National Center for PTSD
POSTTRAUMATIC STRESS DISORDER

Entendiendo el TEPT:

Guía para familiares y amigos

www.ptsd.va.gov | Abril 2018

Contenido

Introducción 3

Aprenda sobre el TEPT 4

Apoye a su ser querido 7

Comuníquese con su ser querido 10

Cuídese 11

Aprenda sobre el tratamiento de TEPT 12

Ayude a su ser querido con el tratamiento 13

Encuentre información y recursos 15

Rich Adams, Armada de EE.UU. (1971–1972)

Obtenga ayuda durante una crisis

Si usted o su ser querido necesitan ayuda de inmediato:

- **Llame al 1-800-273-TALK** (1-800-273-8255) a toda hora para hablar con un consejero. La llamada es confidencial (privada) y gratuita.
- **Convérse por chat en línea con un consejero** a cualquier hora en **www.suicidepreventionlifeline.org.**

Estos recursos no son solo para la persona que está pasando problemas. Los familiares, amigos y seres queridos también pueden comunicarse para pedir consejos, ayuda y apoyo. Además, las líneas directas no son solo para situaciones de crisis, puede llamar o chatear con nosotros aunque sea solo si necesita hablar con alguien.

Si una persona se encuentra en peligro de lastimarse a sí misma o a alguien más, **también puede llamar al 911** o **ir a su sala de emergencia local.**

Introducción

Puede ser difícil saber cómo apoyar a una persona cercana a usted que haya pasado por una situación de riesgo de vida, como una situación de combate o una agresión sexual. También es importante recordar que estas situaciones también afectan a los familiares y amigos; es normal que usted también tenga dificultades.

Después de estas situaciones (a veces denominadas "**trauma**"), es normal que las personas actúen diferente, especialmente al principio. Pueden estar menos felices y extrovertidas, tener problemas para dormir o tener un comportamiento nervioso. Pueden estar pasando un mal momento en el trabajo o la escuela. Y pueden alejarse de amigos, familiares y seres queridos, incluso usted.

La mayoría de las veces, la gente se empieza a sentir mejor después de unas semanas o meses después del trauma. Si ha pasado más tiempo que eso y su ser querido todavía tiene dificultades, pueden estar experimentando **TEPT (trastorno de estrés postraumático).**

Esta es la buena noticia: puede hacer muchas cosas para ayudar a sanar a su ser querido, fortalecer su relación y también a cuidarse a uno mismo. Es posible que las cosas no sean exactamente iguales a como eran antes del trauma, pero pueden mejorar, incluso si su ser querido ha tenido dificultades durante años.

Este folleto se enfoca en apoyar a un ser querido que está lidiando con TEPT, pero las estrategias y consejos pueden ser de ayuda a cualquier persona que haya experimentado un trauma.

"Lo primero que un familiar tiene que saber es: esto no es su culpa. Esto es algo que le sucedió a su [ser querido] y ellos no siempre tienen el control sobre esa situación. No es algo por lo que usted deba avergonzarse."

—Florence Vaught
Esposa de un Veterano con TEPT

Aprenda sobre el TEPT

El TEPT es un problema de salud mental que desarrollan algunas personas después de un trauma, o situación de riesgo de vida. Una situación traumática puede ser algo que le sucedió a su ser querido, o algo que su ser querido vio que le sucedía a alguien más.

Los tipos de situaciones traumáticas que pueden causar TEPT incluyen:

- Combate u otras experiencias militares.
- Agresión sexual o física.
- Abuso sexual o físico a menores.
- Enterarse de la muerte violenta o accidental o herida de un ser querido.
- Accidentes graves, como un accidente de tránsito
- Desastres naturales, como incendios, tornados, huracanes, inundaciones o terremotos.
- Ataques terroristas.

Si está preocupado por un ser querido que ha experimentado un trauma, es importante que aprenda sobre el TEPT. Saber como el TEPT afecta a las personas le ayudará a entender por lo que está pasando su ser querido y cómo lo puede apoyar.

"Nunca me daría por vencido con mi padre, ni en su peor momento. No me gustaban las cosas que estaba haciendo, y no las entendía, pero... cuando te das cuenta lo que ha superado, y te das cuenta con lo que tiene que lidiar, solo fortalece el amor que le tengo.

