

Cómo comprender el trauma

Dra. Laura Leone, doctora en Trabajo Social, maestría en Trabajo Social, trabajadora social matriculada
Consultora de salud integrada
Consejo Nacional para la Salud del Comportamiento

Presentadora de hoy



Dra. Laura Leone, doctora en Trabajo Social,
maestría en Trabajo Social, trabajadora social
matriculada
Consultora de salud integrada
Consejo Nacional para la Salud del Comportamiento



¿Qué es el trauma?

La definición (expertos de SAMHSA 2012) incluye **tres elementos clave**

*El trauma individual es el resultado de un **suceso**, una serie de sucesos o circunstancias que es **experimentado** por un individuo como abrumador o trascendental, y que tiene profundos **efectos** en el desarrollo psicológico o el bienestar del individuo, a menudo involucra un impacto fisiológico, social o espiritual.*



Tipos de trauma



El impulso del trauma





Desarrollo típico

- Vivo en un mundo predecible y benévolo
- Yo valgo la pena
- Tengo esperanzas y optimismo sobre mi futuro
- Tengo la capacidad de impactar y cambiar mi vida

Trauma

- La gente quiere lastimarme
 - Estoy en peligro
 - Tengo miedo
 - Nadie me ayudará
- No soy lo suficientemente bueno/inteligente/digno para que las personas se preocupen por mí
 - Nunca mejorará
- Necesito establecer un poder y control personal

