
Psicoterapia

Algunos síntomas no se quitan solo con el paso del tiempo, y hay personas que pueden recibir un tratamiento para reducir los síntomas de ansiedad, evitación, reexperimentación y ánimo negativo con una intervención de 10 a 12 sesiones de 50” una vez por semana.

La psicoterapia cognitivo conductual es el tratamiento más reconocido para tratar el TEPT. No se trata de una psicoterapia basada en el desahogo, el psicoterapeuta más bien lo entrenará en técnicas basadas en la evidencia para que los síntomas se reduzcan de manera significativa.

Las personas merecen tener un tratamiento adecuado, si no han logrado salir adelante no es por falta de ganas o por qué no tienen fuerza de voluntad.

Se ha visto que es mucho más difícil que los hombres acudan a la psicoterapia puesto que la sociedad les exige guarden sus emociones, sin embargo es importante detectarlos a tiempo y referirlos, pues tienen derecho a vivir más felices.

Dra. Carolina Santillán Torres Torija

Psicóloga

Egresada de la Licenciatura, Maestría y Doctorado en Psicología por la UNAM.

Experta en estrés, hábitos nerviosos, trauma, trastornos de ansiedad, ataques de pánico, fobias, espectro obsesivo, autolesiones y conductas asociadas al suicidio.

Becaria Fulbright para tesis doctoral en la Universidad de Pensilvania en el Centro para el Tratamiento de los Trastornos de la Ansiedad.

Docencia e investigación

Profesora en la UNAM, y miembro del Sistema Nacional de Investigadores SNI.



Carolina Santillán Torres Torija, Psicóloga
Centro Comercial Heliplaza 825, Local 124
Citas: 04455 16938190

Estrés postraumático.



**Por qué hay eventos que
cambian la vida de las
personas.**

Información general

Todas las personas se enfrentan a eventos vitales altamente estresantes, algunos son parte de la vida, y exigen nos adaptemos a nuevas circunstancias. Sin embargo hay eventos que vivimos con terror, y en los que nuestra vida se ha puesto en riesgo, como un sismo, un abuso sexual, un asalto, un secuestro, un accidente, recibir un diagnóstico, entre otros.

Dependiendo de su crianza, de factores hereditarios y del contexto, algunas personas logran salir adelante rápidamente, sin embargo un grupo de personas tienen dificultades para recuperarse empiezan a presentar síntomas que les impiden hacer sus actividades cotidianas, les quitan el sueño, y pueden llevarlos a presentar también tristeza y en casos graves suicidio.

Hay personas en especial riesgo, aquellas que por su trabajo tienen contacto con pacientes, o situaciones de violencia, así como paramédicos que están en contacto con detalles de eventos traumáticos.

Los síntomas del EPT son : evitación, ánimo negativo, re experimentación, e intrusión.

Prevalencia

En México desafortunadamente cada vez estamos más expuestos a la violencia y a presenciar este tipo de eventos. Los expertos señalan que normalmente después de haber vivido un evento traumático pasan tres meses para poder recuperarse del impacto.

70% de las personas se recuperan por sí mismas, pero el resto continuará con síntomas de ansiedad y no habrá procesado la experiencia adecuadamente.

En algunos casos eso le causará problemas para concentrarse, altos niveles de alerta, aislamiento y sentimientos de tristeza.

Desafortunadamente muchas personas recurren al consumo de alcohol y tabaco para intentar reducir los síntomas, sin tener éxito.



Estrés agudo y estrés pos traumático

Cuando se vive un evento altamente estresante hay personas que tienen un estilo de afrontamiento dirigido a la solución de problemas. Sin embargo otras personas tienen un estilo dirigido a la emoción. Este último se caracteriza por que las emociones paralizan a las personas, se bloquean, y no pueden actuar adecuadamente. Este estilo de afrontamiento es frecuente en personas durante el evento en donde el riesgo a la vida es alto, y se vive como un evento traumático, al que sigue el estrés agudo, después de 24 a 72 horas del evento. Estos síntomas pueden durar hasta un mes.

Aunque el estrés en ocasiones nos ayuda a desempeñar los más eficientemente, hay un grupo de personas que después de un evento traumático no logran recuperarse. Si ya han pasado tres meses después del evento y la persona no logra regresar a sus actividades cotidianas, sería importante considerar la posibilidad de recibir un tratamiento.