—Donald Sullivan, Jr.
Hijo de un Veteran con TEPT

> Ella estaba muy cansada, muy retraída. Siempre mantenía su mente ocupada haciendo todo tipo de cosas diferentes. Yo simplemente sabía que se sentía incómoda. Siempre parecía estar en guardia.
>
> —Trish Barini
> Amiga de una Veterana con TEPT

Síntomas de TEPT

El TEPT tiene 4 tipos de síntomas, aunque pueden no ser exactamente iguales para cada persona. Cada persona experimenta los síntomas a su manera. Estos empiezan generalmente al poco tiempo del trauma, pero en algunas personas pueden ir y venir o comenzar mucho después.

1. **Revivir el evento**
   Puede notar que su ser querido tiene pesadillas, se molesta con cosas que le recuerdan al trauma, o a veces parecen estar distraídos o ausentes.

   Esto sucede porque las personas con TEPT a menudo tienen recuerdos de la situación traumática, incluso aunque no quieran. Pueden tener recuerdos retrospectivos o **flashbacks**: recuerdos que son tan reales y aterradores que sienten como si el trauma estuviera ocurriendo nuevamente.

2. **Evitar cosas que le recuerdan el evento**
   Puede notar que su ser querido hace lo imposible para evitar estos recordatorios o "**desencadenantes**". Por ejemplo, una persona que sufrió un accidente automovilístico puede evitar manejar. También pueden tratar de estar ocupados todo el tiempo para no tener que pensar en el trauma.

3. **Tener más pensamientos y sentimientos negativos que antes**
   Puede notar que su ser querido está triste, asustado o enojado y tiene problemas para relacionarse con la familia y los amigos. También pueden sentirse apáticos o perder el interés en cosas que antes disfrutaban.

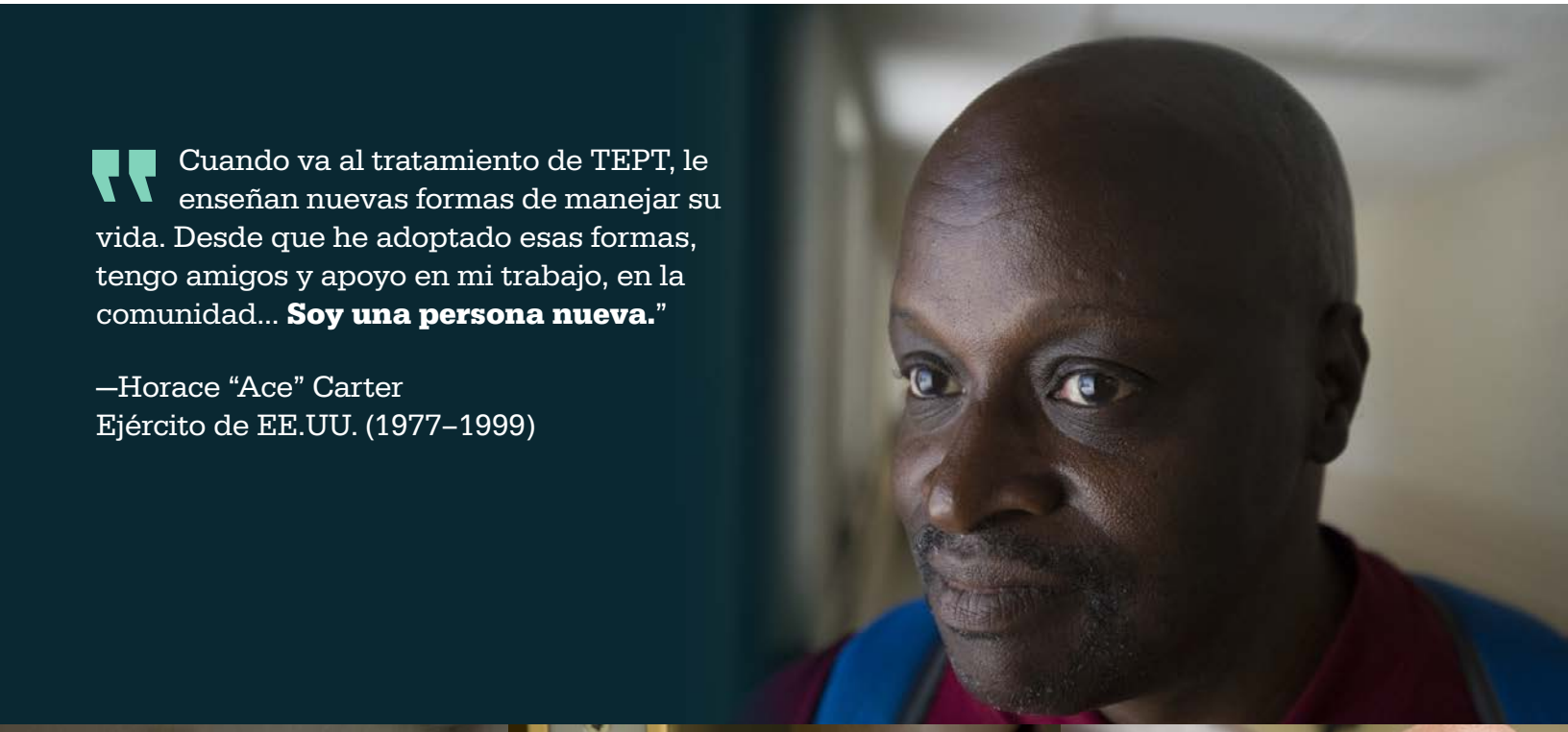
4. **Sintiéndose nervioso**
   Puede notar que su ser querido se sobresalta con facilidad, tiene problemas para dormir o se ve enojado o irritable. Puede comportarse de manera sobreprotectora con la familia o estar siempre "en guardia", como si le preocupara que fuera a suceder algo malo.

