra persona puede causar TEPT. Estos tipos de eventos se denominan traumas. Algunos tipos de trauma que pueden causar el TEPT incluyen:

- Combate u otras experiencias militares
- Enterarse de la muerte o lesión violenta o accidental de un ser querido
- Abuso o agresión sexual o físico, a cualquier edad
- Accidentes graves, como un accidente de automóvil
- Un evento médico repentino que pone la vida en peligro
- Desastres naturales, como una inundación, incendio, tornado, huracán o terremoto
- Violencia masiva, como un tiroteo en una escuela o un ataque terrorista

Durante este tipo de evento, tal vez no tenga ningún tipo de control sobre lo que está ocurriendo, y puede sentirse atemorizado, indefenso, vulnerable, enojado o incluso insensibilizado. Cualquier persona que haya experimentado un trauma de este tipo puede desarrollar TEPT – incluso muchos años después.

Experimentar un evento traumático no es raro. Al menos la mitad de los estadounidenses han tenido un evento traumático en sus vidas. De las personas que han experimentado trauma, aproximadamente 1 de cada 10 hombres y 2 de cada 10 mujeres desarrollarán TEPT. Y el TEPT puede desarrollarse a cualquier edad.

Ya sea que el TEPT provenga de un trauma reciente o de eventos que ocurrieron hace mucho tiempo, el tratamiento puede ayudar. La única manera de saber con certeza si usted tiene TEPT es hablar con su médico o proveedor de atención sanitaria.

“**Nunca sentí que había un miembro del Frente Nacional de Liberación de Vietnam entre los árboles porque intelectualmente sabía que estaba en casa en un lugar seguro. Pero en mi espíritu, en mi ansiedad, sentía que siempre estaba bajo la mira de un francotirador. Mi vida después de la terapia ha sido muy buena. Quería volver a ser como solía ser. He obtenido eso y mucho más. Estoy fuerte. Estoy sano ... estoy muy bien.**

– Ron Whitcomb
Ejército de EE. UU. (1968-1969)

Signos y síntomas de TEPT

Hay 4 tipos de síntomas de TEPT pero pueden no ser exactamente iguales para todas las personas. Cada persona experimenta los síntomas de su propia manera.

- 1. Revivir el evento.** Los recuerdos indeseados del trauma pueden aparecer en cualquier momento, incluso muchos años después del evento. A veces pueden parecer tanto reales como aterrorizadores, como si el evento estuviera ocurriendo una vez más. Esto se denomina reviviscencia. También puede tener pesadillas.

Los recuerdos del trauma pueden ocurrir debido a un disparador — algo que le recuerda al evento. Por ejemplo, mirar una película de guerra u oír un helicóptero o fuegos artificiales pueden disparar recuerdos indeseados de su época en servicio. Ver un informativo sobre un desastre puede disparar los recuerdos de alguien que sobrevivió a un huracán.

- 2. Evitar cosas que le recuerdan el evento.** Puede tratar de evitar ciertas personas o situaciones que le recuerden el evento. Por ejemplo, puede evitar participar de eventos públicos porque siente que es demasiado peligroso estar alrededor de grupos de personas. Tal vez se sienta inseguro lejos de la familiaridad de su propia casa, por lo cual viajar a veces se torna difícil o imposible. También puede alejarse de relaciones con personas importantes de su vida porque se preocupa que le harán preguntas sobre su pasada experiencia militar o porque siente que simplemente ellos no comprenden lo que está atravesando.

- 3. Tener más pensamientos y sentimientos negativos que antes.** Puede sentirse más negativo de lo que se sentía antes del trauma. Tal vez se sienta triste o insensibilizado, y pierda interés en hacer las cosas que solía disfrutar, o las cosas que quizás haya esperado experimentar durante los años de jubilación. Quizás sienta que el mundo es peligroso, y que no puede confiar en nadie, lo cual puede impedirle buscar atención médica. Puede resultarle difícil sentir o expresar felicidad, u otras emociones positivas.

Tal vez también sienta culpa o vergüenza por el evento traumático mismo, incluso después de muchos años. Por ejemplo, quizás desee haber hecho algo más para evitar que ocurriese.

