



Comprendiendo las Experiencias Adversas En la Niñez

Construyendo Comunidades con Capacidad de Recuperarse a Sí Mismas

El estudio **ACE** (**A**dverse **C**hildhood **E**xperiences = Experiencias Adversas en la Niñez) confirma, con evidencia científica, que la adversidad durante la etapa de desarrollo aumenta el riesgo de problemas físicos, mentales y de comportamiento en el futuro. El estudio **ACE** y otras investigaciones que usan el marco del estudio nos demuestran que las experiencias adversas en la niñez son la principal causa de problemas de salud y sociales en este país—el factor más determinante en la salud pública.

El Desarrollo del Cerebro Depende de Experiencias y es Secuencial

El cableado del cerebro—una compleja red de neuronas—depende de las experiencias. Lo que más se experimenta tiende a llevar a conexiones más robustas entre las células nerviosas. Con el tiempo, estas conexiones forman redes robustas. Las conexiones de menos “experimentadas” tienden a desaparecer hacia la edad de la pubertad.

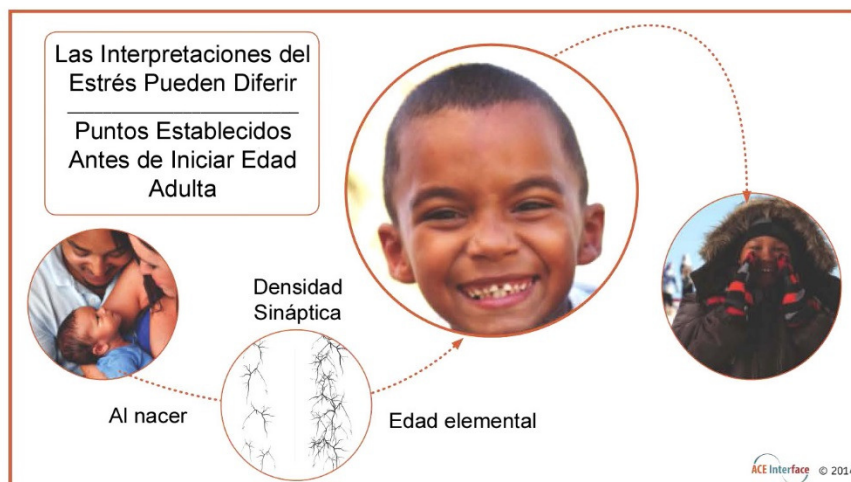
Las experiencias que causan la producción de químicos de estrés tienen un gran impacto en el desarrollo de las células del cerebro y de las conexiones entre las células. Cuando las hormonas de estrés, como cortisol, permanecen en el cuerpo a altos niveles en el cuerpo y por mucho tiempo, pueden ser tóxicas para el desarrollo de las células del cerebro. Esta toxicidad incluye dificultar que las células del cerebro desarrollen redes saludables de neuronas y hasta puede causar que las células del cerebro mueran. Bajo estas circunstancias, el cerebro se prepara y se adapta para responder a las experiencias de un mundo impredecible y hasta peligroso. Las personas cuyo cerebro se adapta a un mundo peligroso y estresante tienen más probabilidades de sobrevivir cuando la vida es dura; aquellos cuyos cerebros se adaptan a un mundo seguro tienen más probabilidades de cumplir con las expectativas de la sociedad en tiempos tranquilos.

Mientras el cerebro se desarrolla, hay periodos sensibles para cada región del cerebro cuando su tamaño y las capacidades de la región se ven más afectadas por la experiencia y son más vulnerables al estrés tóxico. El estrés lo puede interpretar el cerebro como algo que podemos tolerar y superar o como algo que es apabullante y requiere una respuesta inmediata. En este último caso, una poca cantidad de estrés puede ser percibida como una crisis. Nuestros puntos de referencia para esa interpretación son en su mayoría fijados al comienzo de la etapa adulta.

El estrés tóxico durante la niñez puede afectar el procesamiento del sonido, el desarrollo del lenguaje verbal, la percepción de señales sociales y expresiones faciales, la capacidad de coordinar movimientos o de integrar ideas racionales cuando se está en un estado altamente emocional. El estrés tóxico puede afectar la interacción del cerebro con los sistemas del organismo y llevar a enfermedades, discapacidad y problemas sociales/de relaciones durante el curso de la vida.

Pero las épocas de la niñez también son ventanas de oportunidades para construir resistencia—al fin y al cabo, el cerebro en desarrollo es sensible a todo tipo de experiencias.

El desarrollo humano es una magnífica danza de experiencia y adaptación que genera capacidades apropiadas a su edad para sentir, pensar y responder al mundo que nos rodea.



