

## Special Interest

### Articles

Trastorno de Estrés  
Postraumático

Uso de Sustancias por  
Adolescentes

Depresión y Dolor

### Inside Highlights

Uso de Sustancias por  
Adolescentes 2

Depresión y Dolor 3

Consejos para el Clima  
Frío 4

## Trastorno de Estrés Postraumático

Publicado por WebMD

### ¿Qué es Estrés Postraumático (PTSD)?

El trastorno de estrés postraumático (PTSD) puede ocurrir después de haber sufrido un evento traumático. Un evento traumático es algo horrible y aterrador que usted ve o que le sucede a usted. Durante este tipo de evento, usted piensa que su vida u otras vidas están en peligro. Usted puede sentir miedo o sentir que no tiene control sobre lo que está sucediendo. Cualquier persona que ha pasado por un evento potencialmente mortal puede desarrollar PTSD. Estos eventos pueden incluir: combate, trauma sexual militar, ataques terroristas, violencia física, violencia sexual -como violación, accidentes graves-como un accidente automovilístico, desastres naturales -como un incendio, un tornado, una inundación o un terremoto.

Después del evento, puede sentirse asustado, confundido y enojado. Si estos sentimientos no desaparecen o empeoran, es posible que tenga PTSD. Estos síntomas pueden interrumpir su vida, por lo que es difícil continuar con sus actividades diarias.

### ¿Cuales son los síntomas?

Después de pasar por un evento traumático, usted puede sentirse molesto por cosas que le recuerdan lo sucedido, tener pesadillas, recuerdos vívidos, o escenas retrospectivas del evento. Usted puede sentir que está sucediendo todo de nuevo. Evite lugares o cosas que le recuerdan lo que sucedió. Usted puede sentirse entumecido o perder el interés en las cosas que solía importarle. Siente que siempre estás en peligro. Puede sentirse ansioso, nervioso o irritado. Tiene problemas para dormir o para mantener la mente en una cosa.

Los síntomas del PTSD pueden cambiar su comportamiento y cómo usted vive su vida. Usted puede alejarse de otras personas, trabajar todo el tiempo, o usar drogas o alcohol. Puede que le resulte difícil estar en relaciones, y puede tener problemas con su cónyuge y su familia.

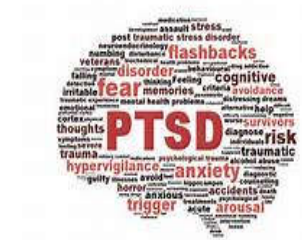
Usted puede sentirse deprimido. Algunas personas con PTSD también tienen ataques de pánico, que son sentimientos repentinos de miedo o preocupación de que algo malo está a punto de suceder. Los niños también pueden tener PTSD. Pueden tener los síntomas anteriores y síntomas que dependen de la edad que tengan. A medida que los niños crecen, sus síntomas



son más parecidos a los de los adultos.

### Tratamiento-Consejería

Existen diferentes tipos de consejería para el PTSD. Se ha demostrado que varios tipos de terapia son eficaces para tratar el PTSD. Una terapia es: Terapia cognitiva, en la que usted aprende a cambiar los pensamientos sobre el trauma que no son verdaderos o que le causan estrés. Encontrar un terapeuta de confianza es importante. Un buen terapeuta escuchará sus preocupaciones y le ayudará a hacer cambios en su vida. Su médico puede ayudarlo a encontrar uno o puede llamar a su oficina estatal de Salud y Bienestar.



### Citado de:

<http://www.webmd.com/mental-health/tc/post-traumatic-stress-disorder--treatment-overview>



### Resultados de las Encuestas de Satisfacción de nuestros consumidores

La Encuesta de Satisfacción del Cliente ayuda a Sunpath LLC a mejorar los servicios. Esta encuesta se lleva a cabo dos veces al año. Aquí les mostramos los resultados obtenidos durante los primeros seis meses de este año. Queremos agradecer a todos los consumidores y sus familias que participaron de este importante proceso.

Intensive in Home Community Support Team	89%
Outpatient Therapy	84%
Substance Abuse	90%
	85%

**Overall 88%**

## Uso de Sustancias por Adolescentes

Ser un adolescente y criar a un adolescente son individual, y colectivamente, enormes desafíos. Para muchos adolescentes, el uso ilícito de sustancias y el abuso se convierten en parte del paisaje de su adolescencia. Aunque la mayoría de los adolescentes que usan drogas no progresan para convertirse drogadictos en la edad adulta, el uso de drogas en la adolescencia es una propuesta muy arriesgada. Incluso pequeños grados de abuso de sustancias (por ejemplo, alcohol, marihuana e inhalantes) pueden tener consecuencias negativas. Típicamente, la escuela y las relaciones, especialmente las relaciones familiares, están entre las áreas de vida que están más influenciadas por el uso y abuso de drogas.