- 4. Sentirse al borde.** Es común sentirse agitado o “con los nervios de punta”— con la consecuencia de que le resulte difícil relajarse. Tal vez tenga problemas de sueño o de concentración, o sienta que siempre tiene que estar atento al peligro. Quizás sienta que tiene que sentarse con la espalda contra la pared cuando vaya a un restaurante. Podría sentirse sobreprotector con las personas que ama, lo cual le dificultará relajarse y disfrutar del tiempo con sus hijos o nietos. Es posible que repentinamente se sienta iracundo e irritable en un momento de la vida en el que quisiera relajarse un poco más. También podría actuar de maneras que son potencialmente peligrosas, como abusar de las drogas, beber demasiado alcohol o conducir de manera agresiva.

Cómo el envejecimiento puede afectar el TEPT

Algunos cambios que vienen con el envejecimiento pueden hacerle sentir más vulnerable, lo cual puede visibilizar aún más sus síntomas de TEPT.

Las estrategias que alguna vez parecían ayudarle a evitar pensar con respecto al trauma, como largas horas dedicadas al trabajo o el automedicarse con alcohol o drogas, quizás ya no funcionen para usted. Incluso las estrategias positivas para lidiar con el trauma, como hacer ejercicios o las amistades con compañeros que lo apoyan, puede ser más difíciles de mantener a medida que envejece.

Estos son algunos ejemplos de cómo el envejecimiento puede afectar el TEPT:

- **Autorreflexión:** Tal vez haga una mirada retrospectiva de su vida y regresen recuerdos indeseados que había olvidado o que había reprimido intencionalmente.
- **Jubilación:** Con más tiempo en sus manos, los recuerdos desagradables podrían resurgir con más frecuencia.
- **Pérdida:** La muerte de un cónyuge, pareja o amigo puede significar perder una fuente de apoyo importante. Esto puede hacerle sentir solo e inseguro, dejándolo vulnerable al TEPT.
- **Capacidad física:** Dado que con la edad, frecuentemente ocurre una pérdida en la fuerza física, podría sentir que no se puede proteger.
- **Un cambio en el medio ambiente:** Pasar tiempo en lugares poco familiares o nuevos, como mudarse a una casa nueva o quedarse en un hotel mientras está de vacaciones, puede modificar su rutina diaria y hacerle sentir menos seguro.
- **Mayor tiempo frente a una pantalla:** Tal vez esté mirando más televisión de lo que solía hacer. Los medios de difusión pueden hacerle revivir recuerdos de traumas pasados. Por ejemplo, mirar las noticias o películas de guerra puede disparar reviviscencias.
- **Problemas médicos:** Internaciones hospitalarias, enfermedades crónicas y cuestiones relacionadas con el final de la vida pueden hacerle sentir más débil y temeroso. Los síntomas del TEPT pueden aumentar. Existen investigaciones que vinculan al TEPT con la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares, por lo que si tiene TEPT, recibir tratamiento es una parte importante de manejar su salud a medida que envejece.



“ Pero no fue hasta después de haberme jubilado en 2005 y haber regresado a vivir con mi familia que los síntomas comenzaron a perturbar mi vida, y a perturbar la vida de mi familia. Observé que me estaba aislando. Por lo general, soy una persona sociable, tenía una vida social muy activa, adoraba tomar clases, ya sea de arte o escritura o lo que fuera, y no estaba haciendo nada de eso.

– Mary Martin
Fuerza Aérea de EE. UU. (1981-2005) ”

Qué hacer si tiene síntomas de TEPT

- **Pida ayuda. No espere.** Hable con su médico o proveedor de atención sanitaria acerca de cualquier síntoma que esté experimentando. Solicite una referencia u obtenga el cuidado de una especialista en salud mental.
- Si obtiene su atención médica en el VA, también ahí puede recibir tratamiento por el TEPT. Cada VA ofrece tratamientos eficaces para el TEPT.
- Acérquese a sus amigos y familia para recibir apoyo.

El tratamiento del TEPT funciona para personas de todas las edades.

“ Si tiene incluso un atisbo de que existe un problema, averigüe. Existe ayuda para usted. Y puede hacer un cambio completo de su vida, nunca es demasiado tarde.”

– Jim Moorman
Cuerpo de Infantería de Marina de EE. UU. (1963–1971)



“Hablar de tu trauma es aterrador. Has tenido un armario cerrado y no sabes cuánto saldrá cuando lo abras”. Pero hasta que lo abordes, estás atrapado”.

