

## **Trastorno de estrés postraumático y sus limitaciones en la vida de las personas que lo sufren**

### **Desde Más Vida Psicólogos Fuengirola informan sobre la importancia de detectar el TEPT con rapidez para mejorar la salud mental de quien lo sufre**

El TEPT, también conocido como trastorno de estrés postraumático es una dolencia de salud mental que algunas personas suelen desarrollar tras experimentar o ver alguna vivencia traumática.

Lo normal es sentir miedo durante y después de pasar por una situación traumática. El miedo, genera una respuesta de lucha o huida, es la forma en la que el cuerpo busca protegerse de posibles peligros, causando cambios en el cuerpo como por ejemplo el aumento de la frecuencia cardiaca.

Con el tiempo, normalmente, la mayoría de las personas que sufren este trastorno se recuperan. Pero deja secuelas para la mayoría, sobre todo el no sentirse bien consigo mismo.

Se puede desarrollar a cualquier edad, aunque existen ciertos factores de riesgo que aumenta la posibilidad de sufrirlo. Normalmente las mujeres tienen mas posibilidades de desarrollar TEPT, el haber tenido traumas en la infancia, sentir impotencia, vivir eventos traumáticos o tener familiares con antecedentes a enfermedades mentales.

Los síntomas mas comunes en el TEPT se pueden dividir en varios tipos:

- Revivir la experiencia generando pesadillas o pensamientos aterradores.
  
- Evasión, intenta evitar situaciones o personas que desencadenan recuerdos del pasado. Esto lleva a evitar lugares o eventos.
  
- Nerviosismo, sentirse tenso, tener dificultades para conciliar el sueño o tener arrebatos de ira.
  
- Y por último afecta al estado de ánimo, consistentes en cambios repentinos de personalidad. Puede generar problemas para recordar las cosas vividas antes de pasar por un TEPT, sentir culpa y remordimiento o perder interés en cosas que antes se disfrutaban.

Este tipo de trastorno es diagnosticado por un profesional de la salud mental. Para obtener un diagnostico de TEPT, se debe tener estos síntomas durante al menos un mes.

Los menores de edad también pueden generar este trastorno al pasar por experiencias traumáticas, pero los síntomas no son los mismos que los de un adulto. En los menores, los síntomas son orinarse en la cama, olvidarse de como hablar o no poder hacerlo o aferrarse a sus padres o a otro adulto cercano a su círculo familiar.

Más Vida Psicólogos cuenta con una clínica de psicología situada en Fuengirola, donde ayudan a mejorar la salud mental y a tratar estos temas en profundidad. En su cuenta de Instagram (@mas\_vida\_psicologos) dan pautas y consejos concretos para afrontar cuestiones emocionales de una forma sencilla y fácil de comprender, muy útiles para aplicar en el día a día.

**Datos de contacto:**

Más Vida Psicólogos Fuengirola  
Clínica de Psicología en Fuengirola  
675115042

Nota de prensa publicada en: [Fuengirola](#)

Categorías: [Sociedad Medicina alternativa Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>