

# Entendiendo el TEPT y el tratamiento para el TEPT



# Índice de Contenidos

## Lo Básico Sobre el TEPT

|                                                          |   |
|----------------------------------------------------------|---|
| ¿Qué es el TEPT (trastorno de estrés postraumático)? ... | 3 |
| ¿Qué puede causar el TEPT?.....                          | 4 |
| ¿Cuáles son los síntomas del TEPT?.....                  | 5 |
| ¿Cómo puedo saber si tengo TEPT?.....                    | 7 |
| ¿Qué hago si tengo síntomas de TEPT? .....               | 8 |

## Tratamiento de TEPT

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| ¿Por qué obtener tratamiento para el TEPT? ..... | 9  |
| Preguntas comunes sobre el tratamiento .....     | 10 |
| ¿Qué ocurre durante el tratamiento de TEPT?..... | 11 |
| ¿Dónde puedo ir para obtener ayuda?.....         | 14 |

*Laurent G. Taillefer II, Ejército de EE.UU. (2003–2006)*

### Obtenga ayuda si está en crisis

Si usted siente poder perjudicar a sí mismo o a alguien más:

- **Llame al 1-888-628-9454** en cualquier momento para hablar con un consejero de crisis. La llamada es confidencial (privada) y gratuita.
- **Converse por chat con un consejero** en cualquier momento en <http://www.suicidepreventionlifeline.org/>.

También puede **llamar al 911** o **ir a su sala de emergencias local**.

## ¿Qué es el TEPT?

**El TEPT (trastorno de estrés postraumático)** es un problema de salud mental que algunas personas desarrollan después de experimentar o ser testigos de eventos que amenazan la vida, como el combate, un desastre natural, un accidente de tránsito, o agresión sexual.

Es normal tener recuerdos molestos, sentirse nervioso, o tener dificultad para dormir después de este tipo de evento. Al principio, puede ser difícil participar en actividades diarias, tales como ir al trabajo, ir a la escuela, o pasar tiempo con personas cercanas. Pero la mayoría de las personas empiezan a sentirse mejor después de algunas semanas o meses.

Si han pasado más de algunos meses y sigue teniendo síntomas, usted puede tener TEPT. En algunas personas, los síntomas de TEPT empiezan más tarde, o van y vienen con el tiempo.

Si los pensamientos y sentimientos de un evento de amenaza de vida le angustian o causan problemas en su vida, **usted puede tener TEPT.**

**Estas son las buenas noticias:** usted puede obtener tratamiento para el TEPT — y funciona. En este folleto, usted aprenderá acerca de los tipos de tratamientos que han demostrado poder ayudar.

Para algunas personas, el tratamiento puede deshacerse del TEPT totalmente. En otros, disminuye la intensidad de los síntomas. El tratamiento también le dará las herramientas para manejar los síntomas para que no le impidan vivir su vida.

**El tratamiento para el TEPT puede darle la vuelta a su vida** — aunque usted haya luchado por años.



No está solo. Hay otras personas que están pasando y han pasado por el mismo tipo de cosas que usted está pasando ahora. Hay personas que lo entienden.

— Lee Norris

Fuerza Aérea de EE.UU. (1993–2010)



## ¿Qué puede causar el TEPT?

Cualquier experiencia que amenaza su vida o la de alguien más puede causar el TEPT. Este tipo de eventos a veces son llamados **trauma**. Los tipos de eventos traumáticos que pueden causar el TEPT incluyen:

- ▶ **El combate y otras experiencias militares**
- ▶ **Agresión sexual o física**
- ▶ **Llegar a saber acerca de la muerte violenta o accidental o lesión de un ser querido**
- ▶ **Abuso sexual o físico infantil**
- ▶ **Accidentes graves, tales como un accidente de tránsito**
- ▶ **Desastres naturales, tales como un incendio, tornado, huracán, inundación, o sismo**
- ▶ **Ataques terroristas**

Durante este tipo de evento, usted quizás no tenga control de lo que ocurre, y puede sentirse muy asustado. Cualquiera que haya pasado por algo así puede desarrollar el TEPT.

## El trauma puede tomar muchas formas.

Un evento traumático puede ser algo que le sucedió a usted, o algo que vio pasarle a alguien más. Observar los efectos de un horrible o violento evento también puede ser traumático — por ejemplo, ser un socorrista después de un ataque terrorista.

