



partido a gran escala. Estas intervenciones deben basarse en un manual validado, contar con entre 5 y 15 sesiones, profesionales entrenados y bajo supervisión continua, y deben incluir entre sus componentes: la psicoeducación sobre las reacciones traumáticas, las estrategias para controlar la hiperactivación, los flashbacks y la planificación de ambientes seguros, el procesamiento y elaboración de los recuerdos traumáticos, la reestructuración de los significados relacionados con el trauma vivido por el individuo y el entrenamiento en estrategias para superar las conductas de evitación.

#### *Para el tratamiento del TEPT en niños:*

- ✓ Terapia cognitivo-conductual centrada en el trauma en formato individual para niños de 5 a 6 años con TEPT o con síntomas clínicamente importantes de TEPT transcurrido un mes tras el acontecimiento traumático.
- ✓ Terapia cognitivo-conductual centrada en el trauma en formato individual para niños de 7 a 17 años con TEPT o con síntomas clínicamente importantes de TEPT durante el primer y tercer mes tras el acontecimiento traumático y más allá de los tres meses. Estas intervenciones deben estar basadas en un manual validado, contar entre 6 y 12 sesiones, y con profesionales entrenados y bajo supervisión continua, adecuarse a la edad y desarrollo del menor, involucrar a los padres o cuidadores y deben incluir: psicoeducación, elaboración y procesamiento de los recuerdos traumáticos, procesamiento de emociones relacionadas con el trauma (incluida vergüenza, culpa, duelo e ira), reestructuración del significado de la experiencia, entrenamiento para superar las conductas de evitación, preparación para el final del

tratamiento, y contemplar sesiones de refuerzo en caso necesario, sobre todo, ante fechas significativas.

#### *Para la prevención del TEPT en adultos:*

- ✓ Terapia cognitivo-conductual centrada en el trauma durante el primer mes tras el suceso traumático en adultos con trastorno de estrés agudo o con síntomas clínicamente importantes de TEPT y que han estado expuestos a uno o más eventos traumáticos en el último mes. Estas intervenciones incluyen:
  - Terapia de procesamiento cognitivo.
  - Terapia cognitiva para el TEPT.
  - Terapia de exposición narrativa.
  - Terapia de exposición prolongada.

#### *Para el tratamiento del TEPT en adultos:*

- ✓ Terapia cognitivo-conductual centrada en el trauma en adultos con TEPT o con síntomas clínicamente importantes de TEPT pasado un mes desde el suceso traumático. Estas intervenciones incluyen:
  - Terapia de procesamiento cognitivo.
  - Terapia cognitiva para el TEPT.
  - Terapia de exposición narrativa.
  - Terapia de exposición prolongada.Estas intervenciones deben basarse en un manual validado, ofrecer en torno a 8-12 sesiones (y ampliar según la gravedad del caso), ser dirigidas por profesionales entrenados y bajo supervisión continua y deben incluir: la psicoeducación sobre las reacciones traumáticas, las estrategias para controlar la hiperactivación, los flashbacks y la planificación de ambientes seguros, el procesamiento y elaboración de los recuerdos traumáticos, el procesamiento de emociones relacionadas con el trauma, incluida la

vergüenza, ira, culpa y duelo, la reestructuración de los significados relacionados con el trauma vivido por el individuo, el entrenamiento en estrategias para superar las conductas de evitación, adoptar un enfoque para restablecer el funcionamiento adaptativo, contemplar la preparación para el final del tratamiento e incluir sesiones de refuerzo en caso necesario, ante fechas significativas.

- ✓ EMDR para adultos con TEPT o síntomas clínicamente significativos de TEPT entre el primer y tercer mes tras el suceso traumático, o más allá del tercer mes, siempre que no sea un trauma relacionado con conflicto bélico y si la persona prefiere este tipo de intervención. Este tratamiento debe basarse en un manual validado, proporcionar entre 8 a 12 sesiones, o más si el paciente lo requiere, ser impartido por profesionales entrenados bajo supervisión, con una aplicación gradual e incluyendo psicoeducación en las reacciones al trauma, manejo de recuerdos y situaciones asociadas al trauma, identificación de los recuerdos diana (a menudo imágenes visuales), y promoviendo las creencias positivas alternativas.
- ✓ Terapia cognitivo-conductual centrada en el trauma, en formato de teleterapia, en adultos con TEPT o con síntomas clínicamente importantes de TEPT más de tres meses desde el suceso traumático, que prefieren esta modalidad de intervención, frente a la terapia cara a cara, siempre que no tengan síntomas severos de TEPT (ante todo, síntomas disociativos) y no tengan riesgo de dañarse a sí mismos o a los demás.

**La guía se encuentra disponible a través del siguiente enlace:**

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng116>