



Northwest Frontier

ATTC

Unifying science, education
and services to transform lives.

Addiction Messenger

SERIES 31 - July 2008 Volume 11, Issue 7

Ideas for Treatment Improvement

Jornada del Regreso de los Veteranos

1 Parte – Conciencia del PTSD

La jornada en casa para el regreso de cada veterano es una experiencia única e individual. Con este ejemplar de Addiction Messenger se inicia una serie enfocada al regreso del veterano –Efecto Postraumático del Desorden del Estrés (PTSD, por las siglas en inglés), los efectos en la familia del veterano y sus relaciones así como las conexiones y efectos del trauma y los desórdenes en los veteranos por el uso de las sustancias.

El trauma puede estar presente por tiempo prolongado, desde una sola catástrofe hasta una serie de eventos que amenazan daño a lo largo del tiempo. El veterano que regresa y busca los servicios en su agencia de tratamiento es probable que haya experimentado trauma y estrés en muchas ocasiones. Las tropas de la Guardia Nacional han sido desplazadas, aún hasta hace poco por 400 días. Recientemente el Presidente Bush firmó la Ley para reducir el tiempo de desplazamiento para las tropas a 356 días.

Qué tan común es el PTSD

Experimentar un evento traumático no es raro. Cerca del 60% de los hombres y el 50% de las mujeres experimentan este tipo de eventos en sus vidas. Las mujeres están más expuestas al abuso sexual ya sea de adultas o en la infancia. Los hombres tienen más probabilidades de sufrir accidentes, asalto físico, combate o desastres o presenciar la muerte o lesiones. Aproximadamente un 8% de los hombres y un 20% de mujeres desarrollan algún Síndrome de Desorden Postraumático después de algún suceso traumático.

He aquí algunos hechos:

- En los Estados Unidos cerca del 8% de la población tendrá un síndrome postraumático alguna vez en su vida.
- Cerca de 5.2 millones de adultos tendrán el PTSD en algún momento dado. Esto es sólo una pequeña proporción sobre aquellos que han experimentado el evento traumático.
- Las mujeres están más propensas que los hombres para desarrollar el PTSD. La proporción es de un 10% de mujeres y un 5% de varones.
- Las mujeres son más propensas que los hombres para tener el PTSD por cualquier evento traumático, con excepción de la violación o el abuso sexual. Cuando estos traumas ocurren los hombres, al igual que las mujeres reaccionan con el PTSD.

Mucha gente que experimenta un trauma no desarrollará el Síndrome de Desorden del Estrés Postraumático (PTSD). Usted está más propenso a desarrollar este síndrome si:

- Fue expuesto directamente al evento traumático o fue seriamente dañado durante el hecho.

“La historia, a pesar de su violento dolor, no puede dejar de vivirse pero, sí es encarada con valentía entonces no será necesario volver a vivirla”

~ Maya Angelou (1928 – hasta ahora) ~

Special thanks and recognition go to
Alex Babani & Yvonne Dreyfus
for the translation of this issue

Northwest Frontier
Addiction Technology
Transfer Center
810 D Street NE
Salem, OR 97301
Phone: (503-373-1322
FAX: (503) 373-7348

A project of OHSU
Department of Public Health
& Preventive Medicine

Steve Gallon, Ph.D.
Principal Investigator

Mary Anne Bryan, MS, LPC
Program Manager, Editor
bryanm@ohsu.edu

www.attcnetwork.org

Next Issue:

Where Trauma
and Substance
Abuse Intersect

- Pasó por un trauma que duró mucho o fue muy severo.
- Creyó que él o algún miembro de su familia estaban en peligro.
- Tuvo una reacción severa durante el evento, tal como llorar, temblar, vomitar o sentirse fuera de su medio ambiente.
- Se sintió indefenso durante el trauma y no fue capaz de ayudarse a sí mismo o a un ser querido.
- Con anterioridad tuvo una amenaza de vida o un trauma tal como haber sido abusado en la niñez.
- Tener algún problema mental o tener algún miembro de la familia que haya tenido problemas de salud mental.
- Tener poco apoyo de la familia y amigos.
- Haber perdido recientemente a un ser querido, sobre todo si fue un hecho inesperado o haber tenido otro tipo de cambio estresante.
- Beber demasiado alcohol, ser mujer, haber tenido una educación muy pobre o ser muy joven.

