

Comentarios sobre los Trastornos de la Adaptación. DSM-5

Por Ignacio Jarero

La característica esencial de estos trastornos, es la presencia de síntomas emocionales o conductuales en respuesta a un estresor identificable (algo o alguien que nos estresa).

Cuando suceden cosas malas (situaciones adversas), la mayoría de las personas se siente mal y eso no sería un Trastorno de la Adaptación. Solo debe de hacerse este diagnóstico cuando la magnitud de la perturbación (por ejemplo, alteración en el estado de ánimo, ansiedad o conducta desadaptativa), excede lo que normalmente sería esperado (que puede variar en diferentes culturas); o cuando las situaciones adversas precipitan el deterioro funcional, esto es, cuando no podemos reconocer y atender con éxito nuestras necesidades básicas (aseo, comida, vestido), nuestras relaciones con otras personas y nuestro trabajo.

El estresor puede ser un solo evento (por ejemplo el rompimiento de una relación amorosa), o puede haber múltiples estresores (problemas serios en el trabajo y en el hogar).

Los estresores pueden ser recurrentes (por ejemplo, crisis en el trabajo por malas temporadas de venta, o una relación sexual insatisfactoria), o continuos: enfermedad dolorosa y persistente que produce un creciente deterioro, o vivir en un vecindario peligroso.

Los estresores pueden afectar a un solo individuo, a una familia entera, o un gran grupo o comunidad, como sucede en los desastres naturales o provocados por el hombre.

Algunos estresores pueden acompañar eventos específicos del desarrollo, como por ejemplo: ir a la escuela (aunque no exista bullying), dejar el hogar parental, tener que regresar al hogar parental, casarse, convertirse en padre o madre, fallar en alcanzar metas ocupacionales, jubilarse.

Estos trastornos se pueden diagnosticar posteriormente a la muerte de un ser querido, cuando la intensidad, calidad o persistencia de las reacciones de dolor/aflicción exceden lo normalmente esperable, tomando en cuenta las normas culturales, religiosas y adecuadas a la edad.

Un grupo más específico de síntomas relacionados con el duelo ha sido designado como Trastorno Persistente de Duelo Complicado.

Los Trastornos de la Adaptación están asociados con un incremento de intentos de suicidio y de suicidio consumado.

La perturbación en estos trastornos comienza dentro de los primeros 3 meses del inicio del estresor y no dura más de 6 meses después de que el estresor o sus consecuencias han cesado.

Pero, si el estresor o sus consecuencias persisten, el trastorno de la adaptación puede continuar y convertirse en persistente.

Si el estresor es un evento agudo (ser despedido del trabajo), el inicio de la perturbación es *generalmente inmediato* y la duración es relativamente breve (no más de pocos meses).

Diagnóstico Diferencial con el Trastorno por Estrés Agudo (TEA) y el Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT).

En los trastornos de la adaptación, el estresor puede ser de cualquier severidad, siempre y cuando no sea de la severidad y tipo requerido por el criterio A del TEA o del TEPT.

Para distinguir este trastorno de los otros dos diagnósticos postraumáticos, existen consideraciones de tiempo y perfil de síntomas. Por ejemplo, los trastornos de la adaptación se *pueden diagnosticar inmediatamente* y persisten hasta seis meses después de la exposición al evento traumático; mientras que, el Trastorno por Estrés Agudo (TEA) solo se puede diagnosticar entre 3 días y un mes después de haber sido expuesto al estresor, y el TEPT no se puede diagnosticar hasta que al menos haya pasado 1 mes de que ocurrió el estresor traumático.

Referente al perfil de síntomas, un trastorno de la adaptación puede ser diagnosticado después de un evento traumático *que cumple* con el Criterio A de TEA o TEPT (la persona estuvo expuesta a realidad o amenaza de muerte, heridas serias, o violencia sexual), pero cuyos síntomas *no cumplen o exceden* el umbral diagnóstico de cualquiera de los dos, o de otro trastorno mental específico.

Un trastorno de la adaptación, también puede ser diagnosticado a individuos que hayan sido expuestos a un evento traumático *que no cumple* con el Criterio A de TEA o TEPT (por ejemplo, ser despedido del trabajo, separación del esposo), pero que muestran todo el perfil de síntomas de cualquiera de estos dos trastornos.

Comorbilidad:

Los trastornos de la adaptación pueden acompañar a *la mayoría* de los trastornos mentales y a *cualquier* trastorno médico.

Estos trastornos se pueden diagnosticar en adición a otro trastorno mental, solo si este último no explica los síntomas particulares que ocurren en relación al estresor. Por ejemplo, una persona puede desarrollar un trastorno de la adaptación, con estado de ánimo depresivo, después de haber perdido su

trabajo, y al mismo tiempo tener un diagnóstico de trastorno obsesivo-compulsivo.

Los trastornos de la adaptación son acompañantes comunes de enfermedades médicas y pueden ser **la mayor respuesta psicológica** a un trastorno médico.

Criterio Diagnóstico.

- A. El desarrollo de síntomas emocionales o conductuales es en respuesta a un estresor(es) identificable, dentro de los primeros 3 meses del inicio del estresor(es).
- B. Estos síntomas o conductas son clínicamente significativos, como lo muestran uno o los dos siguientes puntos:
 - 1. Perturbación marcada que está fuera de proporción con la severidad o intensidad del estresor, tomando en cuenta el contexto externo y los factores culturales que pueden tener influencia en la severidad y presentación de los síntomas.
 - 2. Deterioro funcional significativo en las áreas sociales, personales y ocupacionales.
- C. La perturbación relacionada con el estresor no cumple con el criterio de otro trastorno mental y no es una exacerbación de un trastorno mental persistente.
- D. Los síntomas no representan un duelo normal.
- E. Una vez que el estresor o sus consecuencias han terminado, los síntomas no persisten por más de 6 meses adicionales.

Referencias

- 1. American Psychiatric Association. (2013) *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, (5th ed.). Washington, DC: Author.