## Usted no está solo.

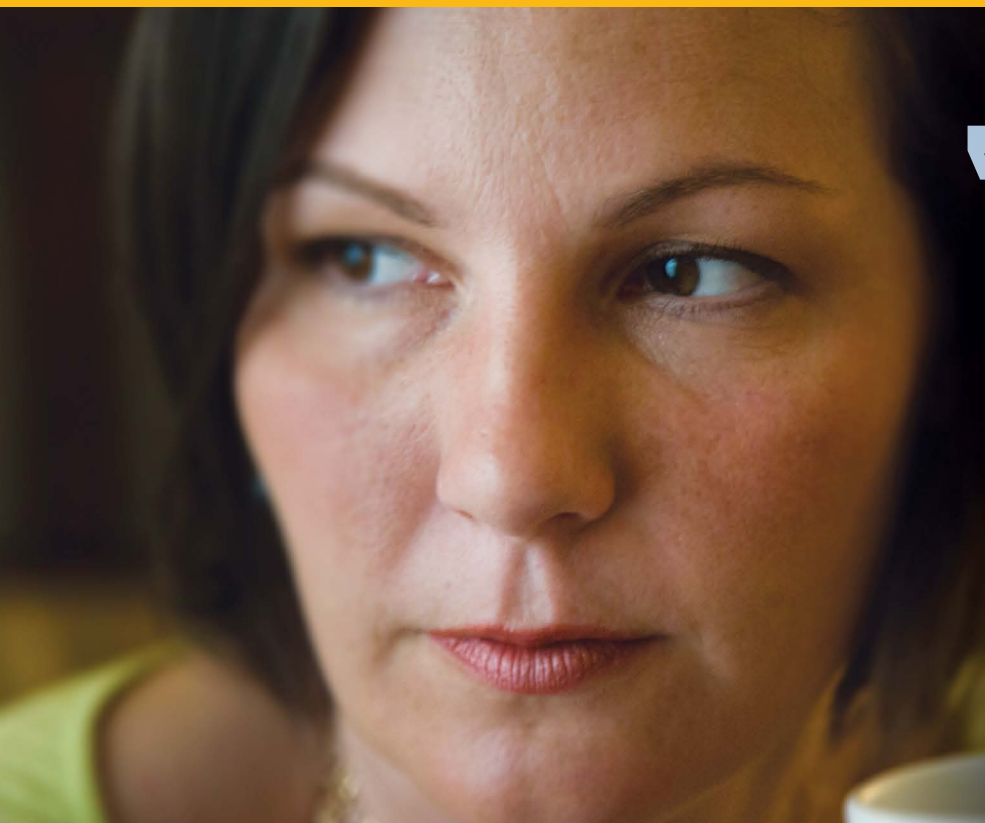
Pasar por un evento traumático no es poco común. Al menos la mitad de los americanos han experimentado un evento traumático en sus vidas. De las personas con trauma, alrededor de 1 de cada 10 hombres y 2 de cada 10 mujeres desarrollarán TEPT.

Existen algunas cosas que lo harán más probable a que usted desarrolle el TEPT — por ejemplo, vivir trauma intenso o de larga duración, salir lastimado, o tener una reacción grave a un evento (como temblores, vómito, o sentirse alejado a sus alrededores).

Es más común desarrollar el TEPT después de ciertos tipos de trauma, como el combate y agresión sexual. Pero no hay manera de saber con certeza quien desarrollará el TEPT.

Se me otorgó la Estrella de Plata por valor. No pueden decirme que soy un cobarde. Si alguien como yo tiene TEPT, entonces cualquiera lo puede tener.

— MAJ Joshua Brandon  
Ejército de EE.UU.  
(2002–presente)



“ Hasta poder dormir era difícil. El minuto que empezaba a dormir sentía una oleada de adrenalina o ansiedad, y me despertaba. Incluso cuando conseguía dormir, despertaba aterrada o sudando.

— Stacy L. Pearsall  
Fuerza Aérea de EE.UU.  
(1998–2008) ”

## ¿Cuáles son los síntomas del TEPT?

Existen 4 tipos de síntomas de TEPT, pero puede que no sean exactamente iguales para todos. Cada persona experimenta síntomas en su propia manera.