Si le preocupa que alguien cerca suyo sufra de TEPT, anímelo a que hable con un médico o con un profesional de la salud mental (como un psiquiatra, psicólogo o trabajador social).

El tratamiento puede ayudar: su ser querido no tiene que vivir toda su vida con estos síntomas.

Es normal que las personas con TEPT tengan además otro problema de salud mental, como depresión, ansiedad o abuso de alcohol o drogas. A veces estos problemas son causados por los síntomas del TEPT. Por ejemplo, pueden consumir alcohol para lidiar con la ira, la tristeza y la culpa.

Recibir tratamiento para el TEPT también puede ayudar con estos problemas.



"Cuando va al tratamiento de TEPT, le enseñan nuevas formas de manejar su vida. Desde que he adoptado esas formas, tengo amigos y apoyo en mi trabajo, en la comunidad... **Soy una persona nueva.**"

—Horace "Ace" Carter
Ejército de EE.UU. (1977–1999)

Apoye a su ser querido

Es normal que sienta que no sabe cómo apoyar a su ser querido. Puede sentirse impotente cuando estén trastornados o en una crisis. Pero el apoyo de familiares y amigos es importante para las personas con TEPT. Hay muchas cosas con las que usted puede ayudar.

Planifique actividades divertidas con amigos y familiares. Anime a su ser querido a salir de casa y hacer cosas, pero a su propio ritmo. Por ejemplo, si le resulta difícil salir de la casa, una pequeña reunión en la casa de un vecino puede ser menos estresante que ir a un restaurante lleno de gente.

Ofrézcale acompañarlo al médico. Esto es especialmente útil si su ser querido tiene dificultades para concentrar y recordar detalles. Usted puede tomar notas de lo que dice el médico y llevar un control de los medicamentos y tratamientos recomendados.

Hagan juntos un plan para crisis. No siempre puede prevenir una crisis, pero puede aprender a reconocer los desencadenantes y tomar medidas para que su ser querido pueda lidiar con la situación.

Hable con su ser querido con anticipación sobre qué hacer durante una pesadilla, una flashback o un ataque de pánico. Posiblemente puedan compartir algunas cosas que le hayan ayudado antes.

Consulte a menudo con su ser querido. Esto puede ayudarles a descubrir qué estrategias de apoyo están funcionando, para que pueda enfocarse en la qué más le sirva a su ser querido. También pueden discutir otras estrategias por si algo *no está* funcionando.

"Cuando se enoja, ella no puede controlar su ira ni sus emociones, así que acordamos una "palabra segura" para que ella me diga [cuando llega a ese punto]. Nos tomamos un descanso de 15 o 20 minutos y luego retomamos nuestra discusión cuando se siente mejor.

—Nathan Ball
Esposo de una Veterana con TEPT

Hablar con los niños sobre el TEPT

Si tienen niños, ellos también pueden darse cuenta de los cambios en su ser querido. Y si no entienden qué es lo que está pasando, pueden asustarse o confundirse. Usted y su ser querido pueden ayudar al hablar con ellos del TEPT.

Compartan información apropiada a su edad.
Díganles qué es el TEPT y cuáles son las dificultades que está ocasionando, pero evite detalles que puedan ser muy gráficos o espantosos. Es posible que los niños más grandes quieran saber qué pueden hacer para ayudar a su ser querido.

