

TEST

Experiencias

Adversas de la Niñez

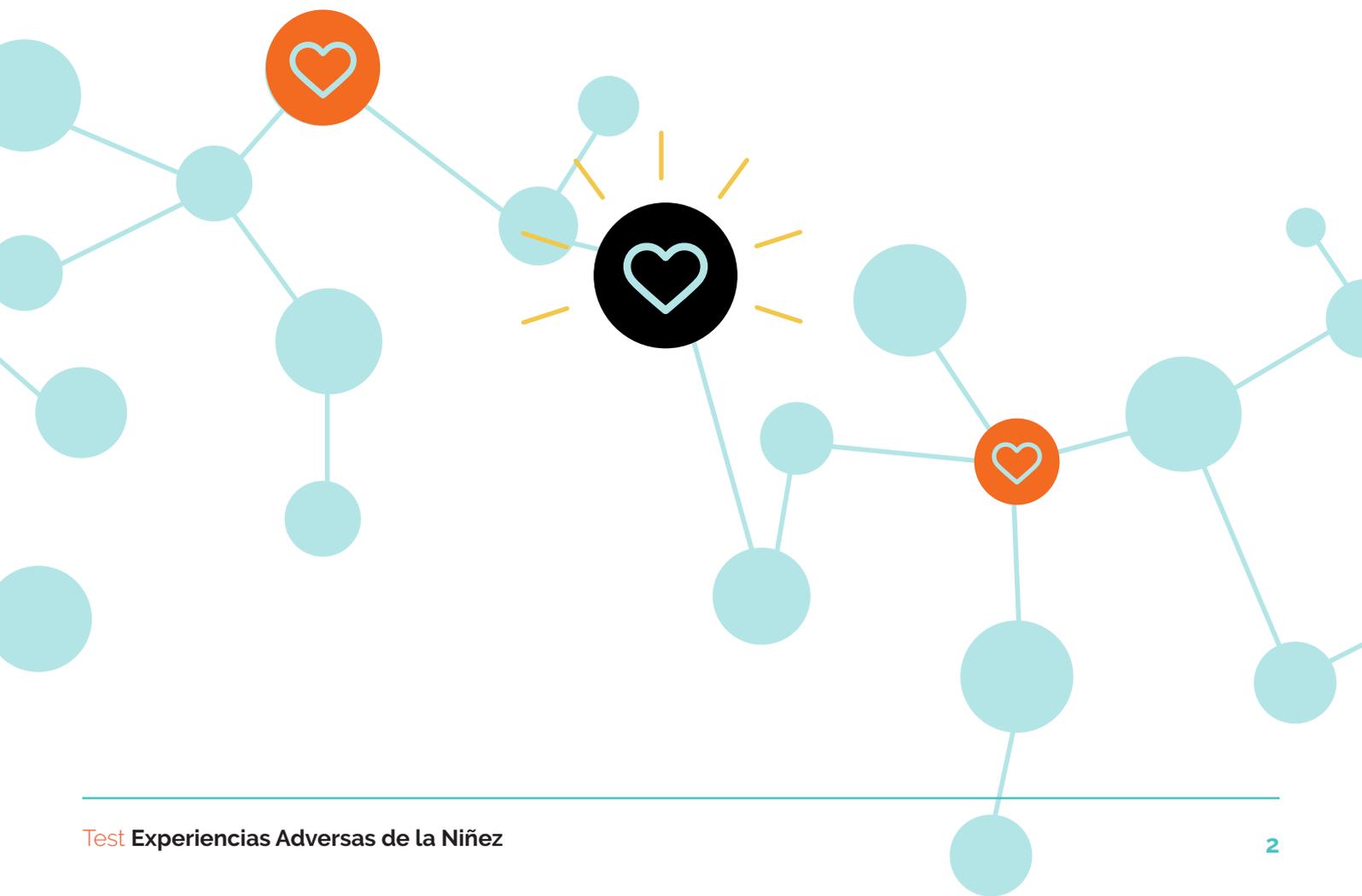
Anna Christine Grellert MD. MPH
Asesora de Niñez en Desarrollo
World Vision Latinoamérica y el Caribe

El test de Experiencias Adversas de la Niñez fue desarrollado por el Dr. Vicent Felitti y Dr. Robert Anda para que cada persona pueda conocer el riesgo que el estrés tóxico vivido durante los primeros 18 años de vida puede generar para su salud física, emocional y social (Felitti, y otros, 1998).

