



### Trastorno por estrés postraumático

En nuestra vida cotidiana, cualquiera de nosotros puede tener una experiencia traumática, abrumadora o aterradora. Eventos como un accidente de carro, ser víctimas de un asalto, ver un accidente o vivir la experiencia de un huracán son situaciones de alto impacto en nuestras vidas.

La mayoría de las personas, con el tiempo superan las experiencias de este tipo sin necesidad de ayuda. Para otros, las experiencias traumáticas desencadenan una reacción que puede durar muchos meses o años. Pueden sentirse estresadas o asustadas, incluso cuando ya no están en peligro. Esto se conoce como Trastorno por Estrés Postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés).

**Recuerde: con el tratamiento adecuado usted puede tener las herramientas necesarias para manejar su condición.**

### Si usted presenta estos síntomas:

- Hable con su médico acerca de las opciones de tratamiento.
- Coordine una cita con un psicólogo o psiquiatra.
- Practique actividades físicas leves o haga ejercicio para ayudar a reducir el estrés.
- Trate de pasar tiempo con otras personas y de hablar con un amigo o familiar de confianza.
- Infórmeles a los demás acerca de las cosas que pueden desencadenarle síntomas.
- Sepa que sus síntomas mejorarán gradualmente, no de inmediato.
- Conozca su condición y como se manifiesta en usted.
- Identifique y busque situaciones, lugares y personas que le traigan consuelo.



## ¿Cuáles son los síntomas del PTSD?

Los síntomas suelen comenzar en los tres primeros meses después del incidente traumático, pero a veces empiezan más tarde. Para que se considere que se trata del trastorno por estrés postraumático, los síntomas deben durar más de un mes y ser lo suficientemente graves como para interferir con su diario vivir. Algunos de los síntomas son:

### Síntomas de reviviscencia

- Volver a vivir mentalmente el acontecimiento traumático (“flashbacks”) una y otra vez, incluso con síntomas físicos como palpitaciones o sudoración
- Pesadillas
- Pensamientos aterradores

### Síntomas de evasión

- Mantenerse alejado de los lugares, los acontecimientos o los objetos que traen recuerdos de la experiencia traumática
- Evitar los pensamientos o los sentimientos relacionados con el acontecimiento traumático

### Síntomas de hipervigilancia y reactividad

- Sobresaltarse fácilmente
- Sentirse tenso o “con los nervios de punta”
- Tener dificultad para dormir o arrebatos de ira

### Síntomas cognitivos y del estado de ánimo

- Problemas para recordar detalles importantes de la experiencia traumática
- Pensamientos negativos sobre uno mismo o el mundo
- Sentimientos distorsionados de culpa o remordimiento
- Pérdida de interés en las actividades placenteras

Si le preocupa este tema, es momento de buscar ayuda. Hable con un profesional de la salud o visite a un psicólogo o psiquiatra. También puede llamarnos para coordinarle una cita utilizando el número de teléfono que aparece detrás de la tarjeta de su plan o al **787-641-9133**. En APS HEALTH le ayudamos a vivir mejor.

Los síntomas del PTSD suelen comenzar en los tres primeros meses después del incidente traumático.

## CONTÁCTANOS



**Jorge L. Pesquera Sevillano**  
VP Sales & Marketing  
787.641.0774, Ext. 253051



[jpesquera@apspuertorico.com](mailto:jpesquera@apspuertorico.com)



[apshealth.com](http://apshealth.com)



[Facebook.com/apspuertorico](https://www.facebook.com/apspuertorico)