Dígales que no es su culpa.
Asegúrese que sus niños sepan que ellos no causaron el TEPT de su ser querido, y que no es su trabajo arreglarlo.

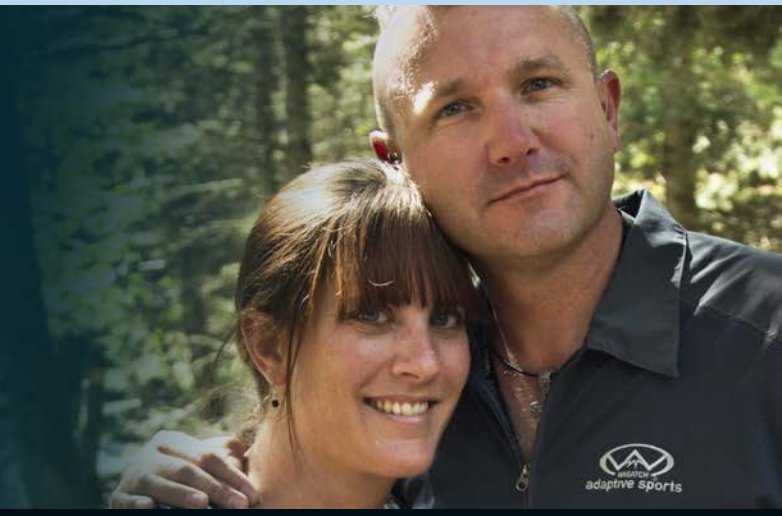
Anímelos a compartir sus sentimientos.
Verifique que sus hijos entiendan lo que les dijo y pregúnteles si tienen alguna duda. Asegúrese que ellos sepan que pueden hablar con usted sobre sus propias preocupaciones y miedos.

Exprese esperanza para el futuro.
Es importante que sus niños sepan que existen tratamientos para el TEPT que funcionan y que usted cree que las cosas van a mejorar. Hágales saber que la familia trabajará en conjunto para apoyar a su ser querido.

Si están teniendo problemas para hablar como familia, considere ver a un terapeuta familiar. Ellos le pueden enseñar a su familia a compartir emociones complicadas, a apoyarse entre sí y a lidiar con el TEPT. Para encontrar un terapeuta familiar que se especialice en TEPT, hable con su médico o comuníquese con una organización religiosa o de servicios sociales.

"Creo que la relación que ellos tienen con él es mucho más fuerte que la mayoría de los lazos entre padre e hijos. Le hemos dicho: "Esto le sucedió a papá, por eso a veces levanta la voz o se comporta de cierta forma", y creo que eso es realmente importante. Si uno no se comunica con ellos, se van a sentir confundidos.

—Melissa Hansen
Esposa de un Veterano con TEPT



> Al distanciarme de aquellos que más me querían, me estaba distanciando de la única ayuda o esperanza que tenía. Una vez que me di cuenta de eso, la cohesión entre mi esposo, mi familia, mis amigos y yo realmente me puso los pies sobre la tierra nuevamente. Me dio esperanza en el futuro.
>
> —Stacy Pearsall
> Fuerza Aérea de EE.UU. (1998–2008)

Hablar con los amigos sobre el TEPT

Sus amigos y vecinos también pueden notar los cambios en su ser querido. Pueden tener preguntas sobre lo que está sucediendo. Y, al igual que usted, querrán saber qué pueden hacer para ayudar.

Hable primero con su ser querido. Antes de hablar con los amigos, pregúntele a su ser querido cómo quiere que usted trate con esas preguntas. Por ejemplo, puede que no quiera que usted comparta ningún detalle sobre el trauma. También pueden tener algunas ideas sobre cómo los amigos le pueden apoyar.

Comparta lo aprendido. Sus amigos también pueden estar teniendo dificultades para conectarse con su ser querido. Usted les puede ayudar compartiendo consejos sobre cómo comunicarse y como ser sensible y paciente mientras su ser querido lidia con sus síntomas.

Estos son algunos ejemplos sobre cómo los amigos pueden apoyarlo a usted y a su ser querido:

- Aprendiendo sobre el TEPT y sus síntomas.
- Invitándolo a usted y su ser querido a hacer cosas.
- Escuchando, en caso que usted o su ser querido quieran hablar.
- Ayudando con las tareas diarias, como cuidar los niños o comprar víveres.