Algunos grupos de gente, incluyendo a los afroamericanos y los hispanos, son más propensos que los blancos a desarrollar el PTSD. Lo anterior quizá se deba a que estos grupos están más propensos a experimentar un evento traumático. Por ejemplo, los veteranos sobrevivientes de Vietnam, un gran porcentaje de negros, hispanos o nativos americanos estuvieron en el frente de combate, más que los blancos.

Su cultura o grupo étnico también indicará el modo en cómo reaccionará ante el PTSD. Por ejemplo, la gente que es más abierta y deseosa de platicar sus problemas es más propensa a buscar ayuda.

El PTSD y los Militares

De acuerdo al Departamento de Asuntos de Veteranos de los Estados Unidos, el Centro Nacional de Desórdenes del Estrés, los expertos indican que el Síndrome de Desorden Postraumático puede ocurrir:

- En alrededor del 30% de los Veteranos de Guerra de Vietnam,
- En el 10% de los Veteranos de la Guerra del Golfo (Tormenta del Desierto),
- En alrededor del 6 al 11% de los Veteranos de la Guerra de Afganistán (Residencia de la Libertad), y
- En cerca del 12% al 20% de los veteranos de la Guerra de Iraq (Liberación de Iraquíes)

Un veterano que regresa del combate contribuye al Síndrome de Desorden Postraumático (PTSD). Estos factores incluyen las órdenes a las que fueron sometidos durante la guerra, la política alrededor de la guerra, dónde pelearon y el tipo de enemigo que enfrentaron. Un veterano que combatió por una única vez también puede desarrollar el PTSD. Estos factores incluyen las órdenes recibidas durante la guerra, las políticas acerca de la guerra, el lugar dónde pelearon y el tipo de enemigo que enfrentaron.

Regreso de los veteranos del Noroeste

Para la preparación de estas series del regreso de veteranos de la región NFATTC, se contactó a la Guardia Nacional de las Fuerzas Armadas de Aire y Tierra. La Oficina de la Guardia Nacional de Asuntos Públicos en Oregón, Alaska, Hawai y Washington fue sometida a las siguientes preguntas:

¿Cuántas tropas de su estado son enviadas a Iraq y Afganistán?

Cuántos veteranos en su estado regresaron de Iraq y de Afganistán desde enero del 2008?

¿Cuántas tropas de su estado están programadas para ser enviadas a Iraq y Afganistán durante el 2009?

Los datos recolectados en cada una de estas oficinas de asuntos públicos son los siguientes:

Desplazamiento de soldados de la Guardia Nacional en el noroeste y Hawai

ALASKA:

Desplazados actualmente en Iraq = 4

Desplazados actualmente en Afganistán = 0

Veteranos que regresaron a casa desde el pasado 2008 = 376

Soldados que se desplazarán durante 2009 = (No hay a la fecha orden de movilización)

HAWAI:

Desplazados actualmente en Iraq = 85

Desplazados actualmente en Afganistán = 15

Veteranos que regresaron a casa desde enero del 2008 = 150

Soldados que se desplazarán durante 2009 = Aproximadamente 1,500

OREGON

Desplazados actualmente en Iraq = 0 (35 antes del final del 2008)

Desplazados actualmente en Afganistán = 25

Veteranos que regresaron a casa desde enero del 2008 = 350

Soldados que se desplazarán durante 2009 = 3,500 (aproximadamente)

WASHINGTON:

Desplazados actualmente en Iraq = 100

Desplazados actualmente en Afganistán = 30

Veteranos que regresaron a casa desde el pasado 2008 = 400

Soldados que se desplazarán durante 2009 = 2,500 (aproximadamente)

En resumen, 294 tropas de la Guardia Nacional del Noroeste y de Hawai se encuentran actualmente desplegadas entre Iraq y Afganistán, 1,276 han regresado a casa desde enero del 2008 y, un total de aproximadamente 7,500 tropas serán desplazadas durante el 2009. Este gran número de tropas que serán desplazadas del noroeste y de Hawai en el 2009 se debe al proceso de rotación de la Guardia Nacional del Ejército y del Aire a nivel nacional. Dado que actualmente la duración de los desplazamientos es de 365 días, es muy

probable que las agencias de tratamiento para el abuso de sustancias en el Noroeste y en Hawai vean un incremento en el retorno de veteranos a partir del 2010. ¿Qué puede hacer su agencia como preparación para el regreso de los veteranos, y sus familias que requieran tratamiento por abuso de sustancias y efectos sobre el (PTSD)?

Cuáles son los síntomas del PTSD?