El Estudio ACE (Adverse Childhood Experiences = Experiencias Adversas en la Niñez)

El Estudio ACE considera los efectos de la adversidad durante la niñez en la salud y el bienestar de la población. Una asociación entre Kaiser Permanente en San Diego y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades en Atlanta, el Estudio ACE toma una amplia perspectiva de los efectos de múltiples formas de adversidad durante la niñez en la salud de la población. El Estudio ACE es el mayor de su tipo, con más de 17.000 participantes.

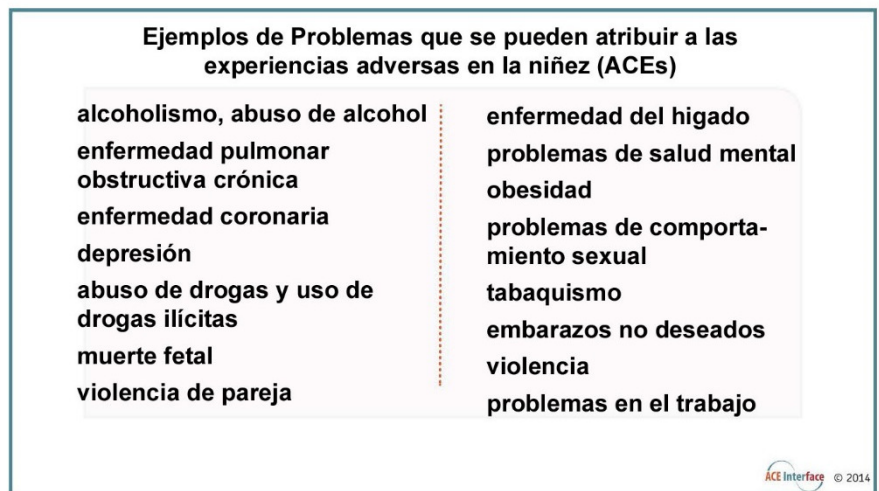
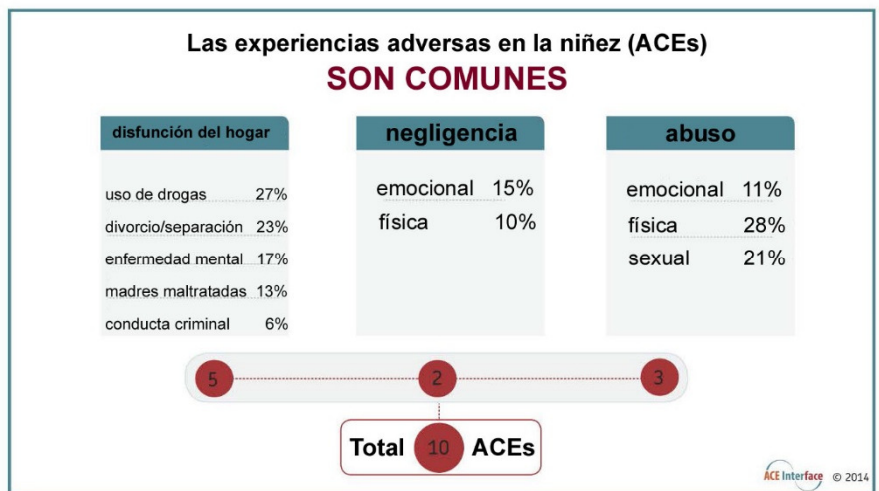
La Pirámide ACE representa el modelo del curso de la vida del Estudio; las ACEs conllevan a un menor desarrollo de las neuronas, que a su vez pueden causar adaptaciones socio-emocionales y del conocimiento que pueden luego llevar a los factores de riesgo para las causas principales de enfermedades, discapacidad, problemas sociales, y muerte prematura. El Estudio ACE está diseñado para ayudarnos a entender como las Experiencias Adversas en la Niñez influyen el desarrollo humano en formas que se pueden predecir.

El Estudio ACE considera diez categorías de adversidad en la niñez. Las conclusiones del Estudio incluyen:

Las Experiencias Adversas en la Niñez son comunes a través de las líneas socio-económicas y cultural/étnica.

Están interrelacionadas; la acumulación de múltiples categorías de Experiencias Adversas en la Niñez tiene un fuerte impacto en la salud pública.

Las Experiencias Adversas en la Niñez tienden a permanecer en el cuerpo, llevando a problemas de salud mental, física, y de comportamiento durante el curso de la vida.