Comuníquese con su ser querido

Cuando un ser querido está lidiando con el TEPT, puede ser difícil comunicarse con él, pero es importante intentarlo. Compartir los sentimientos y los desafíos diarios puede fortalecer su relación y puede enseñarle a ser un mejor apoyo para su ser querido. Estos son algunos consejos que pueden ayudar:

Deje que su ser querido comparta a su propio ritmo. Puede resultar difícil para las personas con TEPT hablar sobre su trauma, incluso personas que aman. Dígale a su ser querido que comprende si no quiere compartirlo todo y que estará allí para escucharlo cuando esté listo.

Sea un buen oyente. Su ser querido puede hablar de cosas que son difíciles de escuchar para usted, especialmente si se abre sobre su trauma. Puede ser tentador ofrecer consejos o decir que todo va a estar bien, pero es importante escuchar sin juzgar, sin interrumpir ni tratar de arreglar las cosas.

Para apoyar a su ser querido y demostrar que está escuchando, puede hacer contacto visual y repetir lo que le dijo para asegurarse de entender todo. También puede hacer preguntas abiertas, como "¿Cómo te sientes?" o "¿Cómo puedo ayudar?".

Comparta también sus propios sentimientos. Si no se lo dice, su ser querido puede no saber si usted está triste, frustrado o preocupado. Elija un momento en que se sienta cómodo, y no trate de culpar a su ser querido ni al TEPT por sus propios sentimientos.

Y recuerde, también puede hablar con amigos, familiares o un terapeuta sobre cómo se siente, especialmente si esto lo ayudará a estar tranquilo y ser claro con su ser querido.

"Él no se sentía cómodo contándome lo que vio o lo que hizo o sobre los sentimientos que tenía dentro, porque quería separar esos sentimientos de nuestra vida hogareña. Aprecio que me quisiera proteger... pero creo que eso elevó un muro entre nosotros.

—Julie Monk
Esposa de un Veterano con TEPT

> Me estaba tensionando por el esfuerzo emocional que estaba haciendo... era lo único que podía hacer para mantenerme al día con la casa, conmigo misma, [nuestra hija], los animales. Mi cabeza daba vueltas con el solo hecho de tratar de mantenerme al día con todo y permanecer un poco cuerda.
>
> —Jessenia Reeves
> Esposa de un Veterano con TEPT

Cuídese

Apoyar a alguien con TEPT puede consumir mucho tiempo y energía, y puede ser muy estresante. Es común sentir que no hay tiempo o que es egoísta cuidarse a uno mismo. Pero cuidarse a uno mismo es una parte muy importante de cuidar a su ser querido. Si sus necesidades están satisfechas, será una fuente de apoyo más firme para su ser querido.

Cuide su salud. Dormir lo suficiente, ejercitarse regularmente y comer bien le ayudarán a manejar el estrés y a mantenerse saludable. Asegúrese de estar al día con sus propias citas al médico.

Siga haciendo las cosas que disfruta. Es importante cargar energías y tener cosas a las que pueda esperar con ganas, como pasar una tarde con amigos.

Póngase límites. Sea realista acerca de cuánto puede hacer. Hable con su ser querido sobre cómo le hará saber si necesita un descanso, y haga un plan para que él pueda obtener apoyo durante esos momentos, como llamar a un amigo o enviar mensajes de texto a una línea directa.

Hable sobre las cosas por las que está pasando. Hable sobre las cosas por las que está pasando. Su familia y amigos cercanos pueden ser una buena opción para comenzar. También puede averiguar grupos de apoyo, en donde puede hablar con personas que están viviendo experiencias similares.

Considere ver a un consejero o terapeuta. Estos le pueden ayudar a lidiar con emociones que sean difíciles de discutir con amigos, como la tristeza y la ira. También le pueden ayudar a trabajar en otras cosas, como en la comunicación con su ser querido.

Aprenda sobre el tratamiento de TEPT

El tratamiento funciona. Para algunas personas, el tratamiento puede desaparecer por completo el TEPT. En otras, puede reducir los síntomas o hacerlos menos intensos. Después del tratamiento, la mayoría de las personas dicen que tienen una mejor calidad de vida.

Existen muchos tratamientos para el TEPT que se ha demostrado que funcionan, incluyendo diferentes tipos de terapias de conversación y medicamentos.

