

# Tratamientos eficaces para el TEPT: Considerar la Terapia Conductual Cognitiva (TCC) como el tratamiento de primera elección



## Infórmese de cómo hablar a sus pacientes sobre:

- Los tratamientos de primera elección recomendados para el TEPT
- Las opciones de tratamientos recomendados para reducir los síntomas del insomnio y ansiedad relacionados con el TEPT
- Nueva información sobre los medicamentos anti-ansiedad y el TEPT

## Recursos adicionales

**National Center for PTSD:**  
[www.ptsd.va.gov](http://www.ptsd.va.gov)

**VA/DoD Clinical Practice Guidelines:**  
[www.healthquality.va.gov/ptsd](http://www.healthquality.va.gov/ptsd)

**AboutFace Campaign**  
(infórmese sobre el TEPT y su tratamiento por testimonio de los Veteranos);  
[www.ptsd.va.gov/apps/AboutFace](http://www.ptsd.va.gov/apps/AboutFace)

**Comuníquese con su coordinador local de psicoterapia basada en evidencias:**

## Visión general 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. Una persona puede sufrir de TEPT si sus reacciones ante estos acontecimientos no desaparecen después de un tiempo y afecta su vida diaria. Una exposición al trauma es común entre los Veteranos que usted trata. El 9% de los Veteranos que están siendo atendidos en VA sufren de TEPT. Entre los Veteranos que combatieron en Iraq y Afganistán, y que se atienden en VA, la proporción es mucho mayor: uno de cuatro hombres y una de cinco mujeres padecen de TEPT. La buena noticia es que existen tratamientos eficaces para tratar el TEPT.

## Tratamientos de psicoterapia recomendados

La terapia conductual cognitiva (TCC) es el tratamiento más eficaz para el TEPT. Por lo general, TCC 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, el terapeuta y el paciente examinan lo que el paciente está pensando y lo que se cuenta a él mismo sobre el trauma y juntos deciden si tales pensamientos son exactos o inexactos. Puede hacerse de forma individual o grupal.

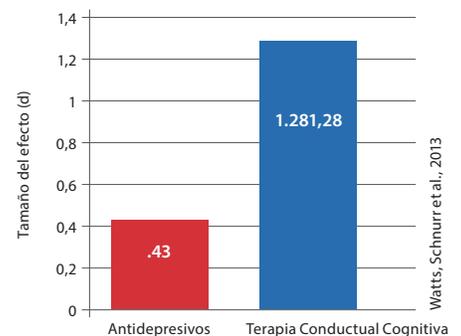
La terapia EP funciona a través de exposiciones repetidas a sus pensamientos, sentimientos y situaciones que usted ha estado evitando y le ayuda a aprender que los recuerdos del trauma no tienen que evitarse. La terapia EP se realiza de forma individual con un terapeuta.

## Medicamentos recomendados

Los medicamentos recomendados para el TEPT incluyen SSRI y venlafaxine.

## Tratamientos que funcionan

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



## Efectos del Tratamiento sobre la Gravedad del 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.

## 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	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 y se recomienda para tratar la ansiedad	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

## Recomendaciones sobre las guías prácticas clínicas VA/DoD Medicamentos para TEPT

Balance = Beneficio – Daño

SR	Sustancial	Algo	No se conoce	Ninguno
A	SSRIs, SNRIs			
B		Mirtazapina, TCAs, MAOLs (fenelzina), Prazosina (pesadillas) Nefazodona ( <b>con prudencia</b> )		
C			Prazosina (TEPT)	
D				Guanfacina, Topiramato, Valproato, Tiagabina Benzodiazepinas ( <b>hace daño</b> ), Risperidona (complemento)
I			Buspirona, Bupropion, hipnóticos no-benzodiazepínicos, Lamotrigina, Gabapentin, Clonidina, Trazodona (complemento), Antipsicótico atípico (aparte de Risperidona) (complemento) antipsicótico convencional, Propranolol	

- A Una recomendación **firme** que los médicos brinden la intervención para pacientes elegibles.
- B Una recomendación que los médicos brinden (el servicio) a pacientes elegibles.
- C Ninguna recomendación en favor o en contra de que se realice la provisión rutinaria de la intervención. Puede **considerarse** la intervención.
- D Una recomendación **en contra** de proveer de forma rutinaria la intervención a pacientes asintomáticos.
- I Evidencia insuficiente para una recomendación en favor o en contra de proveer de forma rutinaria la intervención.

## Tratamiento de la ansiedad y el insomnio en pacientes con TEPT

Si usted ha recetado de forma tradicional benzodiazepinas para tratar los síntomas de ansiedad o insomnio, existen ahora mejores opciones de tratamiento a su disposición.

### Ansiedad

- Opción(es) de Tratamiento de Psicoterapia: Terapia Conductual Cognitiva (TCC), TCC para la ansiedad.
- Opción(es) de medicamentos: SSRIs y venlafaxina.

### Insomnio

- Opción(es) de Tratamiento de Psicoterapia: 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.

### Precaución sobre las Benzodiazepinas

- Existe una creciente evidencia de efectos secundarios perjudiciales por el uso crónico de las benzodiazepinas.
- Las benzodiazepinas no ayudan a tratar los síntomas principales del TEPT.
- Si usted receta benzodiazepinas para tratar la ansiedad, otros tratamientos que incluye el SSRIs y TCC son mejores opciones.