

¿Qué es el trauma?



Trauma: Una respuesta emocional poderosa a un acontecimiento angustioso, como la guerra, un accidente, la pérdida inesperada de un ser querido o el abuso. El trauma puede seguir causando síntomas emocionales y físicos durante muchos años después de que el evento haya concluido.

Factores de riesgo del trauma

- ✓ La experiencia traumática fue inesperada.
- ✓ La víctima ha experimentado traumas anteriores.
- ✓ La experiencia ocurrió repetidamente, o durante un periodo de tiempo prolongado.
- ✓ El trauma ocurrió durante la infancia.
- ✓ Sensación de impotencia durante la experiencia.
- ✓ La víctima está lidiando con otros factores de estrés importantes que no están relacionados con el trauma.



Síntomas de trauma

La experiencia de cada persona con el trauma es única. Algunas personas presentan todos los síntomas, mientras que otras presentan muy pocos. La siguiente lista de síntomas no es exhaustiva y no debe utilizarse como un diagnóstico.

evitar los recuerdos y las memorias del trauma	respuesta de sobresalto exagerada	irritabilidad, ira y otras emociones negativas
recuerdos del evento traumático	sueños angustiosos y otros problemas para dormir	culpase a sí mismo por el evento traumático

Tratamiento del trauma



Terapia cognitivo-conductual

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es un tratamiento común y bien avalado para los trastornos traumáticos. La TCC funciona identificando y desafiando los patrones de pensamiento poco saludables que contribuyen a los síntomas del trauma. Los beneficios de la TCC pueden ser duraderos.



Terapia de exposición

Durante la terapia de exposición, se expone al paciente a recordatorios de su trauma de forma gradual y segura. Con una exposición suficiente, el trauma empieza a perder su poder emocional y los síntomas disminuyen. La terapia de exposición cuenta con un amplio apoyo de investigación.



Medicamentos

Se pueden utilizar medicamentos para controlar los síntomas del trauma, como la ansiedad, la depresión y el insomnio. Los medicamentos pueden ser especialmente útiles cuando los síntomas de una persona son tan intensos que no puede participar en la psicoterapia.



Otros tratamientos

Muchos otros tratamientos, como la terapia de exposición narrativa, la desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR) y la terapia de grupo, han resultado útiles para los sobrevivientes del trauma. Pregunte a su terapeuta qué tratamientos utiliza.