Terapia de conversación

Algunas de estas terapias se enfocan en pensar o hablar del trauma de una forma que ayuda a las personas a cambiar la forma en que reaccionen a esos recuerdos. Otras se enfocan en desafiar pensamientos negativos o inútiles sobre el trauma. La terapia también le enseña al paciente a manejar los síntomas, lidiar con el estrés y a comunicarse mejor.

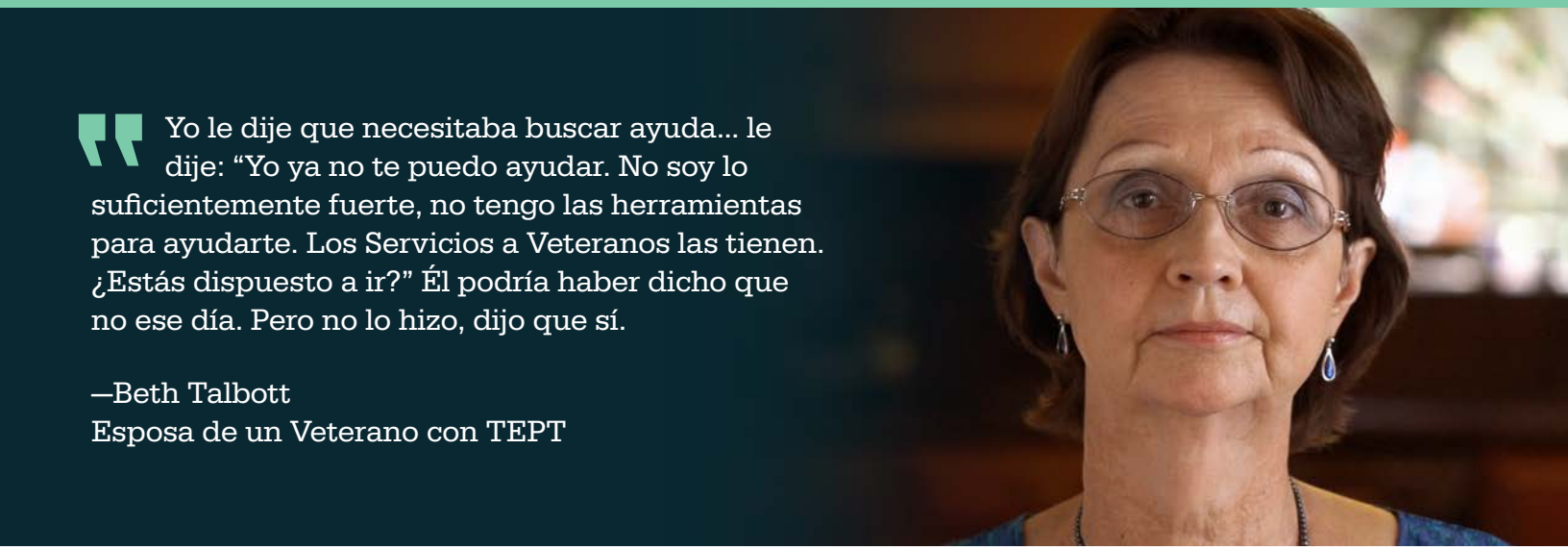
Medicamentos

Si su ser querido sufre de TEPT, puede que tengan un faltante de ciertos químicos en el cerebro que ayudan a manejar el estrés y la ansiedad. Hay medicamentos que pueden elevar el nivel de estos químicos del cerebro para que se sientan mejor.

"La terapia toma el trauma y los síntomas y los ayuda a pasar de un primer plano, a un segundo plano de tu vida, de modo que tienes más control, que puedes hacer cosas que son importantes para ti y realmente puedes vivir tu vida de la forma que quieres..

—Rebecca Liu
Psicóloga clínica

Aprender sobre el tratamiento puede ayudarle a hablar con su ser querido sobre buscar ayuda, y cómo apoyarlo una vez que empiece el tratamiento. Para aprender más sobre el tratamiento del TEPT, visite **www.ptsd.va.gov/understand_tx/tx_basics.asp**



> Yo le dije que necesitaba buscar ayuda... le dije: "Yo ya no te puedo ayudar. No soy lo suficientemente fuerte, no tengo las herramientas para ayudarte. Los Servicios a Veteranos las tienen. ¿Estás dispuesto a ir?" Él podría haber dicho que no ese día. Pero no lo hizo, dijo que sí.
>
> —Beth Talbott
> Esposa de un Veterano con TEPT

Ayude a su ser querido con el tratamiento

Es normal pensar que los síntomas de TEPT de su ser querido se irán con el tiempo. Pero por lo general, si no se trata el TEPT, no mejora; incluso puede empeorar. Por esa razón, alentar a su ser querido que busque tratamiento es una de las cosas más importantes que puede hacer para apoyarlo. Estos son algunos consejos que pueden ayudar:

Sea paciente. A la mayoría de las personas les hace falta más de una conversación para aceptar que necesitan buscar tratamiento. Exprese su apoyo y preocupación, y recuérdele que buscar ayuda es su decisión.