### 1. Revivir el evento

Los recuerdos no deseados relacionados con el trauma pueden surgir en cualquier momento. Pueden sentirse muy reales y aterradores, como si el evento se volviera a repetir. Esto es llamado escena retrospectiva. Usted también puede tener pesadillas.

Recuerdos del trauma pueden surgir a causa de un desencadenamiento — algo que hace surgir recuerdos del evento. Por ejemplo, mirar un reportaje noticioso acerca de un desastre puede provocar a alguien que haya sobrevivido un huracán. O escuchar un petardeo de coche puede recordarle a los disparos de guerra a un Veterano de combate.

### 2. Evitar cosas que le recuerdan el evento

Usted puede intentar evitar a ciertas personas o situaciones que le recuerdan el evento. Por ejemplo, alguien que fue agredido en el autobús podría evitar utilizar transportación pública. O un Veterano de combate quizás evite lugares muy llenos como centros comerciales porque se siente peligroso estar rodeado de tantas personas.

Quizás usted intenta mantenerse ocupado todo el tiempo para ni tener que hablar o pensar acerca del evento.

### 3. Teniendo pensamientos y sentimientos negativos más que antes

Usted puede sentirse más negativo que antes del trauma. Puede sentirse triste o entumecido — y perder interés en las cosas que disfrutaba, tales como pasar tiempo con amigos. Usted puede sentir que el mundo es peligroso y no puede confiar en nadie. Puede ser difícil sentir o expresar felicidad, u otras emociones positivas.

Usted también puede sentirse culpable o avergonzado por el evento traumático. Por ejemplo, usted puede desear poder haber hecho más para haberlo prevenido.

### 4. Sintiéndose nervioso

Es común sentirse nervioso o ansioso — como si fuera difícil relajarse. Esto se llama hiperactivación. Usted puede tener dificultad para dormir o concentrarse, o sentir como si siempre está alerta en observación de peligro. Usted puede sentirse enojado e irritable repentinamente — y si alguien le sorprende, usted se asusta fácilmente.

Usted puede actuar en maneras poco saludables, tales como fumar, abusar de drogas y alcohol, o conducir agresivamente.



El entumecimiento emocional... rasgará todas las relaciones en su vida, sabe, si usted no aprende a desbloquear [y] sacar esas emociones.

— Sarah C. Humphries  
Ejército de EE.UU. (1994–2012)



## ¿Cómo puedo saber si tengo TEPT?

La única manera de estar seguro es hablar con un proveedor de atención de salud mental. Él le preguntará acerca de su trauma, sus síntomas, y cualquier otro problema que usted tenga.

Si usted piensa poder tener TEPT, conteste las preguntas en la evaluación siguiente.

### Evaluación de TEPT

A veces cosas que son inusualmente o especialmente aterradoras, horribles, o traumáticas le suceden a las personas. Por ejemplo, un accidente grave o un incendio, agresión física o sexual o abuso, un sismo o inundación, una guerra, ver a alguien morir o ser gravemente herido, o perder a un ser querido por homicidio o suicidio.

¿Alguna vez ha experimentado este tipo de evento? ☐ Sí ☐ No

En caso afirmativo, por favor conteste las siguientes preguntas. **En el mes pasado, usted:**

- ☐ ¿Tuvo pesadillas de el/los evento(s) o pensó sobre el/los evento(s) cuando usted no quería?
- ☐ ¿Se esforzó en no pensar acerca de el/los evento(s) o se complicó la vida para evitar situaciones que le recordaron el/los evento(s)?
- ☐ ¿Ha estado constantemente en guardia, vigilante, o fácilmente asustado?
- ☐ ¿Se siente entumecido o desconectado con las personas, actividades, o sus alrededores?
- ☐ ¿Se siente culpable o incapaz de poder parar de culparse a sí mismo o a otros por el/los evento(s) o algún problema que el/los evento(s) hayan causado?

**Si contestó “sí” a 3 o más de estas preguntas, consulte con un proveedor de atención de salud mental para aprender más acerca del TEPT y el tratamiento de TEPT.**

Contestar “sí” a 3 o más preguntas no significa que usted tiene TEPT.  
Solamente un proveedor de atención de salud mental puede decirle con seguridad.

