

Trauma

Acerca del trauma

En todo el mundo, la exposición a al menos un evento traumático es la norma. La Asociación Americana de Psiquiatría (2013) define el trauma como experimentar un evento en el que una persona se enfrenta a “muerte real o amenaza de muerte, lesiones graves o violencia sexual”. Los eventos traumáticos incluyen, entre otros, guerra o combate, amenazas o agresión física o sexual real, secuestro, violencia en tiempos de guerra, desastres naturales o provocados por el hombre y accidentes automovilísticos graves. Experimentar un trauma puede tener efectos permanentes en la salud mental, física, relacional y espiritual. Buscar apoyo y afrontar estos desafíos de forma temprana puede influir positivamente en la salud general de una persona después de la exposición al trauma.



Datos sobre el trauma

Trauma infantil

En Estados Unidos, el 64 % de los adultos reportan haber experimentado al menos una experiencia adversa en la infancia (EAI). Las EAI son formas de trauma infantil, que incluyen experimentar o presenciar violencia, abuso o negligencia; la muerte de un ser querido por violencia; la falta de apoyo parental; o el encarcelamiento de un cuidador. Estas experiencias afectan negativamente el aprendizaje, las relaciones, la salud, el desarrollo cerebral, la atención y la toma de decisiones en los niños.



Trauma en las mujeres

A nivel mundial, se reporta que 1 de cada 3 mujeres experimentará violencia interpersonal a raíz de un acto físico o sexual en algún momento de su vida. Las mujeres tienen mayor probabilidad que los hombres de desarrollar trastorno de estrés postraumático (TEPT) al verse expuestas a la misma experiencia traumática.



Trauma en los hombres

Si bien hombres y mujeres pueden experimentar los mismos tipos de trauma interpersonal sexual, los hombres son más propensos a experimentar eventos traumáticos relacionados con accidentes, desastres, guerras o combates, o agresiones físicas no sexuales. La mayor probabilidad de TEPT se debe a la violencia interpersonal y al combate militar.



Predominio
60-70%

de las personas experimentan al menos una exposición a un evento traumático en su vida.



A nivel mundial (736 millones), o 1 de cada 3 mujeres, experimentará un trauma interpersonal (físico o sexual) en algún momento de su vida.