

Cómo Enfrentar los Eventos Inesperados: Depresión y Traumatismo



**Depression and Bipolar
Support Alliance**

Hemos estado ahí. Podemos ayudarle.

Tabla de Contenido

Cómo responder ante eventos traumáticos	3
Cómo enfrentar la depresión después de un traumatismo	5
Cómo ayudar a otras personas a superar un traumatismo	7
Cómo ayudar a los niños y hablar con ellos	8
¿Qué es el trastorno postraumático por estrés (PTSD)?	10
Prevención del suicidio	12
Si usted vive con depresión o trastorno bipolar	13
Recursos	14
Cómo puede ayudar	15

DBSA no respalda ni recomienda el uso de ningún tratamiento o medicamento específico. Si quiere orientación sobre algún tratamiento o medicamento específico, consulte a su médico y/o profesional de la salud mental.



Cómo responder ante eventos traumáticos

Cuando atestiguamos o sufrimos un evento traumático, como puede ser un acto de violencia o un

desastre natural, nos vemos afectados mental y emocionalmente. Independientemente de que nos veamos envueltos personalmente en el incidente, tengamos familiares o amigos que se lesionan o matan, seamos rescatistas o proveedores de atención médica, e incluso si nos enteramos del evento por las noticias, tendremos alguna respuesta emocional. Cada uno de nosotros reacciona de modo diferente, y no hay una manera correcta o incorrecta de sentir. La respuesta emocional de cada persona es parte normal del proceso de curación.

Lo que posiblemente sienta

Aunque cada quien se ve afectado de modo distinto en diferentes ocasiones, usted puede sentir:

- Aturdimiento, incapacidad de sentir, sensación de desconexión
- Emociones cambiantes, como asombro, negación, remordimiento o autoinculpación
- Tristeza extrema, llanto
- Cambios de estado de ánimo, como irritabilidad, angustia, nerviosismo, pesimismo o indiferencia
- Incapacidad para concentrarse
- Recuerdos recurrentes o pesadillas sobre el evento
- Ostracismo social, aislamiento, distensión de las relaciones personales
- Síntomas físicos, como dolores y achaques inexplicables, náusea, fatiga, pérdida de energía
- Cambios en los hábitos alimenticios o los patrones de sueño
- Mayor consumo de alcohol

Estos sentimientos, que son parte normal del desconsuelo y la recuperación de cualquier traumatismo, también son síntomas de *depresión circunstancial o reactiva*. Si estos sentimientos persisten por más de dos semanas o empiezan a interferir su vida diaria, si usted abusa del alcohol o las drogas ilegales, o si tiene fantasías de muerte o suicidio, estos son síntomas de un episodio de depresión más serio. Se trata de una reacción muy intensa ante una situación anormal, no un defecto de carácter o un signo de debilidad personal. La depresión es una enfermedad médica curable. La mayoría de las personas responden al tratamiento y pueden restablecer el equilibrio de sus vidas.

El número de eventos traumáticos que usted haya vivido anteriormente también puede influir en su respuesta. Esté pendiente de sus propios síntomas, y dispóngase a solicitar la intervención de un médico si dichos síntomas persisten o empeoran. Si no está seguro de que sus síntomas sean parte de su congoja o algo más serio, solicite sin tardanza la opinión de un médico o terapeuta. No guarde a que sus síntomas se agraven.

Si tiene fantasías autodestructivas o suicidas, comuníquese de inmediato con su proveedor de atención médica, algún familiar o amigo, o llame al 911.

Lo más sano que puede hacer por usted y sus seres queridos es: mantenerse alerta ante cualquier cambio en sus sentimientos y estados de ánimo, darse tiempo para sanar, y sentirse en libertad de buscar ayuda apropiada. Sabemos, como resultado de diversos estudios, que en el cerebro ocurren cambios químicos en respuesta a un traumatismo. Solicitar el apoyo de un profesional de la salud después de un traumatismo, es una respuesta razonable ante un problema médico. Las secuelas de una experiencia traumática no son algo de lo que usted pueda “salir por sí mismo”, ni “endurecerse” lo suficiente para “salir del agujero”. La mejor respuesta ante la depresión ocasionada por un traumatismo consta de tres elementos: intervención médica, asistencia terapéutica y apoyo de sus semejantes.

