

Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) y Trastorno de Estrés Postraumático Complejo (TEPT-C)

¿Qué es el TEPT y el TEPT-C? El Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) surge tras la exposición a un evento traumático, generando síntomas de angustia y miedo persistente. El TEPT Complejo (TEPT-C) se da en personas que han experimentado traumas prolongados o repetidos, afectando su identidad y relaciones interpersonales.

Síntomas del TEPT y TEPT-C

- **Reexperimentación:** Recuerdos intrusivos, pesadillas, flashbacks.
- **Evitación:** Rechazo de lugares, personas o pensamientos relacionados con el trauma.
- **Hipervigilancia:** Sensación constante de peligro, sobresaltos fáciles.
- **Síntomas emocionales y cognitivos:** Ansiedad, irritabilidad, culpa, pensamientos negativos.
- **TEPT-C adicionalmente incluye:** Problemas en la regulación emocional, sensación de desconexión con los demás, baja autoestima.

Causas y factores de riesgo

- **Eventos traumáticos:** Violencia, abuso, accidentes, conflictos armados.
- **Factores psicológicos:** Mayor vulnerabilidad al estrés, pensamientos catastróficos.
- **Factores biológicos:** Alteraciones en la respuesta al estrés y el sistema nervioso.

Estrategias para el manejo del TEPT y TEPT-C

- **Terapia Cognitivo-Conductual (TCC):** Desensibilización y reprocesamiento de recuerdos traumáticos.
- **Técnicas de relajación:** Respiración profunda, mindfulness.
- **Exposición gradual al trauma:** Para reducir la evitación y la ansiedad.
- **Apoyo social:** Mantener relaciones positivas y buscar ayuda profesional.

El TEPT y el TEPT-C pueden tratarse con terapias especializadas, permitiendo una mejor calidad de vida y bienestar emocional.