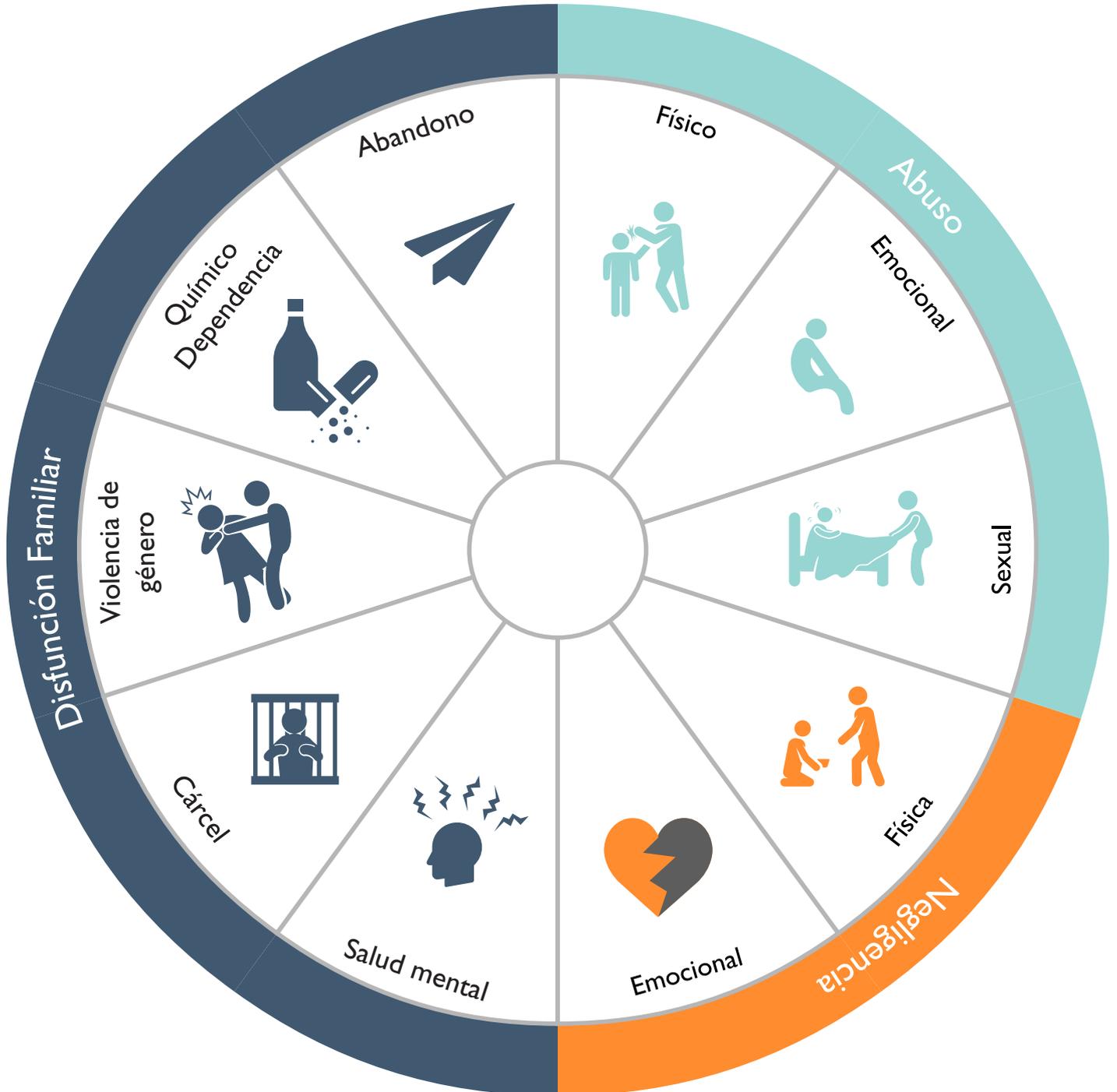
INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAR EL TEST DE EXPERIENCIAS ADVERSAS DE LA NIÑEZ

El test de Experiencias Adversas de la Niñez debe ser completado de manera **individual, voluntaria y confidencial**. Este test busca generar conciencia del nivel de riesgo para la salud integral atribuido a las Experiencias Adversas de la Niñez, a fin de tomar acciones que permitan prevenir y mitigar los riesgos, así como interrumpir su transmisión intergeneracional.

El test de Experiencias Adversas de la Niñez contiene 10 preguntas en total: tres sobre abuso, dos sobre negligencia e cinco sobre disfunción familiar que fueron vividas durante los primeros 18 años de vida. Si cualquier parte de la pregunta es verdadera para su experiencia de niñez entonces marque "sí". Por otro lado, si usted nunca experimento ninguna de las vivencias expresadas en cada pregunta durante su niñez, entonces marque que "no".



EXPERIENCIAS ADVERSAS DE LA NIÑEZ



TEST DE EXPERIENCIAS ADVERSAS DE LA NIÑEZ

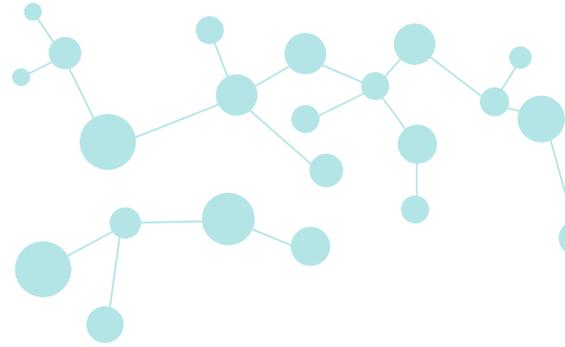
A continuación el test de Experiencias Adversas de la Niñez adaptado por Dra. Anna Christine Grellert.