Cómo manejar la depresión después de un traumatismo

El proceso de recuperación después de un evento traumático requiere tiempo, sobre todo si usted sufrió una pérdida personal. Le será útil:



- Darse tiempo de sentir tristeza. No trate de apresurar su recuperación, ni intente ocultar o negar sus sentimientos.
- Comente con sus amigos y familiares cómo se siente. Pida el apoyo de la gente en quien confía.
- Si el traumatismo que sufrió trascendió en los medios noticiosos, limite su exposición a estos. Entérese de lo que sea necesario, pero trate de no enfocar toda su energía en el evento perturbador, cuyos reportajes e imágenes pudieran ser repetidos muchas veces en las noticias.
- Si usted acude a un grupo de apoyo o lo hizo en el pasado, dedique tiempo a las reuniones del grupo de apoyo o aproveche los demás recursos que el grupo ofrezca. Si desea información sobre un grupo de apoyo DBSA en su localidad, llame a DBSA (800) 826-3632 o visite el sitio www.DBSAAlliance.org.
- Prosiga con su rutina diaria. Aunque no se sienta con ánimos, trate de consumir una alimentación balanceada y descanse lo más que pueda.
- Siga tomando cualquier medicamento que le hayan recetado. Suspender sus medicamentos o cambiar las dosis que está tomando sólo puede empeorar su situación.
- Manténgase físicamente activo. Incluso un poco de ejercicio, como caminar, puede ayudarle a minimizar los efectos físicos del estrés.

- Evite tomar decisiones importantes en su vida mientras esté en condiciones de estrés.
- Evite el consumo de alcohol o drogas para aliviar su estrés. Si no puede dejar de beber o consumir drogas, hable con un amigo, un familiar o el proveedor de atención médica de su confianza, o póngase en contacto con un programa de recuperación como Alcohólicos Anónimos, cuyo número telefónico se encuentra en el directorio de su localidad.
- Encuentre una manera de ser útil o participativo. Done voluntariamente un poco de sangre, u obsequie dinero o ropa a alguna institución caritativa local. Contribuya en alguna forma que le haga sentir bien.
- Dedique tiempo a hacer cosas que disfrute. Pinte un cuadro, trabaje en su jardín, toque su instrumento musical favorito, vea una película, juegue con los niños, disfrute un rato con sus amigos o haga cualquier otra cosa que le ayude. Quizás le sea grato escuchar música o leer un libro antes de dormirse, en vez de ver las noticias.
- Consiga ayuda si cree que la necesita. No sienta pena, temor o culpabilidad de hablar con un médico, terapeuta o clérigo, si tiene necesidad de hacerlo. Sea honesto en cuanto a todos sus síntomas. Tiene pleno derecho a sentirse como se siente.
- La psicoterapia o “terapia verbal” es una parte importante del tratamiento, y en algunos casos puede bastar con ésta. Un buen terapeuta puede ayudarle a resolver sus sentimientos y a desarrollar habilidades que le faciliten la recuperación.
- Actualmente existen muchos fármacos eficaces para tratar la depresión. La depresión consiste en un desequilibrio químico del cerebro y con los medicamentos se restablece el equilibrio químico cerebral. Tomar medicamentos para la depresión no debe causarle más vergüenza que tomarlos para la diabetes, el asma bronquial o cualquier otra afección médica.