## ¿Y si la evaluación dice que no tengo TEPT?

Es posible que aún siendo así desee consultar con un proveedor de atención de salud mental. Si pensamientos y sentimientos del trauma le molestan, el tratamiento puede ayudar — tenga TEPT o no.

## ¿Qué hago si tengo síntomas de TEPT?

Después de un evento traumático, es normal pensar, actuar y sentirse diferente de lo usual — pero la mayoría de las personas empiezan a sentirse mejor después de unas semanas o meses. **Consulte con un doctor o proveedor de atención de salud mental** (tal como un psiquiatra, psicólogo, o trabajador social) si sus síntomas:

- ▶ **Duran más de unos pocos meses**
- ▶ **Son muy molestos**
- ▶ **Interrumpen su vida diaria**

**El tratamiento puede ayudarle** — usted no tiene que vivir con sus síntomas para siempre.

## ¿Qué otros problemas tienen las personas con TEPT?

Muchas personas que tienen TEPT también padecen otro problema de salud mental — tales como depresión, ansiedad, abuso de drogas y alcohol, o pensar en hacerse daño a sí mismos o a otros. También es común tener problemas en el trabajo, en relaciones, o con la salud física.

A veces, estos problemas ocurren a causa de los síntomas de TEPT. Por ejemplo, sentirse entumecido y evadiendo lugares pueden dificultar tener buenas relaciones con sus amigos y familiares.

Conseguir tratamiento para TEPT puede ayudarle con estos otros problemas, también.



He dejado mi alcohol. He dejado mis drogas. Y todo esto a causa del tratamiento que he sido dado de la clínica de TEPT.

— Craig "Stu" Shipley  
Cuerpo de Marines de EE.UU.  
(1964–1968)



“ El tratamiento le ha dado vuelta a mi vida por completo. Me siento mucho más cómodo conmigo mismo.

— Jeremiah Civil  
Cuerpo de Marines de EE.UU.  
(2001–2005)

”

## ¿Por qué obtener tratamiento para el TEPT?

### El tratamiento funciona.

Hay muchas opciones de tratamiento de TEPT. En este folleto, le informaremos acerca de diferentes terapias de conversación y medicamentos que han comprobado ayudar a personas con TEPT.

Para muchas personas, estos tratamientos pueden deshacerse de estos síntomas por completo. Otros notan tener menos síntomas o sienten que sus síntomas son menos intensos.

Después del tratamiento, la mayoría de las personas sienten tener **mejor calidad de vida**.

“

Era difícil, al ir por primera vez, porque pensaba que en realidad no lo necesitaba. Pero al llegar y hablar con el consejero, me sentí mejor al irme ese día. Ya me sentía mejor después de la primera sesión. — Michelle Rentas, US Army (1992–1995)

”

### Cuando el TEPT no es tratado, usualmente no mejora — y puede incluso empeorar.

It's Es común pensar que sus síntomas del TEPT desaparecerán con el tiempo. Pero esto es muy improbable, especialmente si usted ha tenido síntomas por más de un año. Incluso si usted siente poder manejar sus síntomas ahora, estos pueden empeorar con el tiempo.

Obtener tratamiento puede ayudar a evitar que el TEPT cause problemas en sus relaciones, su carrera, o su educación — y así poder vivir a la manera que usted desea.