Respuesta de modo de supervivencia

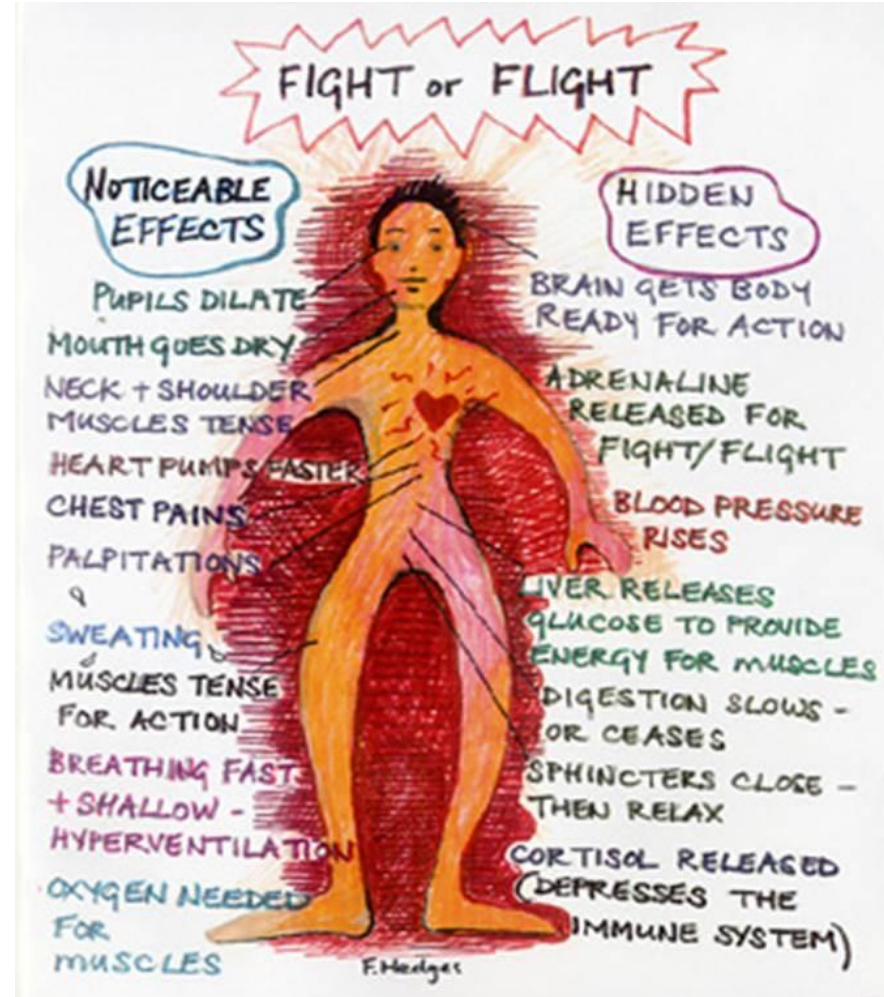


=

Incapacidad para

- Responder
- Aprender
- Procesar

Impacto del trauma en el cuerpo



El impacto del trauma en el comportamiento desencadena

Recordatorios externos de eventos traumáticos

- *Olfato*
- *Audición*
- *Visión*
- *Tacto*
- *Gusto*

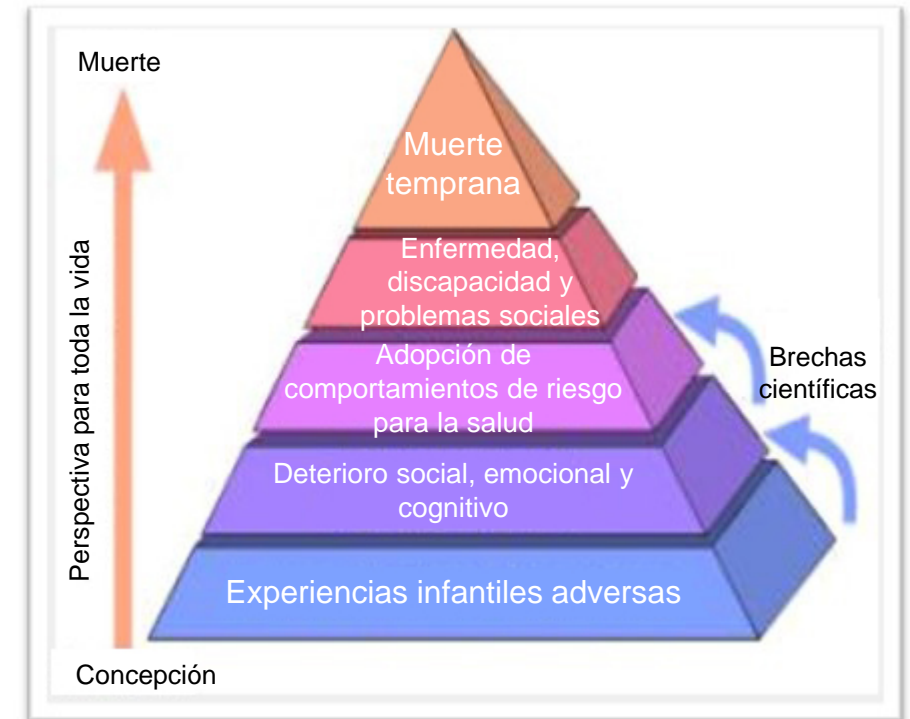
Recordatorios internos de eventos traumáticos

- *Emociones*
- *Pensamientos*

El estudio de la experiencia infantil adversa- Behavioral Health at the Foundation of all Health

- Más de 17 000 adultos estudiados entre 1995 y 1997
- Casi 2/3 de los participantes informaron al menos una experiencia infantil adversa (ACE)
- Más de 1/5 informaron tres o más ACE, incluidos abuso, negligencia y otros tipos de trauma infantil
- Los principales vínculos identificados entre el trauma en la primera infancia y los resultados de salud a largo plazo,
 - Incluido un mayor riesgo de muchas enfermedades crónicas y [muerte temprana](#)

"Principales hallazgos", Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)