Cómo ayudar a otras personas a superar un traumatismo

A veces sus amigos y familiares responderán ante un mismo evento traumático de modo diferente a usted, aunque lo hayan vivido juntos. No existe ninguna manera correcta o incorrecta de enfrentar un evento traumático. Quizás usted pueda:

- Mantenerse alerta ante los signos de estrés de los demás. Escúchelos y permítales expresar sus sentimientos y reacciones.
- Respete el hecho de los demás a responder ante un traumatismo de modo diferente al suyo. Encuentre maneras de apoyarlos que sean acordes al estilo personal de vivir las experiencias y responder a ellas.
- Ofrezca apoyo y compañía. Esto significa comprensión, paciencia y respaldo. Invite a la persona a caminar, pasear y hacer otras actividades.
- Evite decirle cosas como, “la vida debe continuar” o “pudo haber sido peor”.
- Si algún amigo o familiar necesita la ayuda de un médico o terapeuta, ayúdele a recibir ese apoyo. Esto puede significar hacerle una cita y acompañarlo a la misma.
- Tome en serio cualquier comentario sobre el suicidio. Cerciórese de que la persona comente de inmediato tales sentimientos con su médico. De ser necesario, acompañela a ver a un médico o terapeuta. Si considera que hay riesgo inminente de autodestrucción, llame al 911.
- Si usted está estresado o deprimido como consecuencia del traumatismo, le será más difícil ayudar a otros. Así pues, sea paciente consigo mismo y acuda a otras personas que sí puedan intervenir y asistir a su familiar o amigo en necesidad de ayuda.



Cómo ayudar a los niños y hablar con ellos

No hay manera de ocultarle los eventos por completo a los niños cuando suceden, pero lo mejor será que usted se los informe en vez de que lo haga otra persona. No saber lo que sucede puede generarles estrés o inducirlos a imaginar que las cosas son peores de como están. Los niños asimilan y procesan los eventos igual que usted, pero quizás no puedan expresar sus sentimientos tan fácilmente. Para ayudar a niños y adolescentes, usted debe:

- Facilitarles que expresen sus sentimientos. Dígalos que es normal que se sientan tristes o asustados, y que no hay emociones buenas o malas.
- Explíqueles lo que sucedió en un lenguaje llano, y responda sus preguntas con honestidad. Si desconoce la respuesta a una pregunta, será mejor que lo admita. Procure que las conversaciones sean breves, y manténgalas en un nivel adecuado a la edad del niño.
- Si el evento es retransmitido por los noticieros, cerciórese de que los niños sepan que lo que están viendo es una repetición y que el evento ya pasó. Limite la exposición de los niños a los noticieros gráficos, de modo que sea menos probable que vean el evento muchas veces.
- Evite discusiones que impliquen inculpación o desquite por un evento.

- Haga que los niños se sientan seguros de estar a salvo y dígales que los adultos ya están encargándose de atender y proteger a la gente.
- En la medida de lo posible, procure que la rutina de la familia no se altere.
- Recuérdele a los niños que los ama. Déles confort y afecto.
- Encuentre maneras de que los niños y los adolescentes ayuden; por ejemplo, seleccionando juguetes o ropa para donarlos a una institución caritativa.
- Motive a los niños para que dibujen o jueguen, de modo que expresen sus sentimientos en formas no verbales.
- Destine tiempo a eventos familiares. Pasen tiempo unidos en familia.

Al igual que con los amigos y otros seres queridos, manténgase alerta ante cualquier síntoma de depresión que se prolongue o empeore en los niños o adolescentes, como falta de interés en la escuela o los amigos, aumento o pérdida de apetito o sueño, llanto excesivo o incontrolable, y temores infundados. Si tales síntomas persisten por dos o más semanas o entorpecen la rutina diaria del niño, consulte a su pediatra o médico familiar. Estos pueden ayudar al niño o referirlo con un profesional de la salud mental que tenga experiencia en tratamiento de niños o adolescentes. Esté particularmente alerta ante cualquier comentario de autodestrucción o suicidio. Tome esos comentarios muy en serio y busque ayuda de inmediato.

¿Qué es el trastorno postraumático por estrés (PTSD)?



