



¿Cuándo debería considerar ayuda profesional para mis síntomas?

Una vez más, la mayoría de las personas se recuperan por sí mismas con el apoyo, los recursos y la información que proporcionan los Primeros Auxilios Psicológicos. Sin embargo, puedes decidir buscar tratamiento en cualquier momento que desees obtener apoyo, y si tus síntomas crean una intensa interrupción en las actividades de tu vida, patrones de conducta y metas en general.

Un pequeño subgrupo de personas puede experimentar síntomas graves y perjudiciales durante el primer mes, en cuyo caso se les puede diagnosticar un Trastorno por Estrés Agudo (TEA) o, pasado un mes, se les puede diagnosticar un Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT). La buena noticia es que aproximadamente la mitad de los que tienen síntomas postraumáticos se recuperan en tres meses e incluso, los que no lo hacen en ese tiempo, suelen recuperarse en los primeros 12 meses.

La probabilidad de seguir experimentando estos síntomas depende de diversos factores. Por ejemplo, la exposición directa y continuada al acontecimiento traumático, la gravedad de la amenaza para la vida, el número de veces que se experimentó el trauma, resultar físicamente herido durante el trauma, experimentar la muerte de un ser querido en el trauma, antecedentes de traumas anteriores y presentar dificultades psicológicas previas al trauma son factores que pueden aumentar la probabilidad de que tus síntomas no disminuyan por sí solos con el tiempo.

Dado que hay tantas cosas que pueden afectar a la gravedad de la reacción de una persona ante un trauma, las estimaciones sobre el número de personas que desarrollan un TEPT varían mucho, desde un 3% hasta un 75%. Cualquiera que crea que puede tener TEA o TEPT debe buscar ayuda más allá de hablar con sus familiares. Se pueden obtener derivaciones de amigos, médicos de familia u organismos profesionales como la Academia de Terapias Cognitivas y Conductuales. Aunque los síntomas más evidentes de TEPT o TEA justifican sin duda la búsqueda de ayuda profesional, no se debe dudar en conseguirla a pesar de que los síntomas parezcan menos graves. Las preguntas, las preocupaciones o el deseo de hablar libremente con alguien que no sea la familia son igualmente buenas razones para buscar ayuda.

Presentado por

Dra. Lata K. McGinn

Presidenta de la Confederación Mundial de las Terapias Cognitivo Conductuales (WCCBT)

El texto anterior es una adaptación de las siguientes fuentes:

McGinn, L. K., Bonavitacola, & L., Buerger, W. (2023). Disaster trauma. *Cognitive Behavioral Strategies in Crisis Intervention (Fourth Edition)* (pp. 281-300). Eds. Dattilio, F.M., Shapiro, D.I., Greenaway, D.S. NY: Guilford Press.

Padesky, C. A., Candido, D., Cohen, A., Gluhoski, V., McGinn, L. K., Sisti, M., Westover, S. (2002). *The trauma task force report*. From <http://academyofcbt.org>