

# ¿Que puede hacer si piensa que tiene TPEP?

¿Que se puede hacer con relación del TPEP?

Cada situación es única, sin embargo alguien padeciendo los síntomas debe considerar el buscar ayuda de consejería o psicoterapia. Además esta persona tal vez quiera avaluar que es lo que esta haciendo para ayudarse a si mismo a sobreponerse del dolor que resulta del trastorno postraumático.

Los grupos de apoyo es otra manera de ayudar a las personas a establecer un lugar seguro para poder expresar emociones difíciles y mejorar los sentimientos y síntomas asociados con el trauma.

Otras cosas que pueden ayudar:

- Comer bien, tomar vitaminas y minerales
- Hacer ejercicio diariamente
- Establecer rutinas o pasatiempos nuevos
- Escribir un diario

## ¿Pueden sufrir de TPEP los niños?

Si. Cuando los niños están involucrados es esencial asegurarse que los otros miembros de la familia sean parte de la terapia e intervenciones del plan, para ayudar al niño a encontrar la solución a los síntomas de TPEP mas conveniente.

**Por favor llame a su doctor si cree que usted o algún ser querido sufre de TPEP**



M.I.S.S. Foundation  
P.O. Box 5333  
Peoria, AZ 85385-5333  
www.missfoundation.org

*Understanding Trauma & Bereavement...*

# Trastorno por Estrés Postraumático (TPEP)



M.I.S.S.  
FOUNDATION

**623-979-1000**  
[www.missfoundation.org](http://www.missfoundation.org)

# Comprendiendo el proceso de un duelo

La mayoría de los incidentes traumáticos en nuestras vidas nos traen consigo un dolor muy grande. Aquí se listan algunas de las manifestaciones de dolor por las que una persona pasa después de la muerte de un ser querido.

- Tristeza y depresión
- Negación, sobresalto, y confusión
- Coraje e irritabilidad
- Pesadillas o miedo al dormirse
- Perdida de apetito
- Miedo de quedarse solo
- Quejas Físicas/somáticas como Dolores de estomago o de cabeza
- Inhabilidad para concentrarse o enfocarse
- Culpabilidad por no haber podido evitar la muerte
- Depresión o perdida en el interés de las actividades diarias
- Comportamiento regresivo – comportarse como una persona de menor edad o retroceder a comportamientos pasados
- Perdida de memoria
- Indiferencia
- Arranques extremos de emociones
- Susceptibilidad
- Sensibilidad

# Preguntas Frecuentes:

## ¿Que es TPEP?

TPEP es un grupo de síntomas que pueden sobrevenir cuando ocurre un incidente muy traumático en la vida de una persona. Muchas veces, el trauma deja a la persona sintiéndose impotente, desilusionada, y paralizada física, emocional y mentalmente. Los tipos de trauma que incrementan la posibilidad de desarrollar TPEP incluyen los siguientes; la muerte de un hijo(a), huracanes y otros desastres naturales, incendios, accidentes trágicos de (carro, avión), martirio por medio de actividad criminal (violación, robo, asalto), ser testigo de una violencia, una violación, un trauma prolongado como en el caso de una guerra, abuso, sexual de un niño, involucramiento en un culto religioso, y abuso verbal/emocional hacia la familia. TPEP también puede sobrevenir meses después de la muerte de un ser querido.

## ¿Cuales son los efectos?

Los efectos de TPEP pueden ser espontáneos o premeditados. Pueden incluir cambios extremos de ánimo, estallido de emociones incontrolables, temores irracionales de larga duración, síntomas fisiológicos (somáticos) como dolores de cabeza, letargo, problemas digestivos, pesadillas inquietantes que se repiten, y un cambio en el apetito. También pueden presentarse comportamientos destructivos en algunas personas así como abuso de alcohol y drogas o auto destrucción.

De acuerdo con la Alianza del Trastorno por Estrés postraumático, el reconocer TPEP incluye el identificar el grupo de síntomas que han estado presente por un mes o mas y los cuales causan “problemas severos o angustia.” Algunas de las señales incluyen el:

1. Tratar de aliviar el acontecimiento a través de pesadillas v otros pensamientos incontrolables. Muchas veces el acordarse de lo sucedido causa tensiones físicas así como palpitaciones al corazón, dolores de cabeza, o sudores.
2. Eludir algo que le recuerde el acontecimiento o la muerte, los cuales incluyen que una persona se salga fuera de su camino para evadir lugares, gente, o actividades asociadas con el trauma.
3. Alto nivel de excitación y sensibilidad todo el tiempo, haciendo difícil el poder concentrarse, trabajar, dormir, y aumentando la irritabilidad, agresión, asolamiento o aislamiento.

## ¿Pueden sufrir de TPEP los niños?

Si. De acuerdo a la alianza del TPEP, así como en adultos este puede ser mal diagnosticado o echado al olvido frecuentemente. Es importante que a los niños se les brinde el apoyo necesario durante momentos de alto estrés y trauma. Un terapeuta puede proveer una buena salida para los niños. Libros, fuentes de recursos, grupos de ayuda, y discusiones familiares también pueden ser de ayuda.

## ¿Como puede ayudar la fundación MISS?

La fundación MISS esta comprometida a ayudar a las familias a cicatrizar sus heridas después de la muerte de un niño, pequeño o un bebe. Póngase en contacto con nosotros para mayor información.

## Si, estoy interesado(a) en su programa

Nombre de las personas interesadas      Edad si es niño

_____	_____
_____	_____
_____	_____

## ¿Si, por favor póngase en contacto conmigo por correo o teléfono?

Nombre

Dirección

Teléfono

Persona que falleció

Fecha/Fechas en que ocurrió

**Envíe su forma a:**

**MISS Foundation**

**P.O. Box 5333**

**Peoria, Arizona 85385**

**O visítenos al [www.missfoundation.org](http://www.missfoundation.org)**

Nosotros somos una organización sin ganancias lucrativas 501(c) 3. Si a usted le gustaría hacer una donación, esta es deducible de impuestos y será dirigida a nuestros programas de ayuda