



La OMC presenta una guía sobre el estrés postraumático

El manual pretende dar a conocer a la sociedad cuales son los síntomas característicos y definitorios del estrés postraumático desde un lenguaje coloquial, claro y conciso.

Organización Médica Colegial

La Organización Médica Colegial (OMC) ha presentado una guía dirigida a la población general para el Abordaje del Estrés Postraumático. Realizado por el Grupo de Trabajo para el Estudio de los problemas de Salud Mental de la institución colegial integrado por los doctores **MARCOS GÓMEZ SANCHO**, **JOSÉ CABRERA FORNEIRO**, **FERNANDO PRADOS ROA**, **LORENZO J. LLAQUET BALDELLOU**, **MARÍA JOSÉ CAICOYA BOUSSOLLE**, **FRANCISCO DE LA TORRE**, **JUAN JOSÉ RODRÍGUEZ SENDÍN** Y **JESÚS SÁNCHEZ MARTOS**, este manual pretende dar a conocer a la sociedad cuales son los síntomas característicos y definitorios del estrés postraumático desde un lenguaje coloquial, claro y conciso que evite el alarmismo sobre esta enfermedad.

Esta guía que ha realizado, patrocinado y financiado la Organización Médica Colegial tendrá una tirada de 500.000 ejemplares que se distribuirán en toda España a través de los Centros de Salud, Hospitales, Colegios de Médicos y Consejo General de Colegios de Médicos y también estará accesible a través de internet en la página de la OMC www.cgcom.org

Se trata según **GUILLERMO SIERRA**, de un manual formativo e informativo dirigido a los ciudadanos para que comprendan y conozcan un poco más sobre este trastorno psíquico. Además, según **SIERRA**, la Guía supone una "apuesta en la implicación de la Organización Médica Colegial con la sociedad" que se enmarca dentro de la política de complicidad que ha de existir entre médicos y ciudadanos como la mejor "fórmula para mejorar la calidad asistencial". Para el médico supondrá "una verdadera aproximación a la realidad y a la sociedad en general" según **JESÚS SÁNCHEZ MARTOS**, catedrático de Educación para la Salud de la Universidad Complutense de Madrid y uno de los miembros del Grupo de Trabajo de la OMC "un verdadero

ejercicio de Educación para la Salud desde la profesión médica" de un lado y "un verdadero manual de autoayuda que contribuirá sin duda a disminuir la automedicación, la congestión de las consultas clínicas y a aumentar el grado de satisfacción del usuario y del médico" manifiesta Sánchez Martos para quien el profesional médico "ha de ser el primero en atender a estos pacientes y en establecer la mejor pauta terapéutica en cada momento y contando siempre con el resto de los profesionales de la salud cuando sea necesario".

Preguntas y respuestas

La estructura de la guía sobre el Estrés Postraumático está basada en una serie de interrogantes sobre los que se aportan respuestas didácticas, comprensibles y concisas para que sean entendidas por todos los lectores. En qué consiste el estrés postraumático, su aparición y diagnóstico, tratamiento y personas que más se ven afectadas hasta concluir en un decálogo sobre las cuestiones más candentes de esta enfermedad el lector encontrará en este manual. Cuando una persona ante un hecho violento o una catástrofe rememora lo sucedido, evita recordar lo vivido, tiene miedo a situaciones parecidas, presenta rasgos de tristeza y angustia vital, sufre palpitaciones y sensación de falta de aire, tiene insomnio y pesadilla, le es fácil llorar y tiene sobresaltos, presenta irritabilidad y agresividad, así como reacciones violentas antes situaciones cotidianas, y finalmente, muestra indiferencia ante las personas queridas podemos afirmar categóricamente que estamos ante una persona que padece un verdadero "estrés postraumático".

A lo largo de la historia se han producido actos de destrucción unas veces originados por

catástrofes naturales como huracanes, terremotos, etc. y en otras por las guerras, el terrorismo o la violencia.

Según las estadísticas en los últimos 25 últimos años más de 150 millones de personas anualmente se ven afectadas por alguno de estos hechos catastróficos. Pero mientras que los supervivientes a desastres naturales arrastrarán los efectos físicos durante toda su vida, alguno de estos supervivientes con efectos emocionales obvios como el miedo, la ansiedad, el estrés, la ira, etc desarrollarán trastornos emocionales crónicos si no son tratados y diagnosticados correctamente.

Esto no hace sino añadir complejidad a la hora de tratar o actuar sobre el trastorno por estrés postraumático. Según algunos autores éste no es más que un término en sí mismo multidimensional y complejo que debido a los acontecimientos del 11-S y 11-M está gozando de un mayor interés y reconocimiento. En la actualidad, se calcula que en EEUU entre un 5 y 9 % de la población sufre trastorno por estrés postraumático y entre 18 y 20 % lo ha sufrido alguna vez en su vida.

Los hechos traumáticos y las consecuencias que de ellos se derivan no son un fenómeno nuevo. Según un estudio "Acts of war" de R. Holmes en el siglo VI A/C ya existían evidencias escritas de las reacciones postraumáticas de los soldados en los combates. De hecho el actual término de trastorno por estrés postraumático ha recibido numerosas etiquetas a lo largo de los años como Neurosis de Guerra, o Traumática, síndrome Post-Vietnam, etc. Fue en 1980 en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-III) cuando por primera vez se reconoció el trastorno por estrés postraumático como una entidad diagnóstica diferenciada. ▲

