

VA » Health Care » PTSD: National Center for PTSD » Public » Reacciones Comunes Después de un Trauma

# PTSD: National Center for PTSD

## Reacciones Comunes Después de un Trauma

Disponible en Inglés: [Common Reactions After Trauma](#) | [Ver Todos en Español](#)

Luego de sufrir un trauma, los sobrevivientes a menudo dicen que su primera sensación es sentirse aliviados por estar vivos. Esto podría estar seguido por estrés, miedo e ira. Los sobrevivientes de un trauma también podrían descubrir que son incapaces de dejar de pensar en lo que ocurrió. Muchos sobrevivientes presentan un alto grado de alerta, lo que hace que reaccionen intensamente ante los sonidos e imágenes a su alrededor.

La mayoría tiene algún tipo de reacción de estrés luego de un trauma. Tener este tipo de reacciones no tiene nada que ver con la debilidad personal. Las reacciones de estrés podrían durar varios días, o incluso semanas. Para la mayoría, si se presentan síntomas, desaparecerán poco a poco con el paso del tiempo.

### ¿Cuáles son las reacciones comunes a un trauma?

Todo tipo de sobrevivientes a traumas comúnmente experimentan reacciones de estrés. Esto se aplica a los veteranos, a los niños y a los trabajadores de salvamento o de asistencia ante desastres. Si comprende lo que sucede cuando usted o alguien que conoce reacciona ante un evento traumático, podría sentir menos temor y estar mejor preparado para afrontar las cosas.

Las reacciones al trauma pueden incluir:

- Sentirse indefenso ante el futuro
- Sentirse aislado o indiferente ante los demás
- Tener problemas para concentrarse o tomar decisiones
- Sentirse ansioso y sobresaltarse ante ruidos repentinos
- Sentirse en guardia y constantemente en alerta
- Tener sueños perturbadores y recuerdos o escenas retrospectivas
- Tener problemas en el trabajo o en la escuela

También podría manifestar reacciones físicas, como ser:

- Malestar estomacal y problemas para comer
- Problemas para dormir y sentirse muy cansado
- Latidos violentos, respiración rápida, sentirse nervioso
- Sudoración
- Dolor de cabeza intenso si piensa en el evento
- No poder hacer ejercicio, dieta, tener sexo seguro ni recibir la atención médica regular
- Excesos con el tabaco, el alcohol, las drogas y las comidas
- Que empeoren afecciones médicas crónicas

También podría manifestar problemas emocionales, como ser:

- Sentirse nervioso, indefenso, temeroso y triste
- Sentirse espantado, indiferente, o ser incapaz de sentir amor o alegría
- Evitar personas, lugares y cosas relacionadas con el evento
- Estar irritable o tener brotes de ira
- Sentirse repentinamente molesto o agitado
- Culparse o tener una imagen negativa de sí mismo o del mundo
- Desconfiar de los demás, involucrarse en conflictos, volverse demasiado controlador
- Estar retraído, sentirse rechazado o abandonado

Perder la intimidad o sentirse aislado

## Recuperación de las reacciones de estrés

Recurra a su familia y amigos cuando esté listo para hablar. Ellos son su sistema de apoyo personal. La recuperación es un proceso continuo y gradual. No se "curará" de repente y curarse no significa que olvidará lo que ocurrió. La mayoría de las personas se recuperan naturalmente después de un trauma. Si sus reacciones de estrés interfieren con sus relaciones, su trabajo u otras actividades importantes, podría querer hablar con un asesor o con su médico. Existen buenos tratamientos disponibles.

## Problemas comunes que pueden aparecer después de un trauma

**Trastorno de estrés postraumático (TEPT).** El TEPT es una afección que se puede desarrollar tras haber pasado por un evento que puso en riesgo su vida. Si tiene TEPT, podría costarle evitar pensar constantemente sobre lo que le sucedió. Tal vez intente evitar personas y lugares que le recuerden el trauma. Podría sentirse indiferente. Por último, si tiene TEPT, podría notar que le resulta difícil relajarse. Tal vez se sobresalte con facilidad y sienta que está en guardia la mayor parte del tiempo.