“

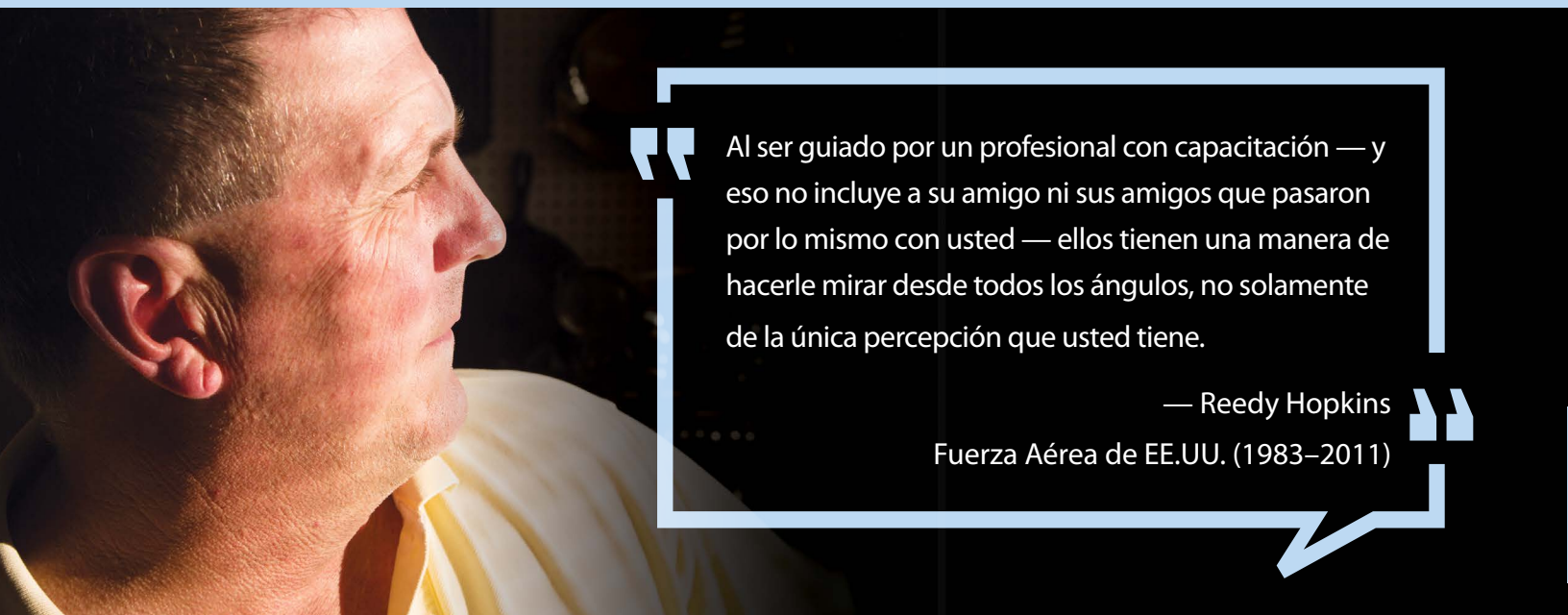
Y ella dijo, '¿No teme que pueda afectar su carrera?' Y yo dije, 'No, no importa como afecte mi carrera porque yo no puedo seguir viviendo de la manera que estoy viviendo...'  
— Reedy Hopkins, US Air Force (1983–2011)

”

## Preguntas comunes sobre el tratamiento

### ► ¿Puede un terapeuta en realidad comprender por lo que yo he pasado?

Los terapeutas pueden tratar su TEPT habiendo experimentado o no el trauma por sí mismos. Lo que importa es que su terapeuta entienda como usted piensa acerca de su experiencia, para poder enseñarle las habilidades que necesitará para manejar sus síntomas.



“ Al ser guiado por un profesional con capacitación — y eso no incluye a su amigo ni sus amigos que pasaron por lo mismo con usted — ellos tienen una manera de hacerle mirar desde todos los ángulos, no solamente de la única percepción que usted tiene.

— Reedy Hopkins  
Fuerza Aérea de EE.UU. (1983–2011)

### ► ¿Cuándo es demasiado tarde para conseguir tratamiento para el TEPT?

Nunca es demasiado tarde. El tratamiento puede ayudar incluso si su trauma sucedió hace años. Y el tratamiento para el TEPT ha mejorado mucho tras los años. Si usted trató el tratamiento antes y continúa teniendo síntomas, es buena idea intentarlo de nuevo.

### ► ¿Qué si no me siento preparado para el tratamiento?

Es normal sentir no estar preparado para entrar en tratamiento, o presentar razones por las que ahora no es momento adecuado — como la inhabilidad de pagar o estar muy ocupado. Pero no querer hablar ni pensar acerca del trauma en realidad puede ser un síntoma del TEPT.

Es posible que nunca se sienta verdaderamente listo para conseguir ayuda para el TEPT — pero si usted tiene síntomas, es mejor conseguir tratamiento ahora y no esperar.