Uno de los signos más reveladores de la creciente participación de un adolescente en las drogas es cuando el uso de drogas se convierte en parte de la vida cotidiana del adolescente. La preocupación por las drogas puede obstaculizar las actividades previamente importantes, y la manera en que el adolescente se ve a sí mismo puede cambiar en direcciones poco realistas e inexactas. Los grupos de amistad pueden cambiar, a veces dramáticamente, y las relaciones con los miembros de la familia pueden llegar a ser más distantes o conflictivas.

Otros signos negativos son el uso o uso más frecuente de mayores cantidades de una determinada droga, o el uso de drogas más peligrosas, como la cocaína, las anfetaminas o la heroína. Los patrones persistentes de uso de drogas en la adolescencia son una señal de que existen problemas en el ambiente de ese adolescente y necesitan ser abordados inmediatamente.

### ¿Qué causa el abuso de sustancias?

No hay una sola causa de los problemas de drogas de los adolescentes. El abuso de drogas se desarrolla con el tiempo; no comienza como abuso completo o adicción. Hay diferentes caminos o rutas para el desarrollo de problemas de drogas de un adolescente. Algunos de los factores que pueden colocar a los adolescentes en riesgo de desarrollar problemas de drogas incluyen: supervisión y monitoreo insuficientes de los padres, reglas y expectativas mal definidas y mal comunicadas contra el uso de drogas, conflictos familiares, actitudes favorables de los padres hacia el consumo de alcohol y drogas, o uso de drogas.

Es importante también prestar atención a los factores de riesgo individuales. Estos incluyen: búsqueda de sensación alta, impulsividad, angustia psicológica, percepciones

de uso extensivo por los compañeros, percepción de baja nocividad para el uso.

### ¿Cómo sabes cuándo buscar ayuda?

Cuanto antes uno busque ayuda para los problemas de conducta o de drogas de su hijo, mejor. ¿Cómo un padre puede saber si su adolescente está experimentando con o profundizando en la cultura de la droga? Sobre todo, un padre debe ser un observador bueno y cuidadoso, particularmente de los pequeños detalles que componen la vida de un adolescente. Los signos generales de un cambio dramático en la apariencia, los amigos o la salud física pueden ser signos de problemas. Si un padre cree que su hijo puede estar tomando o usando drogas, aquí hay algunas cosas a tener en cuenta: Pruebas físicas de drogas y parafernalia de drogas, problemas de conducta y malas calificaciones en la escuela, cambio en amistades o influencia extrema de sus compañeros, hostilidad, Mentira o mayor evasividad después de la escuela o el paradero del fin de semana, cambios físicos tales como ojos inyectados de sangre, secreción nasal y frecuentes dolores de garganta.

### Citado de:

<http://www.teen-drug-abuse.org/adolescent-substance-abuse.htm>

## Depresión y Dolor

Citado de: [http://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/depression\\_and\\_pain](http://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/depression_and_pain)

El dolor, especialmente el dolor crónico, es una condición emocional, así como una sensación física. Es una experiencia compleja que afecta el pensamiento, el estado de ánimo y el comportamiento y puede conducir al aislamiento, la inmovilidad y la dependencia de drogas.

En esas formas, se asemeja a la depresión, y la relación es íntima. El dolor es deprimente y la depresión causa e intensifica el dolor. Las personas con dolor crónico tienen tres veces el riesgo promedio de desarrollar síntomas psiquiátricos -normalmente trastornos del humor o ansiedad- y los pacientes deprimidos tienen tres veces el riesgo promedio de desarrollar dolor crónico.

### Depresión, discapacidad y dolor.

La depresión contribuye en gran medida a la discapacidad causada por dolores de cabeza, dolores de espalda o artritis. Las personas con dolor que también están deprimidas se convierten en consumidoras de servicios médicos constantemente, incluso si no tienen una enfermedad subyacente grave. Pero eso no significa que reciban mejor tratamiento; estudios muestran que en realidad utilizan menos servicios de salud mental que otros pacientes con trastornos del estado de ánimo. Según algunas estimaciones, más del 50% de los pacientes deprimidos que acuden a médicos generalistas se quejan sólo de síntomas físicos y, en la mayoría de los casos, los síntomas

incluyen dolor. Algunos estudios sugieren que si los médicos ponen a prueba a todos los pacientes con dolor para la depresión, podrían descubrir el 60% de la depresión que actualmente no ha sido detectada.