– Edward “Terre” Douglas
Fuerza Aérea de EE. UU. 1970-1976

Tratamientos recomendados para el TEPT

Existen muchos tipos de tratamiento para el TEPT que han demostrado su eficacia. El tratamiento del TEPT no es el mismo para todos. Es importante reunirse con un proveedor médico o de cuidados de la salud mental y conversar sobre sus necesidades, para que ellos puedan ayudarle a encontrar un terapeuta capacitado en el tratamiento que será ideal para usted.

Psicoterapia centrada en el trauma

Las psicoterapias centradas en el trauma son los tratamientos más eficaces. Funcionan mejor que los medicamentos. Algunas de estas terapias requieren pensar o hablar sobre el trauma de una manera que ayude a las personas cambiar la manera en que reaccionan ante sus recuerdos. Otras se centran en desafiar pensamientos negativos o inútiles acerca del trauma.

Las psicoterapias centradas en el trauma pueden ser intensas, pero son seguras y eficaces. Estos son los tipos más recomendados de psicoterapias centradas en el trauma.

CPT (terapia de procesamiento cognitivo)

Después de un trauma, es común tener pensamientos negativos — como pensar que lo que ocurrió es su culpa o que el mundo es muy peligroso. La CPT le ayuda a aprender a identificar y cambiar estos pensamientos. Cambiar cómo piensa acerca del trauma puede ayudar a cambiar cómo se siente.

PE (exposición prolongada)

Las personas con TEPT con frecuencia tratan de evitar cosas que les recuerdan el trauma. Esto puede ayudarle a sentirse mejor en el momento, pero a largo plazo puede impedirle recuperarse del TEPT.

En la PE, se expone a los pensamientos, sentimientos y situaciones que ha estado evitando. Parece aterrador, pero enfrentar de manera segura las cosas que teme puede ayudarle a aprender que no es necesario evitar recordatorios del trauma.

EMDR (desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares)

Las personas con TEPT reaccionan negativamente al recuerdo de sus traumas. La EMDR puede ayudarle a procesar estos recuerdos, pensamientos y sentimientos perturbadores. Prestará atención al recuerdo mientras se centra en un movimiento de ida y vuelta hasta que comienza a experimentar el recuerdo de una manera que sea menos perturbadora.

Medicamentos

Pregúntele a su médico acerca de antidepresivos denominados **SSRI** (inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina) y **SNRI** (inhibidores selectivos de la recaptación de la norepinefrina), que son medicamentos que ayudan a elevar el nivel de ciertas sustancias químicas en el cerebro para que se sienta mejor. La **sertralina**, **paroxetina** y **fluoxetina** son SSRI que funcionan para el TEPT. La **venlafaxina** es un SNRI que resulta eficaz. Su proveedor de atención primaria o un psiquiatra — un médico que se especializa en la salud mental — pueden recetar medicamentos para el TEPT.

Es importante saber que a medida que envejece, ocurren cambios en la manera en que su cuerpo maneja los medicamentos. Asegúrese de conversar acerca de todos sus medicamentos con su proveedor de atención médica.

“ Muchos veteranos que llegan a mi consultorio se preguntan si estas terapias funcionan, y la respuesta breve es, sí, funcionan para la mayoría de las personas que se acercan y reciben los tratamientos. ”

– Dr. Steven Thorp,
Psicólogo clínico ”

Una advertencia acerca de ciertos medicamentos para la ansiedad:

Algunos médicos pueden recetar un tipo de medicamento para la ansiedad denominado benzodiazepina (o benzo) — pero las benzodiazepinas no son un buen tratamiento para el TEPT. Pueden ser adictivas, causar otros problemas mentales y hacer que la psicoterapia orientada al TEPT resulte menos eficaz. Tomarlas también aumenta el riesgo de caídas y los problemas de memoria, lo que preocupa particularmente a las personas de mayor edad.

Algunas benzodiazepinas utilizadas comúnmente son: alprazolam (Xanax[®]), clonazepam (Klonopin[®]), diazepam (Valium[®]), lorazepam (Ativan[®]) y temazepam (Restoril[®]). Si ha estado tomando benzodiazepinas, hable con su médico sobre crear un plan para dejar de tomarlas. Pregunte acerca de los tratamientos para el TEPT que han demostrado su eficacia y sobre otras maneras de manejar su ansiedad.

