

# TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO (TEPT)

Cuida tu salud mental

## ¿Qué es?

Una alteración en la salud mental desencadenada por haber vivido situaciones de riesgo para la vida o integridad física, ya sea propia o ajena

Se caracteriza por volver a experimentar en el presente la situación traumática del pasado

## ¿Por qué sucede?

Al vivir un evento crítico, directa o indirectamente, es natural sentir temor, que a su vez provoca cambios corporales útiles para enfrentar el peligro

**1 mes** Es el tiempo en el que la mayoría de las personas presentarán síntomas

## Sabías que...

la **población mundial** afectada es de

**8%**

y en la **población mexicana**

**2.3%** **0.49%**

ha presentado **TEPT**

En ocasiones, el proceso no se revierte, los cambios y **los síntomas empeoran a pesar de ya no estar en peligro**

**3%** de los casos totales se relaciona con la exposición a **fenómenos naturales**

## ¿Cuáles son los principales síntomas?



**¡Recuerda!** Los síntomas suelen aparecer en los tres primeros meses después del evento crítico, duran por lo menos un mes y pueden interferir en tus actividades diarias

Centro Nacional de Prevención de Desastres



GOBIERNO DE MÉXICO

SEGURIDAD SECRETARÍA DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN CIUDADANA

CNPC COORDINACIÓN NACIONAL DE PROTECCIÓN CIVIL

CENAPRED CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DE DESASTRES



# El trastorno de estrés postraumático

siempre requiere tratamiento psicológico profesional

## Ante una crisis...

### Antes



Identifica qué es lo que te altera



Identifica qué te relaja (lugares, acciones, personas) y realiza esa acción o imagínala

### Durante



Procura mantener la calma y concéntrate en aquello que te relaja



Practica técnicas de respiración y relajación muscular

### Después



Escribe o habla con alguien sobre lo sucedido. Expresa tus sentimientos y temores



Recuerda que lo sucedido está en el pasado y hoy estás bien



Busca orientación y apoyo psicológico

## En niñas y niños se manifiesta con:



- Juegos repetitivos sobre el suceso
- Sueños aterradores
- Disminución del juego
- Retraimiento
- Agresividad y/o berrinches

## Técnica de distensión muscular para relajarse

Tensa los diferentes músculos de tu cuerpo de cinco a diez segundos, relaja. Repite tres veces.

Para más información, consulta técnicas de relajación muscular y de respiración para reducir la ansiedad



Solicita apoyo profesional comunícate a

**Medicina a distancia**  
55-51-32-09-09

todos los días del año las 24 h del día

**Saptel**  
55-52-59-81-21

todos los días del año las 24 h del día

**DIF municipal** más cercano a tu domicilio

El estrés postraumático siempre requiere **tratamiento psicológico profesional**

## Técnica de respiración

1



**Respira** profundamente por la nariz

2



**Mantén el aire** mientras cuentas hasta cinco

3



**Exhala** por la boca lentamente

4



Repite esta acción de **tres a cinco** veces, no más