Comparta información sobre el tratamiento. Muchas personas tienen una idea equivocada sobre cómo es el tratamiento para el TEPT. Comparta recursos para ayudar a su ser querido a conocer sus opciones, como el sitio web AboutFace (**www.ptsd.va.gov/aboutface**), donde pueden escuchar historias sobre el TEPT y su tratamiento de parte de personas que pasaron por eso.

Ofrezca ayuda práctica. No puede obligar a su ser querido a tratarse si no está listo, pero hay cosas que puede hacer para que sea más fácil. Por ejemplo, le puede ofrecer buscar servicios y terapeutas de TEPT en su área. También puede ayudar con la logística, como llamar para programar una cita.

Para familiares y amigos de Veteranos, **Coaching Into Care** ofrece consejos y apoyo telefónico gratuito. Ellos le pueden ayudar a hacer planes para hablar con su ser querido sobre el tratamiento y a encontrar un Departamento de Servicios a Veteranos cerca suyo. Para obtener más información, llame al **1-888-823-7458** o visite **www.mirecc.va.gov/coaching**.

> Hay días difíciles. Pero si puedes aguantar y puedes recordar que todo puede mejorar.

La vida en familia es muy diferente después del tratamiento, porque ha vuelto a ser la persona dulce y amable que era antes... Aunque tenga un mal día, él entiende que está pasando un día difícil, y todos nosotros entendemos que eso significa que tiene que tomarse un descanso.

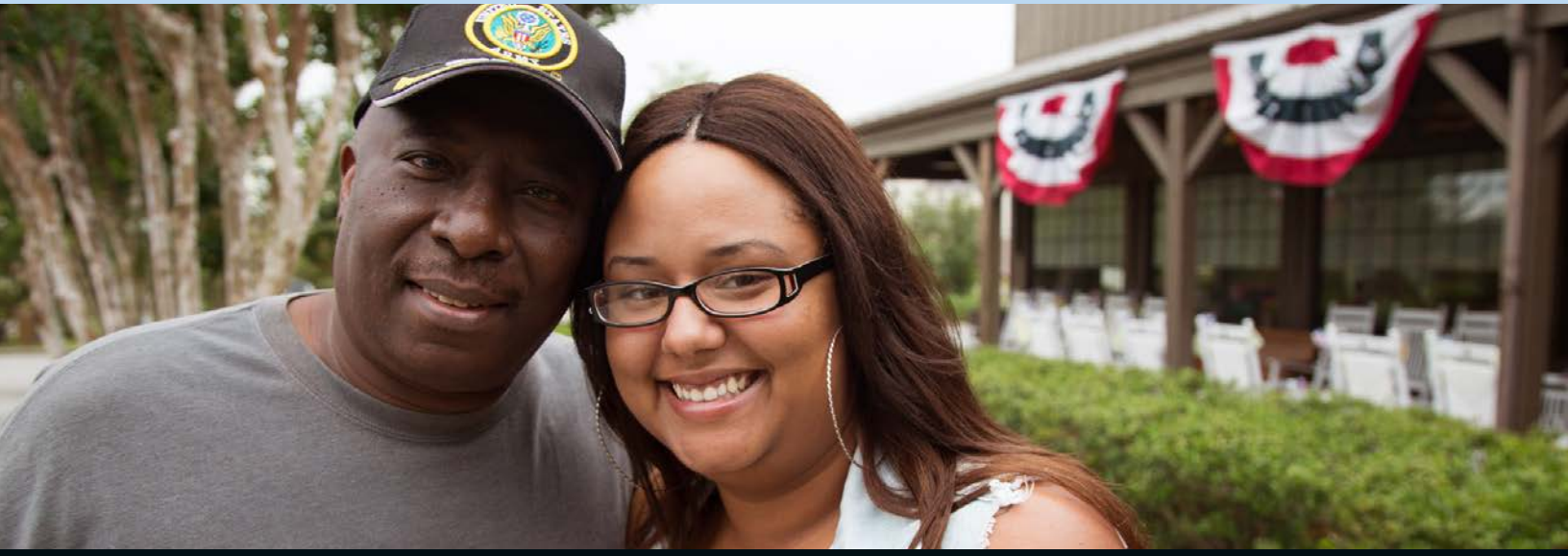
—Karen Sullivan
Esposa de un Veterano con TEPT