Después de un evento extremadamente doloroso, algunas personas desarrollan el llamado trastorno postraumático por estrés (PTSD, post-traumatic stress disorder), que se caracteriza por:

- Haber experimentado una respuesta inmediata a cierto evento perturbador que implicó miedo intenso, desamparo total o terror
- Revivir continuamente el evento (“flashbacks”) por medio de imágenes, sueños y/o la sensación de revivir la experiencia
- Evadir cualquier recordatorio, pensamiento o gente asociada con el evento, o borrar de la memoria todo lo asociado con el mismo.
- Síntomas de mayor irritabilidad, como estallidos de ira, dificultad para dormir o problemas para concentrarse
- Sensación de conciencia acrecentada, respuesta exagerada a un sobresalto, sentimientos de desastre o peligro inminente
- Síntomas que se prolongan por más de un mes y entorpecen el trabajo, las relaciones y otras áreas de la vida.

Cuando estos síntomas se presentan durante el primer mes después de una experiencia traumática, pero desaparecen en el transcurso de cuatro semanas, se les conoce como trastorno agudo por estrés. En general, el trastorno postraumático por estrés se presenta durante los tres primeros meses después de una experiencia traumática, pero en algunos casos los síntomas tardan más de seis meses en aparecer. La duración de tales síntomas varía de una persona a otra. Casi la mitad de las personas con PTSD tienden a recuperarse en menos de 3 meses. Sin embargo, en muchas otras los síntomas duran más de un año y requieren tratamiento para mejorar. De no ser atendido, el PTSD puede ocasionar otras enfermedades mentales y físicas.

Aunque hablar de esos síntomas puede ser muy doloroso y difícil, estos pueden ser tratados y de esa manera se llega al alivio. Tener síntomas que no desaparecen y requerir tratamiento, no es un defecto de carácter ni un signo de debilidad personal. Si los síntomas persisten o interfieren su vida diaria, coméntelos con su proveedor de atención médica.

Trastorno Postraumático por Estrés (PTSD) y Depresión

Los índices de depresión son muy altos entre las personas con PTSD. En un estudio patrocinado por National Institute of Mental Health (NIMH), 40% de las personas con PTSD tenían depresión un mes y cuatro meses después. La intervención oportuna es sumamente importante en el tratamiento del PTSD y la depresión.

Si desea más información sobre el PTSD

International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS) es una organización sin fines de lucro, cuyo objetivo es asegurar que todas las personas afectadas por un traumatismo reciban la mejor atención profesional posible. Ésta publica una serie de materiales informativos públicos y profesionales, como el Journal of Traumatic Stress. Si desea más información sobre el PTSD o esta organización, comuníquese con ISTSS marcando (877) 469-7873 o bien, (847) 480-9028, visite el sitio www.istss.org, o escriba a 60 Revere Drive, Suite 500, Northbrook, Illinois 60062.

Prevención del suicidio

Después de vivir un evento traumático, algunas personas piensan en suicidarse. Estas fantasías son manifestaciones de una enfermedad curable. Si tiene fantasías suicidas, no permita que los sentimientos de pena o vergüenza le impidan comentárselo a un amigo, familiar, clérigo o proveedor de atención médica. Busque ayuda de inmediato.

- Infórmeselo cuanto antes a su médico o profesional de la salud mental.
- Comuníquese a un amigo, familiar u otra persona de su confianza.
- Cerciórese de no tener acceso a armas de fuego, objetos punzantes, medicamentos caducos o cualquier otra cosa que pueda servirle para hacerse daño. Pida a algún familiar que los guarde bajo llave o los deseche de una vez.
- Solicite a alguna persona íntima que le retire las llaves de su automóvil, las tarjetas de crédito y la chequera mientras tenga marcadas tendencias suicidas.
- Tenga a la vista en todo momento las fotografías de sus seres queridos para recordar que están para apoyarle.
- Si necesita que alguien permanezca a su lado, no tema pedirlo.

Si alguien que usted conoce está pensando en suicidarse, tómelo muy en serio y ayúdele a conseguir apoyo profesional. Cerciórese de que no tenga acceso a ninguna arma o medicamento, y de que no se quede a solas. Acompáñele con algún proveedor de salud para que reciba atención médica y terapéutica.

