

TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

TEPT tras una quemadura



¿Qué es el trastorno de estrés postraumático tras un trauma (TEPT)?

El TEPT es una condición de salud mental que puede desarrollarse tras un trauma y puede causar:

- Recuerdos angustiosos
- Evitación
- Ansiedad aumentada
- Dificultad para sentirse seguro

Estos síntomas son normales y mejorarán con el tiempo. Pero si sus síntomas duran más de un mes y le afectan su calidad de vida, deberá hablar con un profesional de la salud mental.

Para tratar los síntomas leves, puede probar las siguientes técnicas.

Síntomas del TEPT y estrategias para gestionarlos



Pesadillas

- Si se despierta, recuerde que fue un sueño y que está a salvo.
- Pruebe la respiración profunda, la relajación muscular o música relajante para ayudarle a volver a dormir.
- Reescriba el final de la pesadilla. Imagine o escriba en un diario un resultado mejor para recuperar el control.



Flashbacks

- Utilice técnicas de anclaje para recordarse que debe permanecer en el momento presente. Nombre cinco cosas que puede ver, cuatro cosas que puede tocar, tres cosas que oiga, dos cosas que pueda oler y una que pueda saborear.
- Respire despacio y profundamente para calmar su cuerpo.
- Recuérdesse: "Esto no está pasando ahora. Estoy a salvo".

Síntomas del TEPT y estrategias para gestionarlos



Respuesta a la ansiedad y el miedo

- Pruebe hacer ejercicios de respiración. Inhale durante 4 segundos, sostenga la respiración durante 4, exhale durante 4 y descansa durante 4.
- Participe en técnicas de relajación basadas en el movimiento. Esto incluye yoga, estiramientos, caminar y hacer ejercicio.
- Utilice la relajación muscular progresiva. Tense y relaje cada grupo muscular desde la cabeza hasta los pies. Tenga cuidado en los lugares dónde tenga tensión en su cuerpo.



Evitación

- Exponerse poco a poco a situaciones que tema. Cuanto más tiempo evite lo que teme, ese miedo puede volverse más fuerte.
- Combine esta exposición con la relajación. Esto incluye la respiración profunda, el anclaje o la atención plena.
- Las terapias de exposición pueden ayudarle a trabajar con sus factores detonantes en un entorno controlado y seguro. Busque orientación de un profesional de la salud mental para hacerlo de forma segura.

¿Lo sabía?

El crecimiento postraumático (PTG) es el cambio psicológico positivo que puede ocurrir después de un trauma. El PTG puede conducir a una mayor resiliencia, relaciones más profundas, nuevos puntos de vista y un sentido de propósito más fuerte.



Para obtener más información sobre el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) después de una lesión por quemaduras, visite: [Trastorno de Estrés Postraumático \(TEPT\) tras una lesión por quemaduras | MSKTC](#)

Fuente: Nuestro contenido de información de salud se basa en evidencia de investigación y/o consenso profesional y ha sido revisado y aprobado por un equipo editorial de expertos del Sistema Modelo de Quemaduras. Descargo de responsabilidad: Esta información no tiene por objeto reemplazar los consejos de un profesional médico. Consulte con el profesional de la salud que le atiende sobre inquietudes o tratamientos médicos específicos. El contenido de esta infografía fue elaborado gracias a una subvención del Instituto Nacional de Investigación en Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (subvención NIDILRR número 90DPKT0009). NIDILRR es un centro dentro de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). El contenido de esta infografía no representa necesariamente la política de NIDILRR, ACL o HHS, por lo que no se debe asumir que cuenta con la aprobación del gobierno federal. Derechos de autor © 2026 Centro de Aplicación de Conocimientos de Sistemas Modelo (MSKTC). Puede reproducirse y distribuirse gratuitamente con la atribución adecuada. Se debe obtener permiso previo para su inclusión en materiales de pago.