Abuso físico infantil

Abuso sexual infantil

Abuso emocional infantil

Negligencia física

Negligencia emocional

Persona mentalmente enferma, deprimida o suicida en el hogar

Familiar drogadicto o alcohólico

Testigo de violencia doméstica contra la madre

Pérdida de un padre por muerte o abandono, incluido el abandono por divorcio

Encarcelamiento de cualquier miembro de la familia

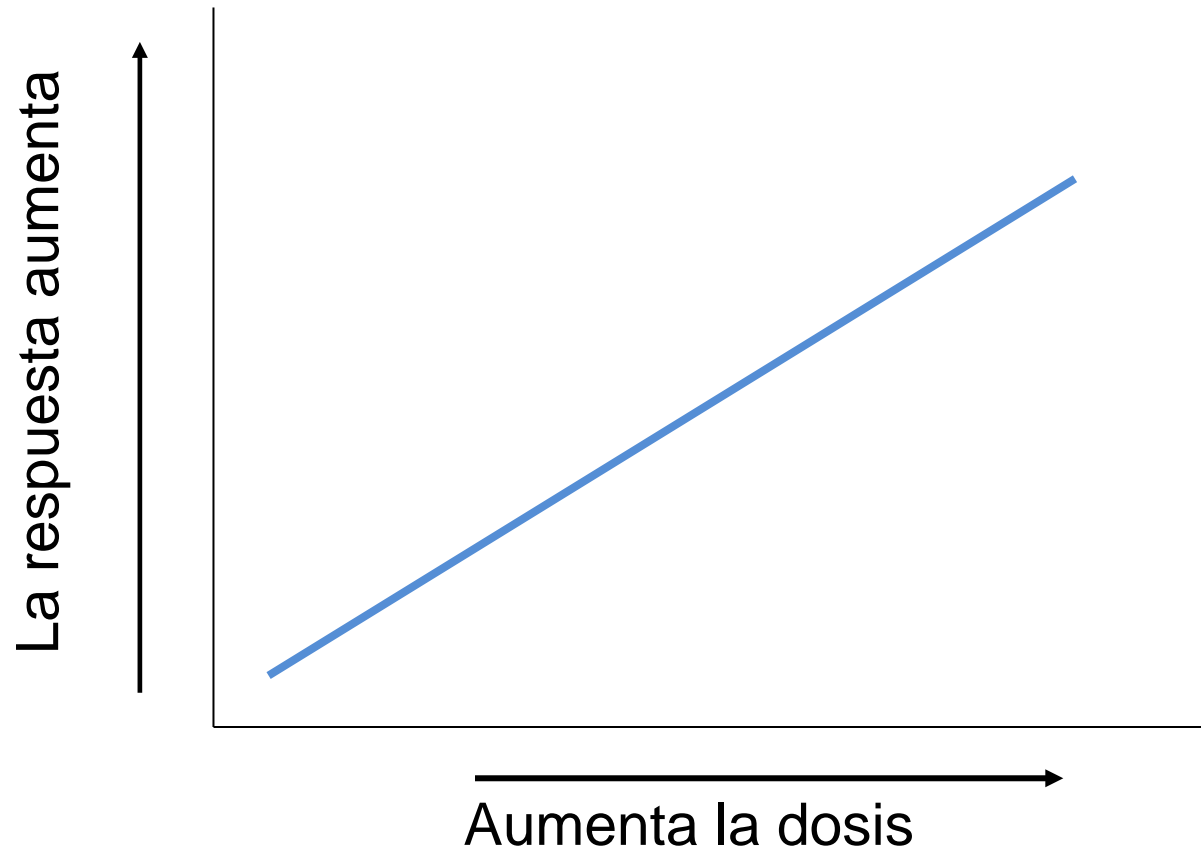
Experiencias infantiles adversas

Las personas que han experimentado traumas tienen:

- **Hasta 15 veces** más probabilidad de intento de suicidio
- **4 veces** más probabilidad de adicción al alcohol
- **4 veces** más probabilidad de usar drogas inyectables
- **3 veces** más probabilidad de faltar al trabajo
- **3 veces** más probabilidad de experimentar depresión
- **3 veces** más probabilidad de tener problemas laborales serios
- **2,5 veces** más probabilidad de ser fumador
- **2 veces** más probabilidad de desarrollar enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- **2 veces** más probabilidad de tener un problema financiero grave

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental. 2011.

Relación dosis-respuesta: más ACE = más enfermedad



Resultados de salud de por vida vinculados a las ACE

- Adicción al alcohol, tabaco y otras drogas
- Enfermedad autoinmune
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica y cardiopatía isquémica
- Depresión, ansiedad y otras enfermedades mentales
- Diabetes
- Divorcios múltiples
- Muerte fetal
- Actividad sexual de alto riesgo, enfermedades de transmisión sexual y embarazo no deseado
- Violencia de pareja: perpetración y victimización
- Enfermedad hepática
- Cáncer de pulmón
- Obesidad
- Autorregulación y problemas de manejo de la ira
- Fracturas de huesos
- Intentos de suicidio
- Problemas laborales, incluidos ausentismo, productividad y lesiones en el trabajo

ACE y sus efectos en los niños

Según el Dr. Chris Blodgett, los niños con tres o más ACE tienen:

- 3 veces más probabilidad de **reprobar la escuela**
- 5 veces más probabilidad de tener **problemas graves de asistencia**
- 6 veces más probabilidad de tener **problemas graves de comportamiento**
- 4 veces más probabilidad de **informar problemas de salud**

Según SAMHSA, los niños con 2 o más ACE tienen:

- 3 veces más probabilidad de **repetir el grado**
- 2 veces más probabilidad de tener **una necesidad de atención médica especial**

¿Qué es el trastorno de estrés postraumático?

- El trastorno de estrés postraumático (TEPT) es un trastorno que se desarrolla en algunas personas que han experimentado un suceso impactante, aterrador o peligroso. Casi todos experimentarán una variedad de reacciones después del trauma, aunque la mayoría de la gente se recupera de los síntomas iniciales de forma natural. Los que no, pueden recibir un diagnóstico de TEPT.
- El TEPT es "un trastorno psiquiátrico que puede ocurrir en personas que han experimentado o presenciado un evento traumático, como un desastre natural, un accidente grave, un acto terrorista, guerra/combate, violación u otro ataque personal violento".

