

## EN ACCIDENTES DE TRÁFICO

# Una sola sesión psicológica protege a los niños de sufrir estrés postraumático

- 30 minutos con el psicólogo tras un accidente reducen el riesgo de estrés postraumático
- Los psicólogos reclaman estar presentes en las ambulancias que acuden a los siniestros

Actualizado sábado 27/03/2010 05:08 (CET)

### PATRICIA MATEY

MADRID.- Pocas cosas se quedan tan 'grabadas en la retina' como verse involucrado en un accidente de tráfico. Máxime si el que lo sufre es menor de edad. Evitar el estrés psicológico que este tipo de siniestros puede ocasionar, así como disminuir las posibilidades de que los más pequeños desarrollen estrés postraumático, es posible con tan sólo una intervención psicológica precoz tras el incidente.

Lo acaba de demostrar un equipo de científicos del Hospital Infantil de Zurich (Suiza) liderados por Daniel Zehnder. "Los accidentes de tráfico son una de las primeras causas de muerte y de problemas de salud en los niños residentes de los países desarrollados. De hecho, cada año, en Europa aproximadamente 9.000 chicos menores de 19 años mueren en la carretera y 355.000 resultan heridos... Existe una larga evidencia de que los pequeños involucrados en los siniestros **pueden sufrir estrés psicológico a largo plazo**", recuerdan los investigadores en la revista 'Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health'.

La literatura científica al respecto revela que entre un 10% y un 30% de los menores víctimas de siniestros sufre trastorno agudo por estrés en las cuatro semanas posteriores al incidente y que hasta un 35% de los niños lesionados padece síndrome de estrés postraumático meses después.

Por este motivo y porque los adultos que sufren accidentes tampoco están a 'salvo' de padecer estrés postraumático, el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid (COPM), lleva años demandado este tipo de intervención. Roberto Durán, experto en Psicología de Tráfico y Seguridad Vial de esta institución, así lo reconoce a ELMUNDO.es. "Al igual que en las ambulancias que acuden al siniestro van un técnico y un médico, entre otros, debería ser **obligatorio que asistiera un psicólogo** de forma rutinaria", aclara.

Este especialista reconoce que "en ocasiones los servicios de emergencias y la Cruz Roja



Accidente de tráfico en el acceso a Cullera. (Foto: Rubén Francés | EFE)

acuden con un voluntario, pero debería instaurarse en todos los incidentes a nivel nacional".

Los investigadores suecos analizaron a 101 niños y niñas de entre siete y 16 años que habían sufrido un percance en la carretera 10 días antes. La mitad de ellos fue sometido a una única intervención psicológica precoz de 30 minutos. "**Su corta duración reduce los costes**, además de facilitar su implantación de forma rutinaria dentro de la atención médica en los hospitales infantiles", indican los autores de la investigación.

La otra mitad (grupo control) recibió los cuidados estándar, que incluyen el diagnóstico clínico y el tratamiento médico necesarios. "El apoyo psicológico también suele realizarse, pero no está disponible de forma rutinaria. De hecho, en nuestro trabajo, ningún participante del grupo control se sometió a esta terapia".

### **Evita la depresión en menores de 11 años**

En cuanto a los menores sometidos a la intervención psicológica precoz, los investigadores relatan que se realizó en presencia de alguno de los padres. "Se trabajó en la **narración del evento traumático** y en la reconstrucción de todos los detalles del incidente. Asimismo, se les pidió que contaran sus pensamientos acerca del trauma vivido. Y todos recibieron psicoeducación acerca de los síntomas del estrés, las reacciones normales tras el incidente, la necesidad de evaluar los síntomas, por si fuera necesario solicitar la ayuda posterior, y la importancia de mantener la rutina diaria", reza el ensayo.

Tras someter a todos los participantes a varios chequeos (a los dos y seis meses del siniestro) en los que se midió la incidencia de estrés postraumático, depresión y problemas de comportamiento, los autores constataron que una única sesión psicológica precoz en niños que sufren accidentes reduce el riesgo de estrés postraumático. Asimismo, y sólo en el caso de los menores preadolescentes (siete a 11 años), la sesión también fue útil a la hora de reducir la incidencia de síntomas de depresión y problemas de comportamiento entre los 10 días y los seis meses después del accidente.

Los autores tuvieron en cuenta algunas variables que podían afectar a sus resultados, como el estatus socioeconómico, si los pequeños habían sufrido otros eventos traumáticos previos y la severidad de las lesiones.

"Dos aspectos hay que destacar del estudio. Primero que **la intervención es muy precoz**, lo que mejora los resultados y segundo que se lleva a cabo con uno de los dos progenitores, lo que es particularmente importante a la hora de que el pequeño se sienta seguro. Además, el que los mayores participen abre la comunicación entre padres e hijos", comentan los autores.

Reconocen, no obstante, algunas limitaciones en su investigación, como es el hecho de que una sola sesión no sea útil para disminuir los síntomas depresivos en los adolescentes. "En este sector de la población tal vez la intervención psicológica no resulte tan necesaria, y la mejor estrategia sea la de **esperar y observar**. Para aquéllos con signos de patología, de tres a cinco sesiones psicológicas pueden resultar efectivas contra los síntomas depresivos, los de ansiedad, de estrés postraumático o problemas de conducta".