



# Exposición Prolongada Ayuda Durante el Tratamiento

¿Alguno de sus seres queridos inicia la Exposición Prolongada (EP) para trastorno por estrés postraumático (TEPT) Aprenda qué esperar y cómo puede ayudar a su ser querido durante el tratamiento.

## ¿Qué es la EP?

La Exposición Prolongada (EP) es un tratamiento basado en evidencias para el trastorno por estrés postraumático (TEPT). Quiere decir que los investigadores lo han estudiado y han encontrado que es efectivo en el tratamiento del TEPT. La mayoría de las personas que culminan entre 8 y 15 sesiones semanales de EP muestran una mejora notable en síntomas del TEPT.

La EP les enseña a las personas cómo enfrentar recuerdos, sentimientos y situaciones que han evitado desde el trauma. Al disminuir la evitación, una de las causas subyacentes del TEPT, su ser querido puede recuperarse. En la EP, su ser querido hablará de recuerdos dolorosos en un lugar seguro y participará en actividades que pueden haberse evitado porque están relacionadas con el trauma.

## Exposición Prolongada (EP)

La EP consta de cuatro partes principales: Educación sobre el TEPT y la EP, Reentrenamiento en respiración, Exposición in vivo, y Exposición imaginaria.

### 1. Educación Sobre el TEPT y la EP

La EP comienza con la educación sobre el TEPT y las formas comunes en que las personas reaccionan ante el trauma. El terapeuta le preguntará sobre los síntomas que tiene su ser querido, le explicará cómo funciona la EP y analizará las metas del tratamiento. Usted puede ayudar:

- Al aprender sobre trauma, TEPT y EP. Conocer los conceptos básicos es un buen modo de comenzar. Los recursos que se nombran al final de esta página pueden ser de ayuda.
- Al pedirle a su ser querido que comparta información sobre el TEPT. También puede averiguar acerca de las metas del tratamiento.

### 2. Reentrenamiento en Respiración

A menudo, la respiración de las personas cambia cuando se sienten ansiosas o angustiadas. El reentrenamiento en respiración es una habilidad con la que su ser querido aprenderá a relajarse. Aprender a controlar la respiración puede ayudar a que su ser querido maneje la angustia. Puede esperar que su ser querido practique la respiración controlada varias veces al día. Usted puede ayudar:

- Dándole un momento de tranquilidad a su ser querido para que practique.
- Pidiéndole a su ser querido que le enseñe la habilidad. Puede que le resulte útil a usted mismo cuando se enfrente a la angustia. Y la enseñanza también puede ser una buena práctica para su ser querido.

### 3. Exposición in Vivo

La exposición in vivo solo significa participar en situaciones de la vida real. Su ser querido trabajará con un terapeuta para hacer una lista (llamada "jerarquía") de las situaciones que se evitan a causa del trauma. La exposición in vivo implica afrontar situaciones que son realmente seguras, pero le recuerdan el trauma a su ser querido. La meta es que su ser querido se reintegre a la vida.

Hay tareas entre las sesiones de terapia. Su ser querido practicará afrontar cada situación de manera gradual hasta que hacerlo no cause angustia. Al principio, estas situaciones pueden hacer que su ser querido sienta más angustia. Puede parecer que el TEPT en realidad empeora. Sin embargo, si se apega al procedimiento, su ser querido verá que se vuelve más fácil y menos angustioso. Usted puede ayudar:

- Dándole tiempo a su ser querido para que practique cómo enfrentar las situaciones.
- Estando disponible para ser parte de la tarea de exposición cuando se requiera. Por ejemplo, al principio puede pedírsele que acompañe a su ser querido a la tienda. Más tarde, quizá su ser querido deba hacerlo solo. Tener ambas experiencias es muy útil.
- Al alentar a su ser querido si se pone ansioso al hacer la tarea de exposición.
- Recordándose a sí mismo que está bien si su ser querido se siente angustiado durante la tarea de exposición.
- Al comprender que su ser querido quizá quiera hacer por sí mismo cosas con las que usted terminó disfrutando al ayudarlo.

### 4. Exposición Imaginaria

La exposición imaginaria implica hablar de los recuerdos del trauma una y otra vez con un terapeuta. Esto ayudará a que su ser querido aprenda a no temer esos recuerdos ni a sentirse demasiado perturbado con ellos. El terapeuta también ayudará a su ser querido para que cambie pensamientos y sentimientos negativos relativos al trauma. Durante las sesiones, su ser querido hará grabaciones mientras habla de los recuerdos traumáticos. Su ser querido escuchará estas grabaciones muchas veces en casa entre sesiones. Usted puede ayudar:

- Al comprender que quizá su ser querido no quiera hablar con usted sobre recuerdos del trauma. Esto puede cambiar a medida que avanza el tratamiento.
- No pedir escuchar las grabaciones. Puede ser que tenga curiosidad por el contenido de las grabaciones, pero sepa que la mayoría de las personas prefieren mantenerlas en privado.
- Al permitir que su ser querido escuche las grabaciones en privado.
- Recordándose a sí mismo que está bien si su ser querido se distrae o se molesta después de escuchar las grabaciones. Al igual que las tareas in vivo, los ejercicios de escucha se volverán más fáciles con el paso del tiempo.

### Conclusión

La EP es eficaz en el tratamiento del TEPT. La decisión de su ser querido de comenzar a utilizar la EP o de considerarla es un excelente punto de partida hacia la recuperación. La comprensión de los conceptos básicos de la EP lo ayudará a apoyar a su ser querido durante el proceso de tratamiento.

### Recursos adicionales

Hay más videos y programas para apoyar a familiares o para ayudarlo a aprender acerca del trauma, del TEPT y de los tratamientos para el TEPT como la EP. Recomendamos:

- [Entender el TEPT y el tratamiento del TEPT](#) (PDF)
- [Entender el TEPT: guía para familiares y amigos](#) (PDF)
- [Conceptos básicos de tratamiento del TEPT](#)