



ESTRÉS POSTRAUMÁTICO DESPUÉS DEL 19S

Ante una amenaza o situaciones impredecibles y difíciles de manejar, se presentan reacciones que pueden considerarse normales como sentir miedo, sin embargo, si se presentan un conjunto de síntomas que pueden aparecer horas o días después, podría tratarse de Trastorno por estrés posttraumático (TEPT). El estrés posttraumático podría afectar a 2 de cada 10 personas y el daño psicológico podría alcanzar hasta 20 años sin reversión, por ello debemos tomar medidas claras.

¿CÓMO IDENTIFICARLO?



- Trastornos del sueño
- Sobresaltos frecuentes
- Ansiedad
- Sentimientos de impotencia y culpa
- Ataques de pánico

¿CÓMO TRATARLO?



Lo más importante es dejar descansar a tu organismo. El sueño fisiológico es el mejor antídoto.



Ayuna al menos cuatro horas diarias medios noticiosos o sociales sobre el tema.



Es importante reunirse con amigos y estar cerca de la familia, compartir sus sentimientos para asimilar el evento.



Cuida tu alimentación. Hidrátate y reduce el consumo de azúcares y carbohidratos.



Busca ayuda profesional. Recurre a las líneas de apoyo psicológico en diferentes instituciones.



La mayoría de la población puede resistir estas experiencias debido a la edad y a las redes de apoyo, pero existe un sector en el que el síndrome no desaparecerá y se tiene que trabajar rápido y con precisión para identificar los casos de vulnerabilidad. Es importante que si los síntomas permanecen por más de tres meses, es fundamental buscar ayuda profesional.