Obtenga ayuda para decidir cuál es el mejor tratamiento del TEPT para usted

El auxiliar para la toma de decisiones de tratamiento del TEPT (<https://www.ptsd.va.gov/apps/decisionaid/>) puede ser usado por cualquier persona y es una manera excelente de aprender las opciones más eficaces y considerar cuál tratamiento es el correcto para usted. Puede ver videos de proveedores que explican cómo funcionan los tratamientos, y luego crear un cuadro comparativo personalizado de los tratamientos que le atraen. Puede compartir una copia impresa del cuadro con su proveedor a medida que deciden juntos cuál es el tratamiento que mejor se adapte a sus necesidades.

Cómo puede ayudar el tratamiento

El tratamiento funciona y es seguro y eficaz para cualquier persona, independientemente de su edad.

Para muchas personas, el tratamiento eliminará el TEPT por completo. Para otras, puede lograr que los síntomas sean menos intensos. Después del tratamiento, la mayoría de las personas dicen que tienen una **mejor calidad de vida**.

Los tratamientos han mejorado a lo largo del tiempo. Si se sintió decepcionado con un tratamiento que recibió en el pasado, debe saber que los tratamientos actuales — especialmente la psicoterapia centrada en el trauma — son eficaces y que sus beneficios duran más tiempo.

Ya no tiene necesidad de vivir con el TEPT ni con sus síntomas. El tratamiento ha ayudado a muchas personas como usted.

Nunca es demasiado tarde para recibir tratamiento.

¿Qué ocurre con los grupos de apoyo?

En los grupos de apoyo, usted habla sobre sus problemas diarios con otras personas que han tenido experiencias similares. Pueden ser un buen agregado al tratamiento del TEPT, o puede ser algo que haga después de haber recibido tratamiento. Sin embargo, es importante saber que los grupos de apoyo no reemplazan la psicoterapia centrada en el trauma como manera de tratar su TEPT.

VA Telehealth

Telehealth permite que los veteranos con TEPT puedan acceder a los servicios de salud mental usando el Internet o el teléfono. Puede hacerlo en un entorno de VA o en su casa. Puede recibir los mismos tratamientos que están disponibles en persona en la VA, entre ellos:

- Terapia individual
- Terapia de familia/pareja
- Terapia de grupo
- Administración de medicamentos

Telehealth es de especial utilidad para aquellos que viven demasiado lejos o no puedan acercarse a una clínica local de VA.

Para conocer más acerca de los servicios de VA Telehealth, visite <https://www.telehealth.va.gov/index.asp> o hable con su proveedor de atención médica.

Información y recursos

Cada VA ofrece tratamientos para el TEPT que han demostrado ser eficaces. De modo que si es un veterano, consulte con su VA local. También puede visitar <http://www.va.gov/directory/guide/PTSD.asp> para encontrar un programa de VA especializado en TEPT cerca de donde vive.

Si está buscando atención fuera del VA, pida a su médico una referencia a un proveedor de atención de la salud mental que se especializa en el tratamiento del TEPT. O visite <https://findtreatment.samhsa.gov/> para buscar proveedores en su área.

Encontrar un proveedor: Lo que se debe tener en cuenta

- **Encuentre un proveedor que utiliza tratamientos para el TEPT que se ha comprobado que funcionan.**

Es mejor si puede encontrar a alguien que ofrezca uno de los tratamientos mencionados en este folleto, ya que se ha demostrado que estos tratamientos funcionan. Todos los centros médicos de VA proporcionan estos tratamientos comprobados, y muchos centros de atención de la salud mental (especialmente en hospitales y universidades) también los ofrecen.

Muchos médicos pueden tratar el TEPT con medicamentos, pero puede resultar más difícil encontrar terapeutas que utilicen los otros tratamientos mencionados.

Si no puede encontrar un terapeuta que ofrece CPT, PE o EMDR, pregunte acerca de terapia conductual cognitiva centrada en el trauma. La terapia conductual cognitiva general también puede ser una buena alternativa.

- **Averigüe lo que cubrirá su seguro.**

Si tiene un seguro médico, incluido Medicare, consulte para determinar cuáles servicios de salud mental están cubiertos.

- **Encuentre a una persona que le resulte compatible.**

Usted y su terapeuta o médico trabajarán juntos estrechamente, por lo cual es importante sentirse cómodo haciendo preguntas y hablando acerca de los problemas en su vida. No hay ningún problema en buscar un terapeuta o médico diferente si no está satisfecho con la persona que está consultando.



“ Usted no es la única persona que va a recibir tanto de este proceso. Su familia va a recibir los beneficios. Si está casado, su esposa y sus hijos: ellos lo recibirán. Nunca es demasiado tarde.

