

# TEPT

## Cómo saber si deberías contactar a algún proveedor del cuidado de la salud

### ¿Has experimentado algún trauma?

Algunos ejemplos pueden incluir:

- un accidente grave o un incendio
- una agresión o abuso físico o sexual
- un terremoto o una inundación
- una guerra
- ver a alguien morir o lesionarse gravemente
- la muerte de algún ser querido por homicidio o suicidio.

**En caso afirmativo, responde las preguntas a continuación.**

### En el último mes, tu...

1. ¿Has tenido pesadillas sobre el evento/s o has pensando en el/los eventos aún cuando no quieres?

**SI/NO**

2. ¿Has hecho todo lo posible por no pensar en el/los evento/s o has evitado situaciones que te recuerden los eventos?

**SI/NO**

3. ¿Has estado constantemente en alerta, vigilante o te sobresaltas fácilmente?

**SI/NO**

4. ¿Te has sentido indiferente o apartado de las personas, actividades o de tu alrededor?

**SI/NO**

5. ¿Te has sentido culpable o incapaz de dejar de culparte a ti mismo/a o a otros por el/los evento/s o problemas que pudieron haberlo/s causado?

**SI/NO**

**Si respondiste “SÍ” a 3 o más de estas preguntas, contacta a tu proveedor de atención primaria y háblale sobre el TEPT.**

Prins, A., Bovin, MJ, Kimerling, R., Kaloupek, DG, Marx, BP, Pless Kaiser, A. y Schnurr, PP (2015). La pantalla de atención primaria de PTSD para DSM-5 (PC-PTSD-5). [Instrumento de medición].

Obtenido de <https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/screens/pc-ptsd.asp#obtain>

*\*Toma en cuenta que ésta no es una herramienta de diagnóstico para el PTSD. ADAA no proporciona asesoramiento, diagnóstico o tratamiento psiquiátrico, psicológico o médico.*

**Visita [www.adaa.org](http://www.adaa.org) para obtener más información.**