Si usted vive con depresión o trastorno bipolar

Si usted padece de depresión o trastorno bipolar (también conocido como manía depresiva), le será más difícil enfrentar cualquier evento estresante o traumático.

Manténgase alerta ante la posibilidad de que su depresión empeore o se desencadenen episodios maníacos. Utilice los recursos que le hayan dado alivio y confort en el pasado, y manténgase en contacto con sus amigos y familiares de confianza, su proveedor de atención médica y su grupo de apoyo DBSA. Prosiga con su plan de tratamiento, tome sus medicamentos tal y como se los hayan recetado, y elija los estilos de vida más saludables. Informe de inmediato a su proveedor de atención médica si los síntomas empeoran, y comente con él sus opciones de tratamiento. Hable con otras personas sobre lo que le sucede. Si desea ubicar un grupo de apoyo DBSA cerca de usted, llame al (800) 826-3632 o visite www.DBSAlliance.org.

Ventajas de los grupos de apoyo para quienes padecen depresión y trastorno bipolar

Con una red básica de más de 800 grupos de apoyo DBSA, nadie que sufra de depresión o trastorno afectivo bipolar tiene porqué sentirse solo o avergonzado. Posiblemente DBSA cuente con uno o más grupos de apoyo en su comunidad. Cada grupo tiene un asesor profesional y moderadores designados. Sus integrantes son personas que viven con depresión o trastorno bipolar y sus seres queridos. Cuando acompañan al tratamiento, los grupos de apoyo DBSA:

- Pueden ayudar a las personas a cumplir sus planes de tratamiento y evitar hospitalizaciones
- Son un lugar seguro y amable que les ofrece aceptación mutua, comprensión y autoconocimiento.
- Ayudan a la gente a entender que padecer depresión o trastorno afectivo bipolar no define quiénes son
- Les dan la oportunidad de aprovechar las experiencias de otras personas que “han estado ahí”.

Comuníquese con DBSA para ubicar un grupo de apoyo cerca de usted. Si no existe un grupo en su localidad, DBSA puede ayudarle a fundar uno.

Resources

International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS)

60 Revere Drive, Suite 500 Northbrook, Illinois 60062 USA
(847) 480-9028 • www.istss.org

National Center for Post Traumatic Stress Disorder

(802) 296-5132 • www.ncptsd.org

Sidran Traumatic Stress Foundation

(410) 825-8888 • www.sidran.org

PTSD Alliance

(877) 507-PTSD (7873) • www.PTSDAlliance.org

The Center for Mental Health Services

(800) 789-2647, • www.mentalhealth.org/cmhs
TDD (301) 443-9006

National Institute of Mental Health (NIMH)

(800) 421-4211 • www.nimh.nih.gov

Anxiety Disorders Association of America (ADAA)

(301) 231-9350 • www.adaa.org

National Alliance for the Mentally Ill (NAMI)

(800) 950-6264 • www.nami.org

American Psychiatric Association (APA)

(888) 357-7924 • www.psych.org

American Association for Marriage and Family Therapy (AAMFT)

(202) 452-0109 • www.aamft.org

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)

(202) 966-7300 • www.aacap.org

American Foundation for Suicide Prevention (AFSP)

(888) 333-2377 • www.afsp.org

National Foundation for Depressive Illness (NAFDI)

(800) 239-1265 • www.depression.org

National Mental Health Association (NMHA)

(800) 969-6642 • www.nmha.org

Ayúdenos por favor a seguir adelante con nuestros esfuerzos informativos.

Esperamos que encuentre útil la información de este folleto. Queremos seguir distribuyendo esta información y ayudar a quienes padecen de depresión y las secuelas de un traumatismo. Si desea más información, llame por favor o visite www.DBSAlliance.org.

Sí, quiero ayudar. Adjunto mi donativo por \$ _____.