– Richard Adams
Armada de EE. UU. (1971-1972) ”

Información para familiares y amigos

Cuando alguien que ama tiene TEPT, esto puede afectar a su relación. Afortunadamente, existen varias opciones para mejorar las cosas.

Estas son algunas maneras en que puede ayudar:

- Aprenda todo lo que pueda acerca del TEPT. Saber cómo el TEPT afecta a las personas puede ayudarle a comprender lo que está atravesando el miembro de su familia.
- Ofrezca acompañar al miembro de su familia en sus visitas al médico. También puede ofrecer realizar el seguimiento de los medicamentos y de las citas de terapia, y puede estar ahí para brindarle apoyo.
- Aprenda acerca del tratamiento específico que está recibiendo su ser querido y lo que usted puede hacer para serle útil — y también lo que no debe hacer. Por ejemplo, ayudar a su ser querido a evitar las situaciones que teme puede estar perjudicándolo en lugar de ayudarlo.
- Dígale a su ser querido que quiere escuchar y que también comprende si este no es el momento apropiado para hablar.
- Planifique actividades juntos, como cenar o ir al cine.
- Aliente el contacto con familiares, amigos cercanos u otros veteranos. Un sistema de apoyo ayudará a su ser querido a atravesar los difíciles cambios y los momentos estresantes.
- Asegúrese de cuidarse a sí mismo. Apoyar a alguien con TEPT puede requerir mucho tiempo y energía — y puede resultar estresante. Cuide de su propia salud y considere buscar un consejero o terapeuta para ayudarle a lidiar con emociones que podrían ser difíciles de compartir con amigos y familiares.

Recursos para familiares y amigos

■ PTSD Family Coach

La aplicación móvil PTSD Family Coach proporciona apoyo para los miembros de la familia preocupados por aquellos que tienen TEPT. La aplicación puede ayudarle a aprender acerca del TEPT, cómo cuidarse y cómo manejar su relación con su ser querido. También tiene información sobre cómo darle a su ser querido el tratamiento que se merece. Para más información y para descargar la aplicación gratuita para iOS o Android, visite www.ptsd.va.gov/appvid/mobile/familycoach_app.asp.

■ Coaching Into Care

Coaching Into Care es un servicio telefónico nacional cuyo propósito es educar, apoyar y facultar a los miembros de la familia y amigos que están buscando atención o servicios para un veterano. La orientación es provista por psicólogos o trabajadores sociales certificados, sin cargo alguno, y ayuda a que las personas que llaman descubran cómo motivar al veterano a buscar tratamiento. Llame a Coaching Into Care para aprender cómo acompañar al veterano en su vida, al 888-823-7458, o visite www.mirecc.va.gov/coaching/ para obtener más información.

■ CRAFT-PTSD/Curso de autoayuda

El curso de refuerzo comunitario y capacitación familiar para el trastorno de estrés postraumático (Community Reinforcement and Family Training – Posttraumatic Stress Disorder, CRAFT-PTSD) es un curso en línea que podrá hacer a su propio ritmo para miembros de la familia de alguien que está trabajando para manejar el TEPT. Aprenda habilidades que alienten y apoyen a su ser querido y encuentre recursos adicionales para apoyar su propia calidad de vida. Para más información o para tomar el curso, visite www.ptsd.va.gov/appvid/craft_ptsd.asp.

■ PTSD Coach Online

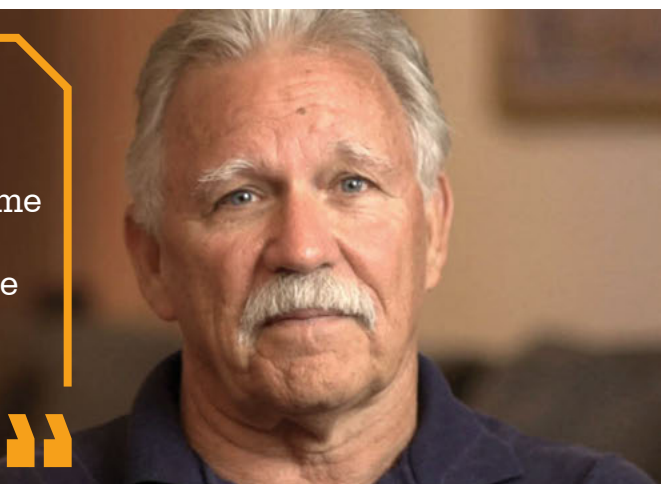
PTSD Coach Online es una colección de herramientas de manejo del estrés creadas para ayudar a cualquier persona que necesite ayuda con los sentimientos perturbadores. Pueden beneficiarse los sobrevivientes de traumas, sus familias o cualquier persona que esté lidiando con el estrés. Para usar PTSD Coach Online, visite www.ptsd.va.gov/apps/ptsdcoachonline/.

