

¿Ha pasado usted por una experiencia traumatizante y de mucho peligro?

UNA ENFERMEDAD REAL

Trastorno de Estrés
Postraumático (PTSD)



¿Ha pasado usted por una experiencia traumatizante y de mucho peligro? Por favor marque a continuación los problemas que tenga.

- Siento que la horrible experiencia que tuve está ocurriendo otra vez.
- Esta sensación me viene a menudo sin que me de cuenta.
- Tengo pesadillas y recuerdos horribles de lo que sucedió.
- Me mantengo lejos de los lugares que me recuerdan lo que pasó.
- Me sobresalto y me siento muy mal cuando algo me sucede sin previo aviso.
- Me cuesta mucho trabajo confiar en la gente o acercarme a otras personas.
- Me enojo con facilidad.
- Me siento culpable porque otras personas murieron y yo sobreviví
- Me cuesta trabajo dormir y mis musculos se sienten tensos.

¿La suena familiar esto?

Si usted marcó más de uno de estos síntomas, puede ser que padezca de **Trastorno de Estrés Postraumático, o PTSD.**

El PTSD es una
enfermedad **real** que
necesita tratamiento.

Usted no causó esta condición, y no tiene
que sufrirla tampoco.

Lea este folleto y vea cómo puede obtener
ayuda. ¡Podrá sentirse mejor y vivir como
antes!

1. ¿Qué es el Trastorno de Estrés Postraumático (PTSD)?

El PTSD es una enfermedad real. Las personas que viven una experiencia terrible y aterradorante pueden tener PTSD. Se puede tratar con medicamentos y terapia.

Usted puede sufrir de PTSD después de:

- Ser víctima de una violación o abuso sexual
- Ser golpeado o herido por un miembro de su familia
- Ser víctima de un crimen de violencia
- Estar en un accidente aéreo o automovilístico
- Un huracán, tornado o incendio
- Estar en una guerra
- Estar en una situación en la que pensó que lo iban a matar
- O, después de haber presenciado cualquiera de los eventos anteriores

Si usted tiene PTSD, a menudo tiene pesadillas o pensamientos aterradorantes sobre la terrible experiencia que tuvo. Usted trata de mantenerse alejado de cualquier cosa que le recuerda ese momento tan horrible.

Puede ser que se sienta enojado y que no le importe nadie o no pueda confiar en otras personas. Siempre está a la defensiva, pendiente a cualquier peligro. Se siente muy mal cuando pasa algo que lo toma de sorpresa.

2. ¿Cuándo comienza el PTSD y cuánto dura la enfermedad?

En la mayoría de las personas, el PTSD comienza dentro de los primeros tres meses después de la experiencia traumatizante. En otras personas, las señales de PTSD tardan años en manifestarse. El PTSD le puede ocurrir a personas de todas las edades. Hasta los niños lo pueden tener.

Algunas personas mejoran en seis meses mientras que otras pueden tardar mucho más en mejorarse.

3. ¿Soy yo la única persona con esta enfermedad?

No. No es la única. En un año, 5.2 millones de personas en los Estados Unidos tienen PTSD.

4. ¿Qué puedo hacer para ayudarme?

- **Hable con su médico sobre la experiencia terrible y lo que usted siente.** Dígale a su médico si tiene recuerdos que le atemorizan, se siente deprimido, sufre de insomnio o se enoja demasiado. Dígale también si estos problemas no le permiten cumplir con sus actividades cotidianas y vivir una vida normal. Si lo desea, muéstrele este folleto, ya que le puede ayudar a explicar cómo se siente. Pídale a su médico que lo examine para asegurarse de que no tiene otra enfermedad diferente.
- **Pregúntele a su médico si él o ella ha ayudado a otras personas con PTSD.** Existen cursos especiales para capacitar a los médicos para tratar a las personas con PTSD. Si su médico no ha recibido estos cursos especiales, pídale que le proporcione el nombre de otro médico o consejero que sí lo haya hecho.
- **Obtenga más información.** Llame al teléfono 1-88-88-ANXIETY para que le envíen información gratis por correo.

Usted
puede
sentirse
mejor.

5. ¿Qué puede hacer un médico o consejero para ayudarme?

- El médico puede darle medicinas para ayudarle a que no se sienta atemorizado o tenso. Pero las medicinas pueden tomar varias semanas en surtir efecto.
- Muchas personas con PTSD encuentran ayuda hablando con un médico o consejero especializado. Esto se conoce como “terapia”. La terapia le puede ayudar a sobrevivir su terrible experiencia.



Esta es la historia de alguien que sufría de PTSD:

“Después de ser víctima de aquel ataque, me sentía con miedo, y estaba deprimido y enojado todo el tiempo. No podía comer ni dormir mucho. Aunque trataba de dejar de pensar en lo que pasó, todavía tenía terribles pesadillas y recuerdos”.



“Estaba confundido y no sabía a quién acudir para obtener ayuda. Un amigo me dijo que llamara a mi médico. Mi médico me ayudó a encontrar un médico especial que sabía cómo tratar el PTSD. No ha sido fácil, pero después de tomar los medicamentos y ir a la terapia, me estoy empezando a sentir como yo era antes. De veras que me alegro de haber dado ese primer paso y llamar a mi médico”.



Recuerde — puede obtener ayuda ahora:

- Hable con su médico sobre lo que le pasó y lo que usted siente.
- Llame al 1-88-88-ANXIETY (1-888-826-9438). La llamada es gratis. Recibirá por correo información gratis sobre el PTSD.

El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) es una agencia del gobierno federal. Este instituto conduce investigaciones médicas para encontrar nuevas y mejores maneras para prevenir y tratar las enfermedades mentales. El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) también proporciona información gratuita sobre enfermedades mentales.

Para obtener información gratis sobre otras enfermedades mentales, escriba a:

National Institute of Mental Health (NIMH)
6001 Executive Boulevard
Room 8184, MSC 9663
Bethesda, MD 20892-9663

Puede también encontrar información gratis del Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) visitándonos en Internet:

<http://www.nimh.nih.gov>