**Mientras más pronto reciba tratamiento, más pronto podrá empezar a sentirse mejor.**



Prepararse para el tratamiento es como, cómo sé que estoy listo para mejorarme? ¿Cómo sé si estoy listo para ser un mejor padre? Cómo sé que estoy listo para ser una mejor persona? **Si usted siente dolor, usted está listo para el tratamiento.** — Dr. Ron Acierno, Psicólogo Clínico



## ¿Qué ocurre durante el tratamiento para el TEPT?

Su terapeuta o doctor empezará hablando con usted sobre sus síntomas de TEPT y sus opciones de tratamiento. Una vez que haya elegido un tipo de tratamiento, le explicará lo que sucederá, la manera en la que le ayudará a sentirse mejor, y el porqué funciona. **Recuerde, usted siempre puede hacer preguntas acerca de su tratamiento.**

La terapia de conversación y administración de medicamentos han demostrado tratar el TEPT

### Psicoterapias Centradas en el Trauma

Las psicoterapias centradas en el trauma son el tratamiento más recomendado para el TEPT.

“Centradas en el Trauma” significa que el tratamiento se enfoca en el recuerdo del evento traumático o el significado. En este folleto, le informaremos sobre 3 de las psicoterapias centradas en el trauma más efectivas para el TEPT. En cada una de estas psicoterapias, usted se reunirá con un terapeuta una o dos veces por semana, durante 50 a 90 minutos. Usted y su terapeuta tendrán metas específicas y cubrirán temas durante cada sesión. La terapia de conversación usualmente dura entre 3 ó 4 meses. Después, si usted todavía tiene síntomas, usted y su terapeuta podrán hablar de otras maneras de manejarlos.



La terapia para el TEPT ayuda a cambiar su relación con el trauma. La terapia no es para borrar sus recuerdos. — Dr. Rebecca Liu, Psicólogo Clínico



### ► La Terapia de Exposición Prolongada (EP)

Las personas con TEPT a menudo evitan cosas que les recuerdan el trauma. Esto le puede ayudar a sentirse mejor en el momento, pero a largo plazo le puede impedir recuperarse del TEPT.

En la terapia de EP, usted se expone a los pensamientos, sentimientos y situaciones que usted ha estado evitando. Suena aterrador, pero dar frente a las cosas que usted teme de una manera segura le puede ayudar a aprender que usted no necesita evitar recuerdos del trauma.

**¿Qué ocurre durante la Terapia de EP?** Su terapeuta le pedirá hablar acerca de su trauma en forma repetida. Esto le ayudará obtener un mayor control de sus pensamientos y sentimientos relacionados al trauma para que usted no tenga que temerle a sus recuerdos.

El terapeuta también le ayudará a avanzar a hacer las cosas que usted ha estado evitando. Por ejemplo, digamos que usted evita conducir porque le recuerda un accidente. Al principio, tan sólo podría sentarse en el auto y practicar mantener la calma con ejercicios de respiración. Gradualmente, usted avanzaría hasta conducir sin sentirse angustiado a causa de los recuerdos de su trauma.



Yo aprendí con la Exposición Prolongada, al re-vivir algunos de los momentos de más miedo en mi vida cuando estuve en Irak, uno aprende que la memoria existe, pero la intensidad de la memoria desaparece. — Andrew Reeves, Ejército de EE.UU. (1999–2009)



## ► La Terapia de Procesamiento Cognitivo (TPC)

Después del trauma, es común tener pensamientos negativos — como pensar que lo sucedido es su culpa o que el mundo es muy peligroso. La Terapia de TPC le ayuda a aprender a identificar y cambiar estos pensamientos. Cambiando la manera de pensar en el trauma le puede ayudar a cambiar como usted se siente.

**¿Qué ocurre durante la TPC?** Usted hablará con su terapeuta y llenará hojas de ejercicios sobre los pensamientos negativos y creencias que le están molestando. Entonces su terapeuta le ayudará a desafiar esos pensamientos y pensar en su trauma de una manera que sea menos molesta.

## ► Desensibilización y Reprocesamiento por Movimiento Ocular (EMDR)

Personas con TEPT reaccionan negativamente a la memoria de sus traumas. EMDR puede ayudar a procesar estos recuerdos, pensamientos y sentimientos angustiantes. Usted se enfocará en sonidos específicos o movimientos mientras usted habla del trauma. Esto ayudará a que su cerebro avance más allá de los recuerdos traumáticos. Con el tiempo, usted puede elegir cómo reaccionar a los recuerdos de su trauma.

