



**Universidad Del Sureste**

**Campus Comitán**

**Licenciatura en Medicina Humana**

**Félix Alejandro Albores Méndez: “B”**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Quinto semestre**

**Materia: Psiquiatría**

**Dr. Aguilar Ocampo Cristian Jonathan**

**Fecha: 13/11/2023**

# TRASTORNO RELACIONADO CON TRAUMAS Y FACTORES DE ESTRÉS



## ¿QUE ES?

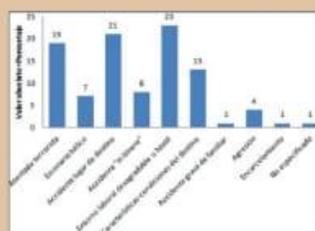
Los trastornos relacionados con traumas y factores de estrés son un grupo de trastornos en los que la exposición a un evento traumático o estresante aparece, de manera explícita, así provocando episodios de ansiedad, miedo y pánico e influyendo directamente a un estilo de vida normal.

## SE DIVIDEN EN

- Los factores traumáticos son eventos que causan un shock psicológico o físico severo en nuestras vidas provocado por un evento desagradable o terror.
- Los factores de estrés son aquellos que provocan fuertes desequilibrios a nivel cognitivo, emocional o fisiológico.



## GRAFICA DE CAUSAS



## CAUSAS MAS COMUNES

- + Amenaza de muerte, agresión sexual, agresión física, Desastres naturales, una hospitalización, presenciar disparar o apuñalar.
- + Enfermedades, Finanzas, Exceso de trabajo, lesiones físicas, dormir poco y todo tipo de estrés de la vida cotidiana.

## FACTORES DE RIESGO

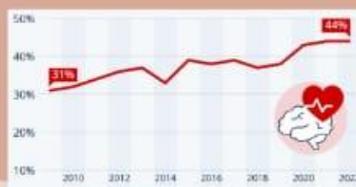
- Ser hombre
- Edad
- Nivel socioeconómico bajo
- Consumo de drogas
- Seguridad
- Problemas psicológicos



El estrés puede desencadenar problemas en la salud muy graves ya sea Hipertensión, arteroesclerosis, inmunosupresión y algunos tipos de cáncer.



la Organización Mundial de la Salud, una de cada cuatro personas, 450 millones en el mundo, sufren de al menos un trastorno mental incluyendo el estrés



La OMS estimó que México tiene 75% de prevalencia de estrés en su fuerza laboral.

## TRATAMIENTO

- Terapias
- Terapia de exposición
- Metodos de exposición narrativa
- Exposición conductual para un trauma psicológico

- Tecnicas de relajación
- Respiraciones profundas
- Meditación
- Yoga
- Tai chi

# Bibliografía

Asociación Americana de Psiquiatría, Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2013.