El dolor disminuye la recuperación de la depresión y la depresión hace que el dolor sea más difícil de tratar; Por ejemplo, puede causar que los pacientes abandonen los programas de rehabilitación del dolor. Peor aún, tanto el dolor como la depresión se alimentan de sí mismos, al cambiar la función cerebral y el comportamiento. La depresión conduce al aislamiento y el aislamiento conduce a una mayor depresión; el dolor causa miedo al movimiento, y la inmovilidad crea las condiciones para más dolor. Cuando se trata la depresión, el dolor a menudo se desvanece en el fondo, y cuando el dolor desaparece, también lo hace gran parte del sufrimiento que causa la depresión.

### Tratar el dolor y la depresión en combinación

En los centros de rehabilitación del dolor, los especialistas tratan ambos problemas juntos, a menudo con las mismas técnicas, incluyendo relajación muscular progresiva, hipnosis y meditación. Los médicos prescriben analgésicos estándar - acetaminofén, aspirina y otros fármacos antiinflamatorios no esteroides, y en casos severos, opiáceos - junto con una variedad de medicamentos psiquiátricos (ver "Medicamentos para la

depresión y el dolor mas abajo).

Los terapeutas físicos proporcionan ejercicios no sólo para romper el círculo vicioso de dolor y la inmovilidad, sino también para ayudar a aliviar la depresión. Las terapias cognitivas y conductuales enseñan a los pacientes con dolor a cómo evitar la anticipación temerosa, desterrar los pensamientos desalentadores y ajustar las rutinas diarias para evitar el sufrimiento físico y emocional. La psicoterapia ayuda a los pacientes desmoralizados y a sus familias a contar sus historias y describir la experiencia del dolor en su relación con otros problemas en sus vidas.

Los especialistas en dolor pueden mejorar su práctica aprendiendo más acerca de las interacciones entre las influencias psicológicas, neurológicas y hormonales que vinculan dolor y depresión. ¿Por qué algunas personas se recuperan de lesiones sin dolor, mientras que otras desarrollan síntomas crónicos, y cómo es ese proceso relacionado con la depresión y la ansiedad? ¿Cómo afectan la psicoterapia y los fármacos antidepresivos la función cerebral en personas deprimidas con dolor crónico? El objetivo no es sólo el alivio o la ausencia de síntomas, sino la restauración de la capacidad de llevar una vida productiva.



**"Los cuerpos heridos y las mentes que sufren a menudo requieren el mismo tratamiento".**

### Resultados de las Reuniones de Tratamiento con el Equipo

Cada 3 meses una reunión de tratamiento con su equipo se lleva a cabo entre el personal de Sunpath LLC, el consumidor y el sistema de apoyo del consumidor para evaluar el progreso y el trabajo realizado con el consumidor basado en sus necesidades.

Las encuestas realizadas luego de la reunión de tratamiento para el Tercer y Cuarto trimestre de este año revelaron los siguientes resultados de satisfacción:

La Satisfacción general reportada es de un **99%**.



415 W Main Ave  
Gastonia, NC 28052

P.O. Box 864  
Gastonia, NC 28053

Teléfono  
(704)478-6093

Facsimil  
(704) 973-9287

Correo Electrónico  
admin@sunpathllc.com

Horas de Oficina  
Lunes – Viernes  
9:00 am – 5:00 pm

*El camino a un futuro  
brillante...*



### Servicios Bilingüe

**Si usted o alguien que usted conozca necesita servicios en Español, por favor comuníquese a nuestras oficinas para poder asistirle.**



**We're on the Web!**  
See us at:  
[www.sunpathllc.com](http://www.sunpathllc.com)

## Consejos para el Clima Frío

1. Vestirse en capas. Vestirse en capas en el invierno es estupendo: ropa termal, abrigos, guantes, sombreros y bufandas.
2. Beba líquidos calientes: Sidra caliente, café, y té caliente
3. Reducir el tiempo que usted pase afuera y asegúrese de verificar que las personas de edad avanzada y mascotas estén bien.



## Acerca de Sunpath LLC.

Sunpath LLC es una agencia certificada de salud mental y conductual, nacionalmente acreditada por CARF y CABHA que ofrece servicios de salud mental y abuso de sustancias a individuos y familias en el oeste de Carolina del Norte. Ofrecemos una eficiente y eficaz gama de servicios psico-educativos y de apoyo. Estos servicios están destinados a atender las necesidades de Salud Mental, Discapacidad del Desarrollo, y el Abuso de Sustancias de los clientes con deficiencias funcionales significativas o que, en razón de los daños ambientales, médicos o factores biológicos, están en riesgo de desarrollar o incrementar la magnitud de las deficiencias de funcionamiento.

Sunpath LLC se enfoca en proveer un servicio de alto calibre a través del profesionalismo y construyendo una relación terapéutica confiable con los consumidores y sus familias.

**SUNPATH, LLC**  
P.O. BOX 864  
GASTONIA, NC 28053



**CUSTOMER NAME**  
STREET ADDRESS  
ADDRESS 2  
CITY, ST ZIP CODE