Al aumentar la cifra de ACE (Experiencias Adversas en la Niñez) también aumenta el riesgo de estos problemas de salud y sociales en forma de "respuesta según dosis". Como resultado vemos que al aumentar la cifra ACE en una población, el porcentaje de personas con estos problemas aumenta de igual manera. Es también importante entender que algunos de estos problemas se convierten en ACEs durante la siguiente generación—perpetuando así el ciclo de adversidad y sus problemas relacionados.

Prevención de ACE; Nuestro Poderoso Legado

La prevención de ACE es la mayor oportunidad de mejorar el bienestar de las poblaciones humanas. Las ACEs son consideradas como el factor más determinante de la salud pública por la amplitud de sus impactos—desde enfermedades cardíacas hasta quedarse sin hogar, desde depresión hasta violencia—y por el gran porcentaje de cada uno de estos problemas que se atribuyen a las ACEs.

Los epidemiólogos utilizan un cálculo estadístico estándar para estimar que cantidad en una enfermedad o condición es causada por un agente de enfermedad—llamado el Riesgo Atribuible de Población. El área oscura en el centro de la gráfica (superior derecha) representa la porción de cada condición que se atribuye a las ACEs de 22% de asma a 67% de insatisfacción con la vida. Cuando logramos prevenir la acumulación de ACEs en la siguiente generación, reduciremos por lo tanto todos los problemas que se atribuyen a las ACEs.

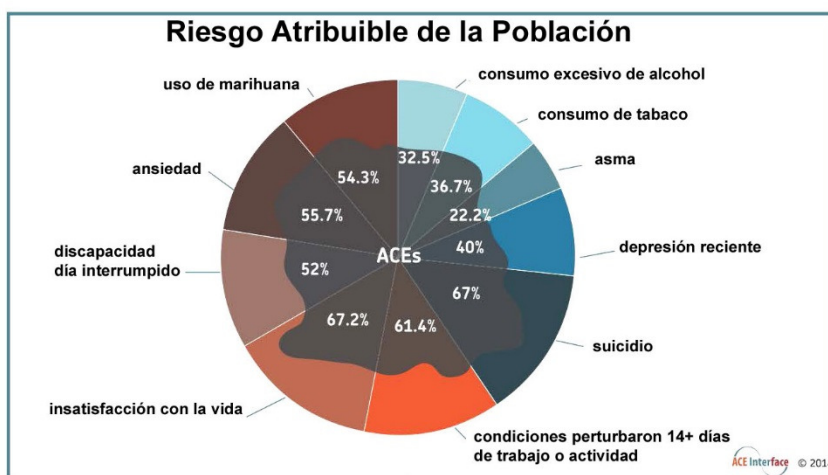
Los Sistemas de Protección Promueven la Resistencia

Tres sistemas de protección interactúan y guían la adaptación positiva: 1) las capacidades individuales, 2) conexión y sentido de pertenencia, y 3) procesos de comunidad, fe, y cultura. Estos tres sistemas están interconectados: las personas están en su mejor momento cuando viven en familias y comunidades prósperas.

Las personas más afectadas por las ACEs están liderando la formación de *Comunidades Que Se Recuperan a Sí Mismas* que tienen un ritmo de participación que incluye:

1. **Formas seguras y regularmente planeadas de unión para acciones de pertenencia y cooperación.**
2. **Procesos de conexión social y entre organizaciones que se caracterizan por el aprendizaje de reciprocidad, puente entre comunidades, y eficacia.**
3. **Compartir momentos y lugares para reflexión crítica y toma de decisiones sobre acciones que generen esperanza.**
4. **Expansión continuada de oportunidades de liderazgo formal e informal.**

Construir Comunidades Con Capacidad de Recuperarse a Sí Mismas significa invertir en la gente que tiene más en riesgo—especialmente quienes se ven afectados por las ACEs para que puedan ser expertos líderes en el cambio de su propia comunidad. Vivimos en una época prometedora y de gran esperanza—mayor descubrimiento de nuestro tiempo sobre salud pública es sobre nosotros. El Estudio ACE ofrece un descubrimiento—un marco y lenguaje común—que podemos usar para mejorar profundamente la salud y bienestar de nuestra sociedad ahora y para futuras generaciones.



Sistemas Básicos de Protección

capacidades

apego y pertenencia

comunidad cultura espiritualidad

“Fomentar el sano desarrollo de estos sistemas de protección brinda la preparación más importante o “inoculación” para superar las amenazas y adversidades potenciales en el desarrollo humano. Del mismo modo, el daño o la destrucción de estos sistemas tiene consecuencias nefastas para la capacidad de adaptación positiva de los individuos.”

Ann Masten, 2009

ACE Interface © 2014