Instituto Nacional de Salud Mental. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/index.shtml>

Prevalencia de TEPT

- El TEPT puede ocurrir en todas las personas, en personas de cualquier etnia, nacionalidad o cultura, y a cualquier edad.
- El TEPT afecta aproximadamente al 3,6 % de los estadounidenses (aproximadamente 5,2 millones).
- Se estima que una de cada 11 personas (7,8 millones) tendrá diagnóstico de TEPT en su vida.
- Las mujeres tienen el doble de probabilidades que los hombres de tener TEPT.

May Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/diagnosis-treatment/drc-20355973>

Criterios de diagnóstico

- Para un diagnóstico de TEPT se requiere exposición a un evento traumático molesto. Sin embargo, la exposición podría ser indirecta en lugar de directa.
- No obstante, para que una persona sea diagnosticada con TEPT, los síntomas deben durar más de un mes y a menudo persisten durante meses y, a veces, años.
- Para las personas con TEPT, los síntomas causan una angustia significativa o problemas de funcionamiento. El TEPT a menudo ocurre en conjunto con otras afecciones relacionadas, como depresión, consumo de sustancias, problemas de memoria, y otros problemas de salud física y mental.

<https://www.psychiatry.org/patients-families/ptsd/what-is-ptsd>

Reacción típica al trauma

- Las personas reaccionan a la experiencia del trauma de varias maneras, como tristeza, irritabilidad y confusión. Inmediatamente después de un evento traumático importante, la mayoría de las personas se queja de sufrir estrés, dificultad para concentrarse, para dormir o para relacionarse con los demás.
- Con el TEPT, los síntomas preocupantes empeoran, afectan el funcionamiento social y escolar/laboral, y persisten por más de un mes.

<https://www.psychiatry.org/patients-families/ptsd/expert-q-and-a>

Síntomas de TEPT

- Las personas con TEPT tienen pensamientos y sentimientos intensos e inquietantes relacionados con su experiencia, que duran mucho después de que el suceso traumático haya finalizado. Pueden revivir el suceso a través de:
 - Recuerdos, pesadillas o falta de sueño
 - Sensación de tristeza, ansiedad severa, miedo o ira
 - Sensación de alejamiento o distancia de los demás
 - Evasión de grupos
 - Pensamientos incontrolables sobre el suceso.
- Los síntomas pueden comenzar en el mes posterior al suceso traumático, pero a veces los síntomas recién aparecen años después del suceso.

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/diagnosis-treatment/drc-20355973>

Problemas físicos comúnmente asociados con el TEPT

- Aumento de la presión arterial y la frecuencia cardíaca, fatiga, tensión muscular, náuseas, dolor en las articulaciones, dolores de cabeza, dolor de espalda u otros tipos de dolor.
- La persona con dolor tal vez no se da cuenta de la conexión entre su dolor y un suceso traumático.
- El dolor crónico en realidad puede servir como un recordatorio del suceso traumático, que a su vez puede intensificar los síntomas de TEPT.
- Algunas personas que desarrollan TEPT y dolor crónico también experimentan depresión y abuso de alcohol y medicamentos recetados.
- Se ha demostrado que el TEPT crónico aumenta el riesgo de tener una variedad de problemas de salud y disminuye la expectativa de vida.

<https://www.psychiatry.org/patients-families/ptsd/expert-q-and-a>

Niños con TEPT

¿Los niños reaccionan de manera diferente a los adultos?

Los niños y adolescentes pueden tener reacciones extremas al trauma, pero sus síntomas pueden ser diferentes de los de los adultos. En niños muy pequeños (menores de 6 años), estos síntomas pueden incluir:

- ▶ Mojar la cama después de haber aprendido a ir al baño solos
- ▶ Olvidar cómo hablar, o no poder hablar
- ▶ Representar el suceso aterrador durante los juegos
- ▶ Ser inusualmente apegado con un padre u otro adulto

Los niños mayores y los adolescentes generalmente muestran síntomas más parecidos a los observados en adultos. También pueden desarrollar comportamientos perturbadores, irrespetuosos o destructivos. Los niños mayores y los adolescentes pueden sentirse culpables por no prevenir lesiones o muertes. También pueden tener pensamientos de venganza. Para obtener más información, consulte la serie de folletos de NIMH, "**Cómo ayudar a los niños y adolescentes a enfrentar la violencia y los desastres**". Estos están disponibles en el sitio web de NIMH, www.nimh.nih.gov.