NOMBRE

DIRECCIÓN

CIUDAD

ESTADO

CÓDIGO POSTAL

TELÉFONO DE DÍA

CORREO ELECTRONICO

Cheque (a nombre de DBSA)

Money order

VISA

Mastercard

Discover

NÚMERO DE CUENTA

FECHA DE EXPIRACION

FIRMA

- Quisiera saber cómo puedo incluir a DBSA en la planeación de mi propiedad inmobiliaria.
- Adjunto el formato de donativo correspondiente a mi compañía.
- Envíenme por favor _____ sobres para donativos, yo los distribuiré.
- Deseo que mi donativo sea anónimo.
- Me gustaría recibir más información sobre los trastornos del estado de ánimo.
- Sírvanse enviar toda mi correspondencia en un sobre confidencial.

Si desea que su donativo sea hecho en memoria u honor de alguien, anote por favor los siguientes datos:

A la Memoria de / En Honor de (encierre uno):

ESCRIBA EL NOMBRE CON LETRAS DE MOLDE

Por favor envíen un reconocimiento de mi donativo a:

NOMBRE

DIRECCIÓN

CIUDAD

ESTADO

CÓDIGO POSTAL

¿Alguna duda? Marque (800) 826-3632 ó (312) 642-0049.

Envíe por favor este formato con su donativo a: DBSA, 730 N. Franklin Street, Suite 501, Chicago, IL 60610-7204 USA

Los pagos mediante tarjeta de crédito (Visa, MasterCard o Discover) pueden ser enviados por fax al (312) 642-7243. Se hará un cargo a todos los cheques devueltos y cargos a tarjeta de crédito rechazados.

DBSA es una organización sin fines de lucro. Sus donativos pueden ser deducibles de impuestos. Si requiere más información, consulte por favor a su asesor fiscal. ***¡Gracias por su donativo!***



Alianza de Apoyo para la Depresión y el Trastorno Bipolar

Hemos estado ahí. Podemos ayudarle.

The Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA) es la principal organización nacional dirigida por pacientes, orientada hacia las enfermedades mentales más frecuentes. Esta organización promueve un ambiente de comprensión en cuanto al impacto y control de estas enfermedades que ponen en riesgo la vida, mediante instrumentos e información no solamente actuales, sino científicamente probados, y escritos en un lenguaje que el público en general pueda entender. DBSA apoya las investigaciones orientadas hacia un diagnóstico más oportuno, el desarrollo de tratamientos más eficaces y tolerables, y el descubrimiento de alguna curación. La organización trabaja para asegurar que quienes viven con trastornos del estado de ánimo sean tratados de modo igualitario.

Con el apoyo de un Consejo de Asesores Científicos, integrado por los principales investigadores y expertos clínicos en el campo de los trastornos del estado de ánimo, DBSA cuenta con más de 1,000 grupos de apoyo, dirigidos por pares, en el país. Tres millones de personas solicitan y reciben anualmente información y ayuda. La misión de DBSA es mejorar la vida de las personas que viven con trastornos del estado de ánimo.

Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA)

730 N. Franklin Street, Suite 501
Chicago, Illinois 60610-7224 USA
Teléfono: (800) 826-3632 ó (312) 642-0049
Fax: (312) 642-7243
Sitio Web: www.DBSAlliance.org.

Visite nuestro nuevo sitio Web interactivo, donde encontrará información relevante, noticias de primera mano, enlaces con otras organizaciones, apoyo para defender sus derechos y mucho más.

La producción de este folleto fue posible gracias a una beca educativa ilimitada del Círculo de Liderazgo 2001* de DBSA:

Abbott Laboratories
Eli Lilly and Company
GlaxoSmithKline
Janssen Pharmaceutica Products
Pfizer, Inc.

*Integrantes del Círculo de Liderazgo hasta el 1º de octubre de 2001.

Este folleto fue revisado por el Dr. William Beardslee, escritor y miembro de la Junta para Asesoría Científica de DBSA, quien es también jefe de psiquiatría en Children's Hospital de Boston y por Bill Thielker de DBSA en el área metropolitana de Omaha.