

Por favor difundirlo

## **El Trastorno de Estrés Postraumático en los niños se trata rápida y eficazmente en cuestión de horas**

**Los niños y adolescentes con trastorno de estrés postraumático (TEPT) pueden ser tratados con éxito con sólo unas pocas horas de EMDR o terapia de escritura cognitivo conductual (con sus siglas en inglés - CBWT). Este es el hallazgo de un nuevo trabajo de investigación de la Universidad de Amsterdam (UvA) y GGZ Rivierduinen (Centro del Trauma para Niños y Jóvenes). El artículo fue publicado el jueves 29 de junio en el *Journal of Child Psychology and Psychiatry*.**

El TEPT es un trastorno psiquiátrico que puede desarrollarse después de la exposición a un evento traumático como un ataque terrorista, un accidente de tráfico, abuso sexual o físico. Investigaciones anteriores muestran que el TEPT puede ser tratado eficazmente en adultos con Desensibilización y Reprocesamiento mediante Movimientos Oculares (EMDR) o terapia cognitivo-conductual centrada en el trauma / exposición en imaginación. Hasta ahora, sin embargo, ha habido una fuerte evidencia de la eficacia del EMDR en niños.

Para su estudio, Carlijn de Roos, psicóloga clínica e investigadora de UvA, y sus colegas investigadores compararon el efecto del EMDR con el de la Terapia de Escritura Cognitivo Conductual (*WRITEjunior*) en niños y adolescentes de 8 a 18 años que habían experimentado un solo evento traumático como un accidente de tráfico, violación, agresión física o pérdida traumática. Ambas formas de tratamiento hacen frente al recuerdo traumático sin ninguna sesión preparatoria. En EMDR el recuerdo traumático se activa mientras que la memoria de trabajo del niño se centra en una tarea externa (seguir los dedos del terapeuta con los ojos). En la terapia de escritura, el niño escribe una historia en un ordenador, junto con el terapeuta, sobre el acontecimiento y las consecuencias, incluyendo todos los aspectos horribles del recuerdo. En la última sesión, el niño comparte la historia de lo que le sucedió a él o ella con otras personas importantes.

### **Unas cuantas horas son suficientes**

Un total de 103 niños y adolescentes participaron en el estudio. De media, cuatro sesiones fueron suficientes para que el tratamiento fuera un éxito. "El EMDR y la terapia de escritura fueron igualmente eficaces en la reducción de las respuestas de estrés postraumático, ansiedad y depresión, y los problemas conductuales. Es más, ambas resultaron ser breves y por lo tanto rentables", dice De Roos. "Usamos literalmente un cronómetro para medir la duración de ambos tratamientos del trauma. Esto mostró que EMDR alcanza los efectos positivos más rápidamente (2 horas y 20 minutos de media) en comparación con la terapia de escritura (3 horas y 47 minutos de media). Lo más importante, por supuesto, fue que los resultados fueron duraderos, como se demostró durante el seguimiento un año después.

### **Importancia para el campo**

Alrededor del 16% de los niños que están expuestos a un trauma desarrollan TEPT. "Los niños que no reciben un tratamiento adecuado sufren innecesariamente y corren el riesgo de desarrollar otros problemas y de volver a ser traumatizados", dice De Roos. "El reto para los profesionales de la salud es identificar los síntomas del TEPT tan pronto como sea posible y remitirlos inmediatamente para el tratamiento del trauma." De acuerdo con De Roos, la detección del TEPT debería convertirse en una práctica estándar en el campo del cuidado infantil para todos los trastornos. Cuando se determina que hay TEPT, un tratamiento breve centrado en el trauma puede disminuir significativamente los síntomas. Un tratamiento breve no sólo reducirá el sufrimiento del niño y la familia, sino que también llevará a grandes ahorros en la atención sanitaria".

Es importante llevar a cabo una investigación de seguimiento sobre los efectos del EMDR y la terapia de escritura en niños con síntomas de TEPT que han sufrido de múltiples experiencias traumáticas y en niños menores de ocho años, añade De Roos.

De Roos llevó a cabo este estudio como parte de su doctorado en la Universidad de Ámsterdam (UvA). Sus supervisores son Prof. Ad de Jongh, catedrático por nombramiento especial de Ansiedad y Trastornos Conductuales en el Centro Académico de Odontología de Ámsterdam (ACTA) y el Profesor Paul Emmelkamp, profesor de Psicología Clínica. Sus co-supervisores son Bonne Zijlstra (UvA) y la Dra. Saskia van der Oord (KU Leuven). De Roos trabajó anteriormente en GGZ Rivierduinen y recientemente fue nombrado psicólogo clínico en el Centro Académico de Psiquiatría Infantil y Adolescente de Ámsterdam.

### **Detalles de la publicación**

Carlijn de Roos, Saskia van der Oord, Bonne Zijlstra, Sascha Lucassen, Sean Perrin, Paul Emmelkamp y Ad de Jongh, «Comparación de la terapia EMDR y la lista de espera en el TEPT pediátrico tras un trauma de incidente único: Un ensayo clínico aleatorizado multi-centro en el Diario de Psicología Infantil y Psiquiatría (29 de junio de 2017). DOI: 0.1111 / jcpp.12768

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jcpp.12768/full>