Los síntomas del PTSD pueden desorganizar la vida y hacer que sea difícil completar las actividades diarias del veterano con el que usted está trabajando. Ellos podrán decirle a usted que los síntomas del PTSD se iniciaron inmediatamente después del evento que ocasionó el trauma, pero manténgase alerta ya que éstos pueden no presentarse si no hasta meses o años después y pueden ir y venir a lo largo del tiempo.

Tipos de Síntomas

Los siguientes son 4 diferentes clases de síntomas relacionados con el PTSD: revivir el acontecimiento, evasión del hecho, congelamiento del hecho y estar hiper alerta.

Revivir el evento

Revivir el evento traumático también es llamado “re-experimentación de los síntomas”. Malas memorias acerca del hecho traumático se pueden experimentar por el veterano que regresó, en cualquier momento. Pueden sentir el mismo miedo que tuvieron cuando el evento traumático ocurrió. Pueden presentar pesadillas que les hagan sentir que están de nuevo en ese evento. A esto se le llama “*flashback*” y puede ser disparado por un sinnúmero de razones. Los disparadores pueden incluir: Escuchar la explosión del escape de un automóvil, lo cual trae a los veteranos recuerdos de disparos y guerra,

Ver un evento traumático tal como un accidente de automóvil lo cual le recuerda al veterano su propio trauma o haber sido testigo de las heridas causadas sus compañeros militares.

Evitación

La evasión es otra reacción muy común del trauma. A la evasión de los recuerdos del trauma se le llama comportamiento evasivo. Un ejemplo de esto podría ser que su cliente veterano comente que ha dejado de ver o escuchar las noticias o que ha dejado de leer el periódico, dada la cobertura de la guerra. Podrá usted notar en algunos veteranos que están de regreso que se mantienen muy ocupados o que evitan la búsqueda de ayuda. Esto los aleja de tener que pensar o hablar acerca del hecho.

No todo lo que se evita es malo. Su cliente veterano puede ser ayudado para que aprenda nuevas maneras de enfocar sus pensamientos y sentimientos hacia cosas que no estén relacionadas con el trauma. La distracción es una habilidad muy útil que puede ayudarlos después

del trauma y les permite tener oportunidades para completar sus tareas diarias. Aunque la distracción y la evitación pueden ser de ayuda en el corto plazo, los veteranos deben aprender a no usarlos como fuente primaria para arreglárselas. Es muy normal querer evitar pensamientos o sentimientos acerca de un hecho estresante pero, cuando la evitación es extrema y la fuente primaria para manejarse, esto puede interferir con la sanación y recuperación emocional de su cliente.

Aturdimiento

El veterano que retorna puede encontrar dificultad en expresar sus sentimientos, lo cual es otro modo de evadir la memoria. Pueden darse cuenta que:

- no tienen, como antes, los mismos sentimientos positivos o de amor hacia otras personas y pueden alejarse de sus relaciones personales,
- no tienen el mismo interés en las actividades que antes disfrutaban y,
- pueden no ser capaces de recordar algunos hechos relacionados con el evento traumático o no hablar de ellos.

Hiper Alerta

Sentirse ansioso o “agitado” también se refiere al estado de hiper alerta. Pueden sentirse nerviosos o siempre alertas y en la búsqueda de peligro, como por ejemplo que estén manejando, en el tráfico, y algún vehículo cercano reduzca la velocidad.

A los veteranos que retornan el estado de hiper alerta puede ocasionar lo siguiente:

- Repentinamente enojarse o estar irritable.
- Tener dificultad para dormir y para concentrarse,
- Miedo por tu seguridad y estar siempre en guardia y,
- Sobresaltarse cuando algo o alguien los sorprende.

Otros síntomas comunes al PTSD

Gente con PTSD puede tener otros problemas, tales como: abuso de sustancias, añoranza de sentimientos de futilidad, pena, desesperación, problemas en el trabajo, problemas en sus relaciones, incluyendo el divorcio y la violencia y, síntomas de estrés físico. La Parte 2 de la serie de *Addiction Messenger* estará enfocada de manera particular en estos temas.

SOURCES

US Department of Veterans Affairs, National Center for Posttraumatic Stress Disorder. Downloaded from the World wide Web at <http://www.ncptsd.va.gov/ncmain/index.jsp> on July 17, 2008.

You Can Receive the Addiction Messenger Via E-Mail !

Send an e-mail to bryanm@ohsu.edu to be put on the AM mail or e-mail list or visit our website at www.nfattc.org to subscribe.

Northwest Frontier ATTC

810 "D" Street NE

Salem, Oregon 97301

Phone: (503) 373-1322

FAX: (503) 373-7348