**Depresión.** La depresión implica sentirse decaído o triste más días de los que no se siente así. Si está deprimido, podría perder el interés en actividades que solían resultarle placenteras o divertidas. Tal vez sienta que le falta energía o que está demasiado cansado. Podría sentirse indefenso o desesperado y hasta podría pensar que las cosas no mejorarán nunca. La depresión es más probable cuando ha tenido pérdidas como la muerte de amigos cercanos. Si está deprimido, por momentos podría pensar en lastimarse o suicidarse. Por eso es muy importante buscar ayuda para la depresión.

**Reproches, culpa y lástima.** En ocasiones, al intentar encontrarle sentido a un evento traumático, podría culparse a sí mismo de alguna manera. Tal vez piense que es responsable de cosas malas que sucedieron, o por sobrevivir cuando otros no lo hicieron. Podría sentirse culpable por lo que hizo o no hizo. Recuerde, todos tendemos a ser nuestros peores críticos. La mayor parte del tiempo, esa culpa, esa lástima o esos reproches no son justificados.

**Pensamientos suicidas.** Los traumas y las pérdidas personales pueden conducir a una persona deprimida a pensar en lastimarse o suicidarse. Si piensa que alguien que conoce podría tener sensaciones suicidas, debería preguntarle directamente. NO le dará una idea. Si alguien piensa en suicidarse, llame a la Línea de prevención de suicidios al 1-800-273-TALK (8255) [www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org). También puede llamar a un asesor, médico o al 911.

**Ira o comportamiento agresivo.** El trauma puede estar conectado con la ira de diversas maneras. Luego de un trauma, tal vez piense que lo que le sucedió fue injusto y sin fundamentos. Tal vez no comprenda por qué ocurrió el evento y por qué le sucedió a usted. Estos pensamientos pueden tener como resultado una ira intensa. Si bien la ira es una emoción natural y saludable, los sentimientos intensos de ira o el comportamiento agresivo pueden provocar problemas con su familia, amigos o compañeros de trabajo. Si se vuelve violento cuando está enojado, sólo empeorará la situación. La violencia puede hacer que las personas salgan lastimadas y eso podría tener consecuencias legales.

**Abuso de alcohol y drogas.** La bebida o la "auto-medicación" con fármacos es una manera común, pero poco saludable, de afrontar eventos perturbadores. Podría beber mucho o usar drogas para sentirse indiferente y tratar de afrontar pensamientos, sentimientos y recuerdos difíciles relacionados con el trauma. Si

bien recurrir al alcohol o a las drogas puede ser una solución rápida, en realidad puede traerle más problemas. Si alguien cercano comienza a perder el control de la bebida o en el uso de fármacos, debería intentar que consulte con un médico sobre cómo manejar la situación.

### Para resumir

Inmediatamente después de un trauma, casi todos los sobrevivientes descubrirán que son incapaces de dejar de pensar en lo que ocurrió. Las reacciones de estrés como el aumento del miedo, el nerviosismo, estar sobresaltado, tener recuerdos perturbadores y esforzarse por evitar los recordatorios, con el tiempo disminuirán en la mayoría de las personas.

Use sus sistemas de contención personal, familia y amigos, cuando esté listo para hablar. La recuperación es un proceso continuo y gradual. No se "curará" de repente y curarse no significa que olvidará lo que ocurrió. Con el tiempo, la mayoría de las personas se recuperan naturalmente después de un trauma. Si sus reacciones emocionales interfieren con sus relaciones, su trabajo u otras actividades importantes, podría querer hablar con un asesor o con su médico. Existen buenos tratamientos disponibles.

Fecha de creación: 01/23/2009 Consulte la fecha de la última revisión/actualización a continuación.

*Date this content was last updated is at the bottom of the page.*

**The National Center for PTSD does not provide direct clinical care, individual referrals or benefits information.**

**For help please see:**

[Where to Get Help for PTSD or  
Get Help with VA PTSD Care, Benefits, or Claims](#)

**For Web site help:** [Web Policies](#)

PTSD Information Voice Mail:  
(802) 296-6300  
Contact Us: [ncptsd@va.gov](mailto:ncptsd@va.gov)  
Also see: [VA Mental Health](#)

### Connect with us

