



## Trastorno de Estrés Post-Traumático

El Trastorno de Estrés Post-Traumático (PTSD por sus siglas en inglés) ocurre cuando una persona que ha pasado por un evento traumático sufre reacciones intensas que perduran por meses o incluso años. Las situaciones que podrían llevar a un PTSD incluyen:

- Accidentes de transporte o de otro tipo
- Desastres naturales
- Incidentes terroristas
- Combate militar
- Amenazas violentas, asalto, coerción o abuso
- Trauma médico o relacionado con los cuidados de una persona
- Trauma de la niñez que no ha sido resuelto

Una persona que desarrolla PTSD después de uno o más de este tipo de eventos puede sufrir de:

- Dificultades para dormirse o para permanecer dormido o dormida
- Pesadillas
- Pensamientos intrusivos
- Sentimientos de desconexión o de aislamiento
- Recuerdos vívidos o recurrentes que hacen que la persona sienta como si estuviera volviendo a vivir el evento
- Preocupación, miedo, ansiedad o desconfianza
- Reacciones fuertes cuando se le recuerda del trauma (o algunas veces sin haber alguna razón evidente)

Un episodio de PTSD puede ser provocado por percepciones sensoriales, como un ruido fuerte,



un lugar, o estar en una situación similar. Por ejemplo, una persona que ha estado en un accidente automovilístico puede sufrir de síntomas de PTSD mientras conduce por la autopista. Como consecuencia, esta persona puede decidir utilizar solamente calles no elevadas, aún cuando no sea práctico hacerlo.

No todas las personas que sufren un evento traumático desarrollan PTSD después. Los factores de riesgo que pueden hacer a una persona más susceptible a esta condición incluyen:

- Falta de una familia o de recursos de apoyo social
- Historial de traumas en la niñez o de exposición repetida a circunstancias traumáticas
- Una condición de salud mental o un historial familiar de problemas de salud mental
- Dificultades para manejar el estrés, lidiar con la ansiedad o mantener la resiliencia

Si tú estás sufriendo síntomas de PTSD, habla con tu médico o llama a LifeMatters. A través de LifeMatters también puedes tener acceso a Togetherall®, el cual te proporciona grupos de apoyo en línea para una variedad de situaciones y circunstancias.

**1-800-367-7474**

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar  
**mylifematters.com** • 24/7/365

Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica

Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted prefiere están disponibles en forma gratuita llamando al 1-800-367-7474. La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.

\*Togetherall está disponible en inglés.