**¿Qué ocurre durante EMDR?** Su terapeuta le pedirá que elija un recuerdo del trauma e identificar los pensamientos negativos, emociones y sentimientos asociados con el recuerdo en su cuerpo.

Usted pensará en este recuerdo mientras pone atención a un sonido (como un tono de pitido) o un movimiento (como el dedo de su terapeuta en movimiento de ida y vuelta). Una vez que la memoria se vuelva menos molesta, usted intentará agregar un pensamiento positivo.

## ¿Cómo puedo decidir que tratamiento es el adecuado para mí?

La Ayuda para la Decisión sobre el tratamiento de TEPT (<https://www.ptsd.va.gov/apps/decisionaid/>) es una gran manera para aprender sobre sus opciones y considerar que tratamiento es adecuado para usted. Usted puede ver videos de proveedores explicando como funciona el tratamiento, después crear un cuadro de comparación personalizado de los tratamientos que le interesan. Usted puede imprimir y compartir su cuadro de comparación con su proveedor a medida que deciden juntos que tratamiento se adapta mejor a sus necesidades.

## ¿Y los grupos de apoyo?

En un grupo de apoyo, usted habla de sus problemas del día a día con otras personas quienes han tenido experiencias similares. Ellos pueden ser una buena adición al tratamiento de TEPT, o algo que usted puede hacer después de que haya conseguido tratamiento — pero ellos no darán tratamiento para su TEPT.



*Horace "Ace" Carter, Ejército de EE.UU. (1977–1999)*



Muchos soldados dirán que es una debilidad ir a conseguir ayuda — pero de una manera usted puede darle la vuelta a esto y decir sabe, usted es débil al no ir y conseguir la ayuda.

— Josh Hansen  
Ejército de EE.UU. (2005–2007)

## Medicamento

Cuando usted tiene TEPT, puede que no tenga suficiente de ciertas sustancias químicas en su cerebro que ayudan a manejar el estrés. Los SSRI (inhibidores selectivos de recaptación de serotonina) y los SNRI (inhibidores de recaptación de serotonina y norepinefrina) son medicamentos que ayudan a elevar el nivel de estas sustancias químicas en su cerebro para sentirse mejor. La sertralina, la paroxetina y la fluoxetina son Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (SSRI, por sus siglas en inglés) que funcionan para el TEPT. La venlafaxina es un Inhibidor de la recaptación de serotonina-norepinefrina (SNRI, por sus siglas en inglés) que es efectivo.

Antes de empezar a tomar medicamento para tratar el TEPT, usted hablará con un psiquiatra (un doctor que se especializa en salud mental). Cuando empiece a tomar el medicamento, consultará con el doctor a menudo para hablar del funcionamiento del medicamento. Es posible que tenga que probar unos pocos medicamentos diferentes para encontrar el que funciona.

Los medicamentos pueden tratar los síntomas del TEPT por si sólo o con terapia — pero solamente la terapia trata la causa subyacente de sus síntomas. Si usted trata su TEPT solamente con medicamento, necesitará seguir tomándolos para que sigan funcionando.

## ¿Qué pasa con las benzodiazepinas?

Algunos doctores pueden recetar un tipo de medicamento llamado benzodiazepinas (o benzos) para la ansiedad — pero las benzodiazepinas no son un buen tratamiento para el TEPT. Pueden ser adictivas, causar otros problemas de salud mental, y hacer la terapia para TEPT menos eficaz.

Si usted ha estado tomando benzodiazepinas por largo tiempo, hable con su doctor sobre hacer un plan para discontinuar. Pregunte sobre los tratamientos para TEPT que han demostrado funcionar y otras maneras para manejar su ansiedad.

## ¿A dónde puedo acudir para obtener ayuda?

Si usted es Veterano, consulte con VA sobre poder recibir tratamiento allí. Visite

<http://www.va.gov/directory/guide/PTSD.asp> para encontrar un programa de VA de TEPT cerca de usted.

