

ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Gabriela Arias Enciso*
gabyariasencis@yahoo.com.mx

Domínguez Trejo Benjamín,
Pennebaker James. W. y Olvera López Yolanda
Trillas, 2008

El libro *Estrés Postraumático* es un texto escrito por el Dr. Domínguez y sus colaboradores, y llena un vacío importante en la literatura especializada, ya que cuenta con el respaldo de investigadores de alto reconocimiento nacional e internacional que contestan una amplia gama de preguntas que se formulan quienes tienen contacto con personas que han pasado por eventos traumáticos.

Dirigido a todos aquellos que tengan la oportunidad de brindar atención a víctimas de secuestro, ataques terroristas, actos violentos, desastres naturales etc. Y que reconocen que no cuentan con la formación o especialización para hacerlo de manera científica y debidamente fundamentada.

Reconocemos que la atención del estrés postraumático requiere de profesionales especializados y de un trabajo multidisciplinario y transdisciplinario. Leer este texto ayuda en la adquisición de las competencias básicas.

Los estresores psicosociales forman parte del mundo que nos rodea y muchos son en cierta medida inevitables, pero la forma de afrontarlos de parte de quienes los sufren es algo que depende de múltiples factores como la edad, la personalidad, la percepción del suceso, las habilidades de afrontamiento, la autoestima etc.

Una de las primeras cosas que nos aclara la lectura del texto es que no todas las personas que sufren un evento traumático, van a requerir de apoyo especializado para superarlo.

Sólo entre un 7 y 2% se verán afectados pero: ¿cómo distinguimos a quienes necesitarán de esa intervención especializada?, ¿qué acciones obligadas hay que tomar con ellos en primera instancia?, ¿qué consecuencias a nivel neuroendocrino y cognitivo tiene el evento traumático en estas personas?, ¿qué criterios deben cumplirse para dar un diagnóstico de EPT (estrés postraumático)?, ¿qué tipo de tratamiento psicológico es el más efectivo y apropiado para esta persona?, ¿qué tanto se alteró su significado de vida, después del episodio traumático?, ¿qué proceso cursa una persona que vivió una experiencia traumática?, ¿qué papel desempeña el apoyo social y familiar en la recuperación psicológica? y finalmente ¿cómo evaluamos como

profesionales el impacto final de un tratamiento?

Todas estas preguntas encuentran una respuesta amplia y científica en las páginas de la presente obra.

El texto nos deja claro que los seres humanos contamos con diversas estrategias de afrontamiento que se pondrán en marcha como resultado de la valoración cognoscitiva que realizamos de los estresores psicosociales a los que nos enfrentamos.

Si valoramos dicha situación como amenazante, inmediatamente se van a desplegar una serie de respuestas emocionales, conductuales y biológicas.

En el libro *Estrés Postraumático* se explica claramente lo que sucede en los tres niveles de respuesta: emocional, conductual y a nivel neuroendocrino, los autores nos explican las últimas teorías que explican la interrelación entre psique-soma-ambiente como lo es la Teoría Polivagal de Porges (2006).

Una falla en la regulación de las respuestas de estrés biológico en el momento del trauma puede tener como desenlace una cascada de alteraciones psicobiológicas que afecten la salud de la persona. Y hablamos de salud desde el enfoque biopsicosocial de Engel (1977), ya que se puede ver afectada su adaptación al medio en diversos aspectos, y los mecanismos de producción hormonales pueden verse afectados y en consecuencia un “desgaste” interno de graves consecuencias.

Si bien, lo que han reportado numerosas investigaciones multidisciplinarias nos ha brindado un gran apoyo en la prevención primaria, secundaria y terciaria del EPT, los autores reconocen que aún hay mucho camino por andar, hasta tener muy claras las razones por las que unos individuos superan más fácilmente los eventos estresantes, y por qué otros pueden desequilibrarse emocionalmente y poner en riesgo su adaptación al medio y deberá estudiarse los vínculos entre los procesos de afrontamiento y las respuestas neuroendocrinas- en el contexto de traumas múltiples, para estimar las diferencias entre los patrones de valoración y afrontamiento, lo mismo que evaluarse los patrones distintos de sexo, en la evaluación cognoscitiva de los eventos traumáticos y los procesos de afrontamiento como fuentes potenciales de diferencias ante respuestas de estrés neuroendocrinas y los desórdenes relacionados con el EPT.

La segunda parte del texto nos habla sobre el Estrés Traumático (ET) iniciando por su definición, quienes pueden padecerlo, las reacciones que presentan tanto emocionales, cognoscitivas conductuales y fisiológicas; seguido del énfasis en la oportunidad del apoyo a dichas personas y de las ventajas que representa el reconocerlo y enfrentarlo frente al evitarlo o negarlo.

Los autores proponen un proceso de diez acciones concretas para el manejo del estrés traumático agudo (META) y que resultan eficaces para el tratamiento individual o para varias personas.

No podemos dejar de mencionar que en el capítulo 2, los autores incluyen los resultados sobresalientes de dos proyectos de investigación realizados en nuestro país, que ejemplifican perfectamente las estrategias utilizadas para el tratamiento del EPT.

Una obra altamente recomendada para Psicólogos clínicos, de la Salud, Psiquiatras, Trabajadores Sociales, Enfermeras, Médicos, responsables de Protección Social de la población, Asociaciones Civiles contra desastres, etc.