■ AboutFace

AboutFace presenta historias reales de veteranos que han experimentado TEPT, los miembros de sus familias y los clínicos de VA. Los veteranos incluidos en el sitio web abarcan más de seis décadas de conflictos militares. Al mirar los videos de AboutFace, puede aprender acerca del TEPT, explorar las opciones de tratamiento y obtener consejos de otros que ya han vivido estas experiencias. Visite www.ptsd.va.gov/aboutface para obtener más información.

“ Resultó mucho más fácil mantenerme aislado. Los disparadores me rodeaban dondequiera que iba. No podía pasar por ciertos caminos ni oír diferentes tipos de música ... me gustaba quedarme despierto durante la noche y beber. Cuando recuerdo esa época hoy en día, me doy cuenta que resultó ser mucho tiempo perdido.

– Bob Evans
Ejército de EE. UU. (1967-1968) ”



En resumen

- El TEPT es un problema de salud mental que desarrollan algunas personas después de experimentar o presenciar un evento que pone la vida en peligro, tal como un combate, un accidente automovilístico, un desastre natural o una agresión sexual.
- Después de un evento traumático, es normal sentirse aterrorizado, con los nervios de punta, enojado o triste. Pero si han transcurrido meses o años desde el trauma y no se está sintiendo mejor, tal vez tenga TEPT.
- Los cambios que vienen naturalmente con el envejecimiento pueden hacerle sentir más vulnerable. Esto puede visibilizar aún más sus síntomas de TEPT, causar que regresen después de muchos años o incluso que ocurran por primera vez.
- Las estrategias que alguna vez parecían ayudarle a evitar pensar con respecto al trauma pueden ser más difíciles de mantener a medida que envejece.
- Si tiene síntomas de TEPT, **no espere para pedir ayuda. El tratamiento del TEPT funciona para personas de todas las edades.**
- Existen muchos tipos de tratamiento para el TEPT que han demostrado su eficacia. Pídale a su proveedor que le ayude a encontrar el tratamiento que mejor funcione para usted. **Nunca es demasiado tarde para obtener la ayuda que usted se merece.**

Si es un veterano, consulte con su VA local acerca del tratamiento disponible. Si está buscando atención fuera del VA, pida a su médico una referencia a un proveedor de atención de la salud mental que se especializa en el tratamiento del TEPT.

Recuerde: nunca es demasiado tarde para sanarse de un trauma. Existen tratamientos que han demostrado funcionar para personas de todas las edades ... **El tratamiento del TEPT puede cambiar su vida** — incluso si ha estado luchando con el problema por muchos años.

OBTENGA AYUDA EN UNA CRISIS

Marque 988 y oprima 1 en cualquier momento para hablar con un consejero de la línea de crisis. La llamada es confidencial (privada) y gratuita.