Recuerde que el tratamiento toma tiempo. El tratamiento no es mágico, no va a desaparecer el TEPT de su ser querido en un día. Mientras su ser querido asiste a terapia, puede parecer más cansado, exaltado o nervioso que de costumbre. Trate de ser comprensivo y paciente. Tenga en cuenta que está lidiando con cosas difíciles, pero que eventualmente *va a mejorar*.

Siga hablando del TEPT, aunque haya terminado el tratamiento. Pregunte regularmente cómo se siente su ser querido, y qué pueden hacer para apoyarse mutuamente.

> Desde que mi padre empezó el tratamiento, han mejorado las cosas. Ya no discutimos tanto. Lo llamo a cualquier hora del día o de la noche y él está ahí. Es una persona diferente, y me gusta. Él simplemente parece más feliz.

—Olivia Jefferson
Hija de un Veterano con TEPT



Encuentre información y recursos

A continuación encontrará recursos para aprender más sobre el TEPT y su tratamiento, y le ayudará a dar el siguiente paso para buscar ayuda para su ser querido.

Recuerde que apoyar a alguien con TEPT es un gran trabajo y puede ser difícil. También es importante cuidarse a uno mismo, y buscar apoyo y tratamiento para usted en caso de que sea necesario.

Aprenda más sobre el TEPT y su tratamiento.

Visite **www.ptsd.va.gov/understand/what/ptsd_basics.asp** para obtener más información sobre el TEPT. Junto a su ser querido también pueden usar la "Herramienta para tomar decisiones de tratamiento de TEPT" para aprender sobre las diferentes opciones de tratamiento: **www.ptsd.va.gov/decisionaid**.

Obtenga herramientas, recursos y apoyo para usted mismo.

Visite **www.ptsd.va.gov/appvid/mobile/familycoach_app.asp** para descargar la aplicación "PTSD Family Coach", una herramienta gratuita que le ayuda a manejar el estrés, encontrar consejos y recursos y a construir su red de apoyo. Los seres queridos de Veteranos se pueden comunicar con el apoyo a cuidadores del Departamento de Servicios a Veteranos al 1-855-260-3274 o en **www.caregiver. va.gov**.

Encuentre un programa de TEPT cerca suyo.

Si su ser querido es un Veterano, visite **www.va.gov/directory/guide/PTSD.asp** para encontrar un programa de TEPT cerca suyo. Si está buscando atención fuera del Departamento de Servicios a Veteranos, aliente a su ser querido que le pida una derivación a su médico, o visite **www.findtreatment.samhsa.gov** para buscar prestadores de salud mental en su área.

"Hay mucha esperanza para su relación, si está en pareja con alguien que tiene TEPT. No es fácil, pero la comunicación e instruirse son las cosas que le van a ayudar.

—Robin Chappell
Pareja de una Veterana con TEPT

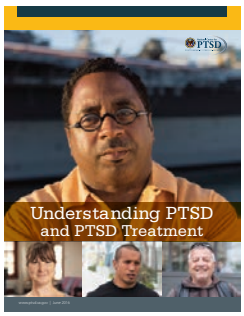
Reedy Hopkins, Fuerza Aérea de EE.UU. (1983–2011)

El tratamiento de TEPT puede cambiar vidas.

Si tiene alguien cercano con TEPT (trastorno de estrés postraumático), **usted no está solo.** Puede hacer muchas cosas para ayudar a sanar a su ser querido, fortalecer su relación y también a cuidarse a uno mismo.

Para aprender más sobre el TEPT y su tratamiento,

consulte nuestro folleto complementario en **www.ptsd.va.gov/spanish/docs/UnderstandingPTSD_Booklet_SP.pdf**



Para obtener más información y recursos,

visite el Centro Nacional de TEPT en: **www.ptsd.va.gov**

ABOUTFACE

Escuche historias reales sobre el TEPT y su tratamiento de parte de Veteranos y sus seres queridos.
www.ptsd.va.gov/aboutface

National Center for PTSD
POSTTRAUMATIC STRESS DISORDER