

El síndrome del soldado: el trastorno de estrés postraumático



En el desarrollo natural del individuo aparece un nivel de estrés tolerable, e incluso necesario. Sin embargo, cuando este estrés pasa a niveles superiores o traumáticos, y las capacidades de la persona no pueden sobreponerse al trauma, aparece el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), también conocido como Síndrome del Soldado.

En 1980, el trastorno de estrés postraumático (TEPT) fue acuñado en la terminología psiquiátrica al ser incluido en la clasificación diagnóstica de la Asociación Psiquiátrica Americana (DSM-III). Hasta ese momento, muchas fueron las definiciones y categorías diagnósticas del síndrome del soldado.

Durante la Primera Guerra Mundial se hablaba de “fiebre de trincheras” o “trastorno de acción del corazón” para tratar de explicar las alteraciones que se asociaban con el estrés del combate. Mientras, en la Segunda Guerra Mundial el concepto paso a ser “neurosis traumática de guerra”.

En Guerra de Vietnam el término paso de “reacción a gran estrés” a “trastornos adaptativos de la vida adulta”. Y tras esta contienda paso a ser síndrome post-Vietnam. Es a raíz de esta guerra, y gracias a la presión social, que este concepto se terminara por redefinir al TEPT, y pasara a ser una entidad diagnóstica principal en el grupo de trastornos de ansiedad. Hablaremos del TEPT como síndrome del soldado como sinónimo por derivar de un marco militar.

Definición y origen del síndrome del soldado o TEPT

Todo el mundo ha experimentado situaciones estresantes o traumáticas. En este sentido, cuando las circunstancias estresantes son de una intensidad y naturaleza concreta, se produce un desajuste brusco y total de la estructura psíquica, junto con un bloqueo de las capacidades de adaptación y defensa frente al medio. Es decir, **la situación termina por sobrepasar a la persona en todos sus aspectos, y esta se ve incapaz de responder de forma adaptativa.** De esta manera, se siembre el “estrés traumático”.

Las causas del síndrome del soldado o TEPT son aquellas experiencias o circunstancias ambientales **susceptibles a provocar trauma psíquico.** Por norma, este síndrome **se desarrolla a consecuencia de la exposición a estresores traumáticos que amenazan de forma severa la integridad psíquica y física del individuo.** A esto hay que añadirle la percepción subjetiva de **miedo** por parte de la persona y su atribución de **incapacidad** personal para afrontar dicha situación.

Se pueden distinguir **varias causas** generadoras del síndrome del soldado o TEPT:

- **La intensidad del trauma y su severidad.** El grado de peligro que atenta contra la integridad de la vida del

- sujeto, su salud física y psicológica y su identidad.
- El nivel de exposición, implicación y la cercanía que tiene el sujeto con el acontecimiento del trauma.
 - **La repetición de las situaciones traumática.** La constante aparición del estresor agota la resistencia y la capacidad de adaptación de la persona hasta el punto de que aparece el síndrome del soldado o TEPT.
 - El tipo de trauma al que se expone la persona.

Sintomatología

La ansiedad, depresión, sentimientos de culpabilidad, desconsuelo son algunos de los síntomas más comunes que aparecen en este trastorno. Los síntomas más característicos se pueden recoger en cuatro grandes grupos:

Síntomas de reexperimentación: flashbacks y pesadillas

Revivir el suceso una y otra vez es algo muy común. Las emociones y las sensaciones físicas pueden ser tan reales como la primera vez. Cualquier evento cotidiano puede desencadenar flashbacks, especialmente si tiene relación con el acontecimiento traumático.

La evitación y embotamiento

Revivir y pensar constantemente en el suceso traumático hace que uno se distraiga. Además, se tiende a evitar lugares y las personas que recuerden a lo sucedido, y se trata de no hablar de lo sucedido. Una forma de lidiar con el dolor es negándose a sentir nada, embotarse emocionalmente para no sufrir.

Estado “de guardia”

La persona se encuentra constantemente alerta, a la defensiva, en un continuo peligro. Es lo que se conoce como

hipervigilancia.

Alteraciones en las cogniciones, estado de ánimo y comportamientos

La persona se vuelve muy negativa sobre todo lo que le rodea y sobre sí misma. Aparecen sentimientos de culpabilidad y es incapaz de sentir emociones o sentimientos positivos. Puede que su comportamiento se vuelva agresivo y violento, muy fácilmente irritable, y presentar comportamientos imprudentes y temerarios.

El estrés postraumático en militares

En la población militar se presentan una serie de aspectos que interfieren y se relacionan con el síndrome del soldado o TEPT. Elementos que en muchos casos intensifican la sintomatología y dificultan su intervención clínica.

- El entrenamiento militar. El cual les hace estar hipervigilante, y los vuelve **muy peligrosos si la persona se vuelve violenta.**
- Dificultades en las relaciones de autoridad con los superiores. Esto puede deberse a que acepta un cambio de autoridad o una falta de respeto a esta por no tener una experiencia que el militar estima que tiene que propia del cargo.
- El regreso a casa. En este momento surgen sentimientos de abandono, culpa y desesperación. **Muchos militares sienten que ya no encajan de nuevo en sus vidas.** Pueden llegar a sentirse culpables o desgraciados por ser ellos lo que hayan sobrevivido a la guerra y no sus compañeros.
- **Las memorias brutales del combate.** Recuerdos de las situaciones atroces en las que se vieron involucrados.

Intervención clínica

La intervención dentro del contexto militar para el síndrome del soldado o TEPT **aumenta su eficacia cuando se empieza a aplicar inmediatamente después del evento traumático**. Esto ayuda a disminuir el malestar y las complicaciones que puedan surgir. Una técnica muy utilizada en este sentido es el **debriefing**, la cual sirve para integrar y tomar conciencia de los acontecimientos traumáticos vividos por el grupo.

Otra herramienta muy importante es la psicoeducación, con ella nos podemos anticipar a los síntomas. La psicoterapia de entrenamiento es una herramienta muy positiva para preparar a los soldados ante lo que se pueden llegar a encontrar.

Lo prioritario en la aplicación de la psicoterapia es que se adapte a las circunstancias de cada persona. Las formas en las que se puede llevar a cabo son individual o grupal, siendo esta última muy eficaz cuando los grupos son muy homogéneos.

Fuente: lamenteesmaravillosa.