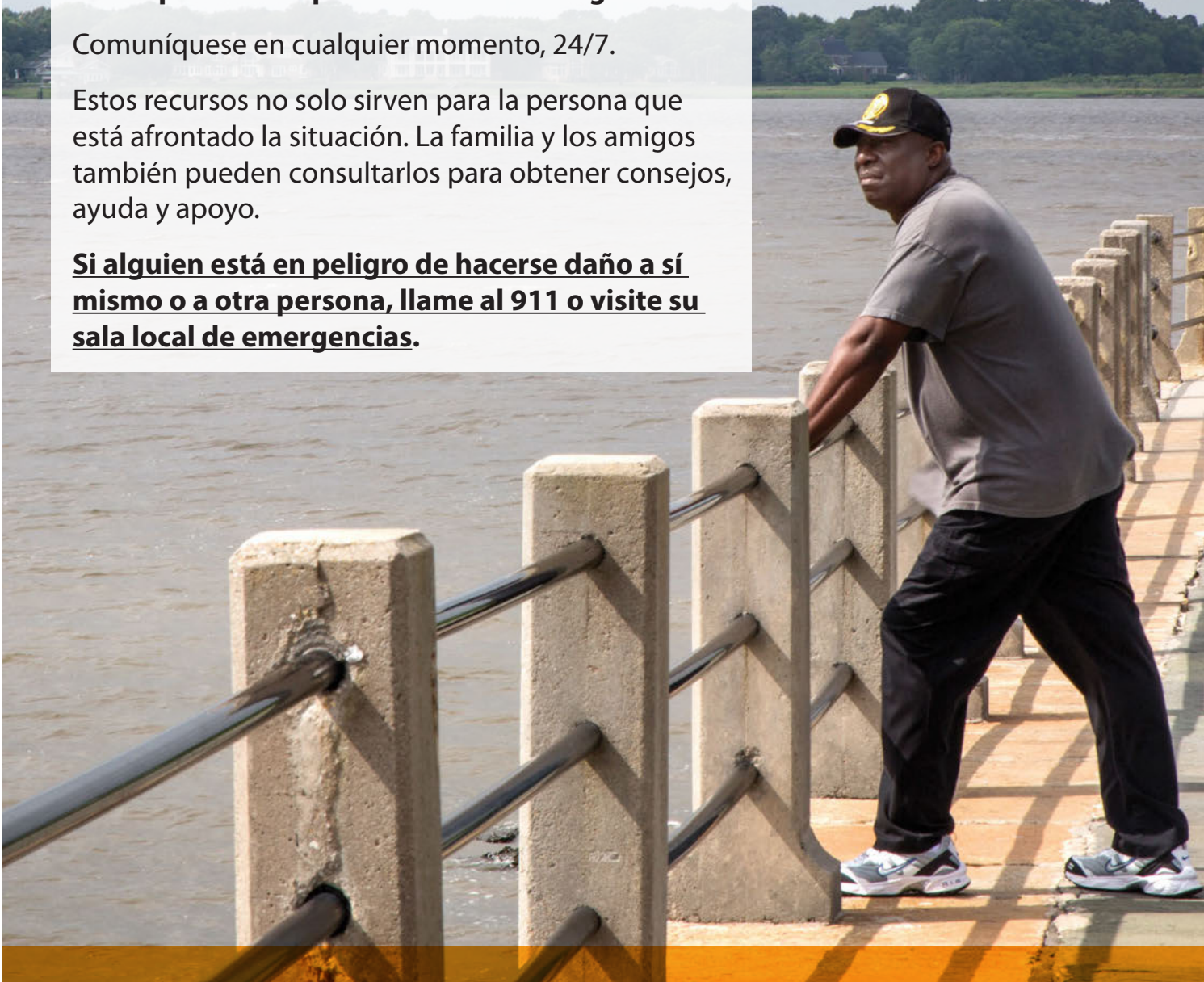
Si es un veterano o le preocupa un veterano, pulse 1 para conectarse con la Línea de Crisis para Veteranos. **Texto 838255** o chatee en línea en **www.veteranscrisisline.net/get-help/chat**.

