**¿Qué deben hacer los pacientes que padecen de Trastornos Relacionados con Traumas y Estresores en el contexto de Covid-19?**

**Autor:**

**Dr. C Antonio J. Caballero Moreno**

**Profesor e Investigador Titular**

**Grupo Nacional de Psiquiatría**

**Sección de Neurociencias SCP**

**Trastornos Relacionados con Traumas y Estresores**

Están marcados por la aparición de un gran stress y ansiedad tras la exposición a episodios vitales traumáticos. Estos episodios pueden incluir ser testigo o verse envuelto en un accidente violento o en un crimen, una acción militar, ser secuestrado, sufrir un desastre natural, ser diagnosticado de una enfermedad con riesgo vital, o estar sometido a abuso físico o sexual sistemático.

El individuo reacciona a esta experiencia con miedo e impotencia, revive persistentemente el acontecimiento e intenta evitar su rememoración. El suceso puede ser revivido en el sueño o durante la vigilia (flashback).

**Clasificación (DSM-5)**

Aparecían en el DSM-IV en los capítulos de trastornos de ansiedad y adaptación

|  |
| --- |
| Trastorno de apego reactivo |
| Trastorno de vínculo desinhibido social |
| Trastorno por stress agudo |
| Trastorno por stress postraumático |
| Trastornos de ajuste o adaptación |
| Trastornos relacionados con traumas o estresores no relacionados en otro lugar |

**Trastorno por Stress Postraumático**

A cualquier persona le puede dar el trastorno por estrés postraumático a cualquier edad. Esto incluye a los veteranos de guerra, los sobrevivientes de agresiones físicas y sexuales, maltratos, accidentes de tráfico, catástrofes, atentados terroristas, u otros acontecimientos graves. No todas las personas con trastorno por estrés postraumático han pasado por una situación peligrosa. Algunos acontecimientos, como la muerte repentina o inesperada de un ser querido, también pueden causar el trastorno por estrés postraumático.

**Los factores de riesgo del trastorno por estrés postraumático incluyen:**

1. Haber pasado por circunstancias peligrosas o traumáticas
2. Haber salido lastimado
3. Ver a personas heridas o muertas
4. Haber tenido una experiencia traumática en la niñez
5. Tener sentimientos de terror, impotencia o miedo extremo
6. Tener poco o ningún apoyo social después del acontecimiento traumático
7. Lidiar con un exceso de estrés después del hecho traumático, como la pérdida de un ser querido, lesiones y dolor, o la pérdida del trabajo o la vivienda
8. Tener antecedentes de alguna enfermedad mental o consumo de drogas

**Los factores de resiliencia que pueden reducir el riesgo de trastorno por estrés postraumático incluyen:**

1. Buscar apoyo de otras personas, como amigos y familiares
2. Encontrar un grupo de apoyo después de la experiencia traumática
3. Aprender a sentirse bien por las decisiones que tomó al enfrentar el peligro
4. Tener una estrategia para afrontar o de alguna manera superar el hecho traumático y aprender de éste
5. Ser capaz de actuar y responder de manera eficaz a pesar de sentir miedo

**Contexto del COVID-19**

Desde que se diagnosticó el primer caso de la nueva enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) en diciembre de 2019, se ha extendido por todo el mundo y ha impulsado la acción global. Esto ha traído esfuerzos sin precedentes para instituir la práctica del **distanciamiento físico** (llamado en la mayoría de los casos "distanciamiento social") en países de todo el mundo, lo que resulta en cambios en los patrones de comportamiento nacionales y detenimiento del funcionamiento habitual del día a día.

Si bien esto puede ser fundamental para detener la propagación de esta enfermedad, indudablemente tendrán consecuencias para la salud mental y el bienestar tanto a corto como a largo plazo.

La escasa literatura sobre las consecuencias para la salud mental de las epidemias se relaciona más con las secuelas de la enfermedad en sí (ej., madres de niños con síndrome congénito por Zika) que con el distanciamiento social.

Sin embargo, los desastres a gran escala, ya sean traumáticos (p. ej., ataques terroristas o tiroteos masivos), naturales (ej., huracanes) o ambientales (ej., derrames de petróleo), casi siempre van acompañados de aumentos en la **depresión, trastorno de estrés postraumático (TEPT), trastorno por uso de sustancias**, una amplia gama de otros trastornos mentales y del comportamiento, violencia doméstica y abuso infantil.

En el contexto de la pandemia de COVID-19, parece probable que habrá aumentos sustanciales de ansiedad y depresión, uso de sustancias, soledad y violencia doméstica; y con las escuelas cerradas, existe una posibilidad muy real de una epidemia de abuso infantil.

**Los brotes pueden ser estresantes**

El brote de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) puede resultarles estresante a algunas personas. El temor y la ansiedad con respecto a una enfermedad pueden ser agobiantes y generar emociones fuertes tanto en adultos como en niños. Lidiar con el estrés permitirá que usted, las personas importantes de su vida y su comunidad se vean fortalecidos.

El estrés durante el brote de una enfermedad infecciosa puede incluir reacciones como

* Temor y preocupación por su salud y la salud de sus seres queridos
* Cambios en los patrones de sueño o alimentación
* Dificultades para dormir o concentrarse
* Agravamiento de problemas de salud crónicos
* Agravamiento de problemas de salud mental
* Mayor consumo de [alcohol](https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets.htm), [tabaco](https://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/index.htm) u [otras drogas](https://www.cdc.gov/rxawareness/treatment/index.html)

**Estrategias de Enfrentamiento:**

1. Conozca los síntomas del stress: Busque los síntomas conductuales, físicos, emocionales, y cognitivos del stress
2. Averigüe como recibir ayuda: Estar al tanto de los recursos que existen en su comunidad para recibir ayuda usted o alguien que usted conozca
3. Aprenda a como aliviar el stress: Usted puede manejar y aliviar su stress si se toma tiempo para cuidarse a sí mismo.
4. Mantenga las cosas en perspectiva: Mida que tiempo va a dedicar a obtener información sobre la pandemia y ponga límites
5. Busque hechos objetivos: Busque fuentes confiables de información y eluda las fuentes sensacionalistas y las noticias falsas
6. Manténgase saludable:

Coma alimentos saludables y tome agua

Evite cantidades excesivas de cafeína y alcohol

No use tabaco o drogas ilegales

Duerma y descanse bien

Haga ejercicios físicos

1. Use maneras prácticas de relajarse: Con los métodos afines a usted, atienda su salud física para ayudar a disminuir su stress. Tome un descanso para focalizarse en la parte positiva de su vida, como las conexiones con los seres queridos
2. Preste atención a su cuerpo, sentimientos y espíritu.