Niños con TEPT

- La pérdida de un padre por muerte o separación, especialmente si es repentina, puede ser estresante para un niño pequeño. El abuso físico y sexual también puede provocar síntomas traumáticos en niños y adolescentes.
- Ayudar a un niño con TEPT generalmente implica asistir al niño, a los padres y a los cuidadores, crear un sentimiento de seguridad, ayudar al niño a hablar sobre sus sentimientos y experiencias directamente o mediante el arte y el juego, y enseñarle al niño habilidades de relajación y para afrontar problemas.

<https://www.psychiatry.org/patients-families/ptsd/expert-q-and-a>

Selección y evaluación del trauma

Selección: consulta breve focalizada en determinar lo siguiente en una persona

- La experiencia de sucesos traumáticos o los sucesos actuales que pueden ser traumáticos.
- Los pensamientos, sentimientos o comportamientos invasivos asociados con el trauma que experimenten

Evaluación: una exploración más profunda de la naturaleza y la gravedad de los sucesos traumáticos, y las consecuencias en la vida de una persona, incluidos los síntomas angustiantes actuales

¿Cómo puede ayudar?

Sueño/Pesadillas: no tocar

No "tontear": no acercarse sigilosamente a alguien, no hacer ruidos repentinos detrás de la persona

Comprender el impacto de la televisión

Considerar solicitudes especiales: luz, ruido, grupos grandes

¿Cómo puede ayudar?

Anime a la persona a:

- Expresarles a los demás lo que necesita
- Identificar fuentes de apoyo
- Cuidarse
- Utilizar estrategias para afrontar problemas que hayan ayudado en el pasado
- Pasar tiempo en algún lugar seguro y cómodo
- Buscar ayuda profesional capacitada para obtener apoyo

Fomentar estrategias positivas para afrontar problemas.

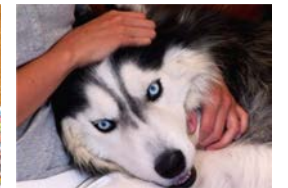
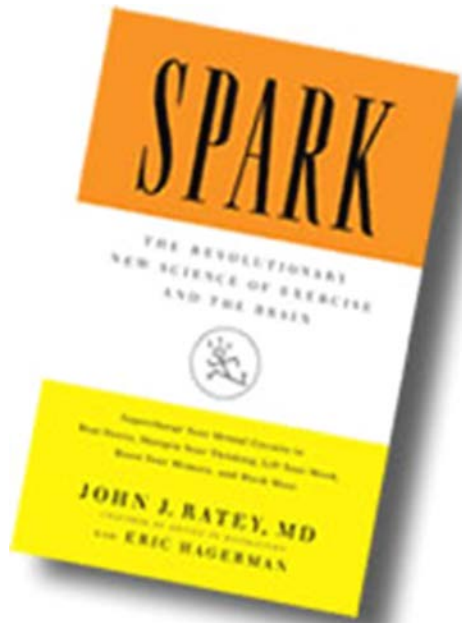
Ayuda profesional

- Sepa cuándo derivar
- Conozca los tratamientos para el TEPT y sepa que funcionan
- Recomiende que asistan a las citas
- Reconozca que será DURO, pero que vale la pena
- Pregunte cuál es la alternativa
- Tenga cuidado al momento de separarse

Tratamiento de trauma

- Enfoques físicos/somáticos
- Enfoques cognitivo-conductuales
- Entrenamiento de habilidades
- Entrenamiento de la concientización
- Desensibilización y reprocesamiento del movimiento ocular*
- Terapia de exposición narrativa*
- Terapia asistida por animales
- Psicoterapia psicodinámica
- Terapia de grupo
- Apoyo de pares

Comprender la conexión entre la mente y el cuerpo



Definición de resiliencia

1. Regulación emocional: la capacidad de controlar nuestras emociones, atención y, por lo tanto, nuestro comportamiento.
2. Control de impulsos: la capacidad de controlar la expresión de nuestros sentimientos.
3. Identificación precisa de la causa de la adversidad.
4. Autoeficacia: la sensación de que podemos resolver problemas y tener éxito
5. Optimismo realista: ser positivo sobre el futuro y realista
6. Empatía: Capaz de leer el comportamiento de los demás, de comprender sus estados y construir una relación.
7. Esforzarse: El impulso continuo de asumir más desafíos y oportunidades



Thank you!

**Dra. Laura Leone, doctora en Trabajo Social,
maestría en Trabajo Social, trabajadora social
matriculada**

Consultora de salud integrada
Consejo Nacional para la Salud del Comportamiento
LauraL@TheNationalCouncil.org