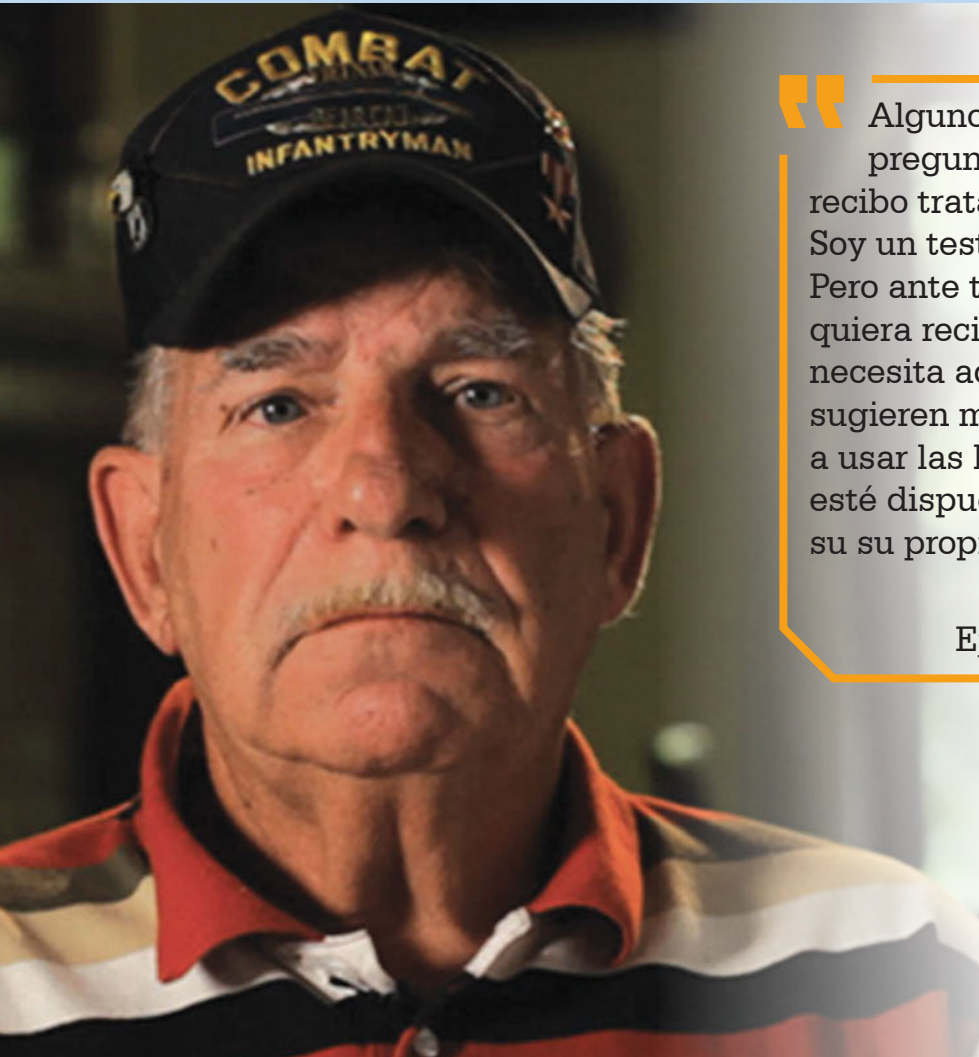
¿No es un veterano? Utilice el chat en línea en **<https://suicidepreventionlifeline.org/chat/>**

Comuníquese en cualquier momento, 24/7.

Estos recursos no solo sirven para la persona que está afrontando la situación. La familia y los amigos también pueden consultarlos para obtener consejos, ayuda y apoyo.

Si alguien está en peligro de hacerse daño a sí mismo o a otra persona, llame al 911 o visite su sala local de emergencias.





“ Algunos de ustedes tal vez se estén preguntando, “Si solicito ayuda y recibo tratamiento, ¿esto me ayudará?” Soy un testimonio viviente; me ha ayudado. Pero ante todo, es importante que usted quiera recibir la ayuda. En segundo lugar, necesita aceptar la ayuda. Tercero, si se sugieren medicamentos, esté dispuesto a usar las herramientas que le han dado; esté dispuesto a participar completamente su su propia recuperación.

– Bob Murphy
Ejército de EE. UU. (1966-1969)

ABOUTFACE

Obtenga más información acerca del TEPT y de los tratamientos del TEPT de los veteranos que ya lo han vivido.

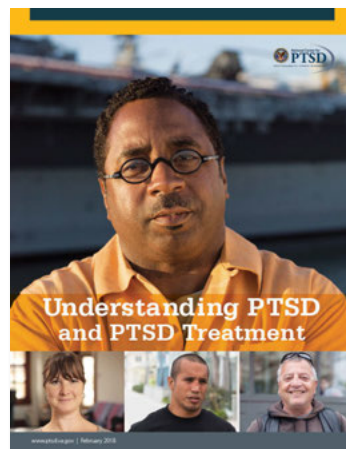
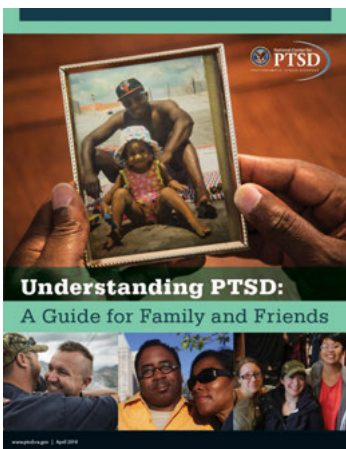
www.ptsd.va.gov/aboutface

El tratamiento del TEPT funciona

Para obtener más información acerca del TEPT y de los tratamientos del TEPT, consulte nuestros folletos complementarios en

https://www.ptsd.va.gov/publications/print/understandingptsd_booklet.pdf

https://www.ptsd.va.gov/publications/print/understandingptsd_family_booklet.pdf



Si desea más información y recursos, visite el Centro Nacional para el TEPT en www.ptsd.va.gov.