Si usted busca tratamiento fuera de VA, pida a su doctor que le refiera a un proveedor de atención de salud mental que especialice en tratamiento de TEPT, o visite el sitio <https://findtreatment.samhsa.gov/> para buscar proveedores en su área. A la hora de elegir un proveedor de atención de salud mental, aquí hay algunas cosas importantes para tener en cuenta:

### ► Encuentre un proveedor que utilice tratamientos para TEPT que han sido comprobados en funcionar.

Es mejor si usted encuentra a alguien que ofrezca uno de los tratamientos de los que hemos hablado en este folleto, ya que estos tratamientos tienen fuerte evidencia demostrando que funcionan. Muchos centros de salud mental en sistemas de hospitales o universidades ofrecen estos tratamientos.

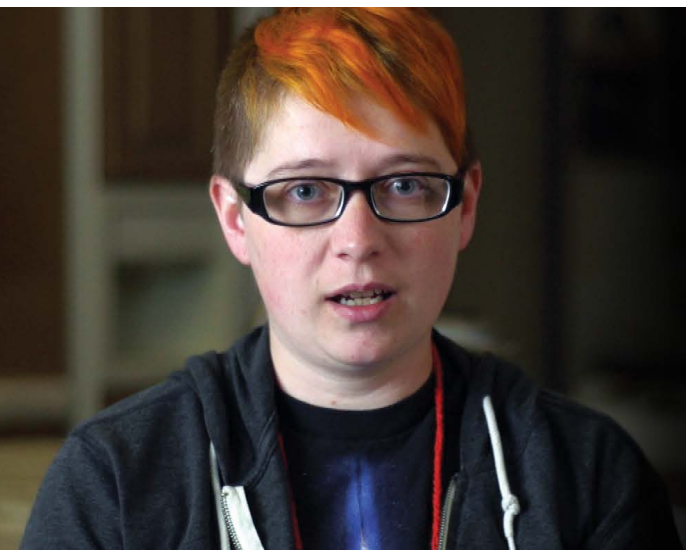
**¿Qué si no puedo encontrar a alguien que ofrece estos tratamientos?** Muchos doctores pueden tratar el TEPT con medicamento, pero puede ser difícil encontrar a terapeutas quienes usen los otros tratamientos de los que hemos hablado. Si usted no encuentra a un terapeuta que ofrece TPC, EP, EMDR, o SIT, pregunte sobre la terapia cognitivo conductual centrada en el trauma. La terapia cognitivo conductual general también puede ser una buena alternativa.

### ► Averigüe lo que cubrirá su seguro.

Si tiene seguro de salud, compruebe para ver cuáles son los servicios de salud mental que están cubiertos.

### ► Encuentre a alguien que sea adecuado para usted.

Usted y su terapeuta o doctor trabajarán cercanamente juntos, por lo que es importante sentirse cómodo al hacer preguntas y hablar de los problemas en su vida. Siempre está bien buscar otro terapeuta o doctor si no se siente satisfecho con la persona que visita.



Yo no habría pensado en entrar en tratamiento si no hubiera tenido a otros Veteranos diciéndome como les estaba ayudando a ellos. Ahora quiero ser la persona en decirle que vale la pena.

— Michelle Fisher

Fuerza Aérea de EE.UU. (2000–2011)

**Mi tratamiento ha sido una bendición para mí y mi familia. Es difícil poner explicar cómo se siente después de saber que puede controlar su enojo, y puede controlar sus emociones.**

— Bradley Seitz  
Cuerpo de Marines de EE.UU. (2002–2005)



**“Además de mi hija y mi esposa, es lo mejor que me ha pasado.”**



**Puedo seguir con mi vida y no sentir tanta culpa, tanto enojo y resentimiento. Además de mi hija y mi esposa, es lo mejor que me ha pasado a mí.**

— Joe Duarte, Ejército de EE.UU. (2002–2008)





*Arthur Jefferson, Ejército de EE.UU. (1978–1998)*

## ABOUTFACE

Descubra más acerca del TEPT y el tratamiento para TEPT de Veteranos que han pasado por lo mismo.

[www.ptsd.va.gov/aboutface](http://www.ptsd.va.gov/aboutface)

## Para más información y recursos

visite el sitio web del Centro Nacional para TEPT:  
[www.ptsd.va.gov](http://www.ptsd.va.gov)

