



EDUCARTE ES CUIDARTE

EL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO Y EL HURACÁN MARÍA

A un año del paso del huracán María por Puerto Rico son muchas las emociones que podemos experimentar al recordar lo sucedido, sentimientos de ansiedad, incertidumbre, tristeza, temor y en algunas ocasiones enojo u otras emociones que pueden resultar difíciles de manejar. Un desastre natural como este puede conducir a un Trastorno de Estrés Posttraumático. Muchas personas relacionan este trastorno solo con experiencias de guerra, sin embargo, el Trastorno de Estrés Posttraumático puede ocurrir a partir de cualquier experiencia de vida. El Estrés Post Traumático, es un trastorno que desarrollan algunas personas que hayan vivido o haber visto un evento impactante, atemorizante o peligroso. El mismo se caracteriza por lo siguiente:

- **Reviviscencia de lo sucedido:** pesadillas o recuerdos constantes y angustiantes.
- **Evasión:** insensibilidad emocional o sentirse como si no le importara nada, sentimientos de indiferencia, no poder recordar aspectos importantes del hecho, falta de interés en las actividades normales, evitar personas, lugares o pensamientos que le hagan recordar el hecho.
- **Hiperexcitación:** dificultad en concentrarse, sobresaltarse fácilmente, sentirse irritable, dificultades para conciliar el sueño o para permanecer dormido.
- **Pensamientos y estados de ánimo o sentimientos negativos:** culpa constante acerca del hecho, pensamientos negativos sobre nosotros o el resto del mundo

Aunque los hechos traumáticos pueden ocasionar angustia, no todos los sentimientos de angustia son síntomas de un Trastorno de Estrés Posttraumático. Hable de sus sentimientos con familiares y amigos. Si los síntomas no mejoran pronto o lo están perturbando mucho, póngase en contacto con un profesional de la salud mental. En APS Health contamos con un equipo multidisciplinario de profesionales capacitados para poder ayudarte. Puede contactarnos para una cita al número que aparece detrás de su tarjeta de plan o al 787-641-9133. En APS te ayudamos a vivir mejor.

CONTÁCTANOS



787.641.9133



Facebook.com/apspuertorico



apshealth.com