-
1. **En tus primeros 18 años de vida**, tu papá, mamá, u otro adulto en tu familia con frecuencia te ofendían, insultaban, menospreciaban o humillaban o actuaban de tal forma que temías que fueran a lastimarte físicamente? Si No
-
2. **En tus primeros 18 años de vida**, tu papá, mamá u otro adulto en tu familia con frecuencia te pegaban, golpeaban, empujaban, o alguna vez te golpearon con tanta fuerza que te dejaron marcas o te lastimaron? Si No
-
3. **En tus primeros 18 años de vida**, algún adulto o alguna persona por lo menos 5 años mayor a ti, tocó indebidamente las partes íntimas de tu cuerpo o te pidió que tocaras su cuerpo de alguna forma sexual o intentó tener relaciones sexuales orales, anales o vaginales contigo? Si No
-
4. **En tus primeros 18 años de vida**, sentías con frecuencia que en tu familia nadie te quería o pensaba que eras especial o importante, o que en tu familia no tenías una relación cercana, ni sentías que sus familiares se cuidaban y apoyaban mutuamente? Si No
-
5. **En tus primeros 18 años de vida**, con frecuencia sentías que en tu familia no tenías la comida, ropa o zapatos que necesitabas; o tu papá o mamá estaban demasiado borrachos o drogados para cuidarte o protegerte? Si No
-
6. **En tus primeros 18 años de vida**, perdiste a tu padre o madre biológico debido al divorcio, abandono, u otra razón (migración, muerte, etc.)? Si No
-
7. **En tus primeros 18 años de vida**, el esposo o pareja de tu mamá o madrastra con frecuencia la golpeaba, insultaba o humillaba? Si No
-
8. **En tus primeros 18 años de vida**, tu papá, mamá o algún adulto en tu familia era alcohólico, o usaba drogas? Si No
-
9. **En tus primeros 18 años de vida**, tu papá, mamá u otro adulto de tu familia sufría de depresión u otra enfermedad mental, o alguien de tu familia intentó suicidarse? Si No
-
10. **En tus primeros 18 años de vida**, algún miembro de tu familia fue a la cárcel? Si No
-

PUNTUACIÓN DEL TEST EAN

Atribuya un punto a cada pregunta que ha contestado "sí" y cero a las preguntas que ha contestado que "no". Sume el total de puntos y anote en el espacio a continuación:

Puntos:



INTERPRETACIÓN DE TEST DE EAN

Si tienes por lo menos un punto en el Test de Experiencias Adversas de la Niñez:

1. No estás solo! Por lo menos el 60% de la población ha sufrido Experiencias Adversas de la Niñez.
2. El 80% de las personas que reportan solo una Experiencia Adversa de la Niñez, en realidad tiene 2 o 3.
3. Las personas que han sufrido Experiencias Adversas de la Niñez tienen el doble de riesgo de sufrir enfermedades físicas.
4. Las personas que han sufrido Experiencias Adversas de la Niñez tienen el triple de riesgo de sufrir enfermedades mentales o emocionales.
5. Los hijos o hijas de las personas que vivieron Experiencias Adversas de la Niñez tienen 1000 veces mayor el riesgo de también sufrir Experiencias Adversas de la Niñez.
6. Los riesgos atribuidos a las Experiencias Adversas de la Niñez son progresivos, a mayor puntaje mayor riesgo a desarrollar enfermedades físicas o mentales, y condiciones de riesgo social.
7. World Vision en América Latina y El Caribe implementa grupos de apoyo con la Caja de Herramientas Bálsamo de la Ternura, para sanar el impacto de las Experiencias Adversas de la Niñez e interrumpir su transmisión intergeneracional.

Para participar en un grupo de apoyo de Bálsamo de Ternura contacte al representante de Crianza con Ternura en su país de residencia. Mayor información en: conexionternura.com

EN LA TABLA A CONTINUACIÓN PUEDEN ENCONTRAR MAYOR INFORMACIÓN SOBRE RIESGOS VINCULADOS A LAS EXPERIENCIAS ADVERSAS DE LA NIÑEZ

Sub-categoría	Incremento del Factor de Riesgo	Fuente de Información	Link
Salud Física			
Obesidad (IMC<35)	2 veces mayor el riesgo de ser obeso	Am J Prev Med. 1998;14:245-258.	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9635069?dopt=Abstract
Infarto al corazón	2 veces mayor el riesgo	Am J Prev Med. 1998;14:245-258.	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9635069?dopt=Abstract
Cualquier cáncer	2 veces mayor el riesgo	Am J Prev Med. 1998;14:245-258.	Am J Prev Med. 1998;14:245-258.
Accidente vascular cerebral	2 veces mayor el riesgo	Am J Prev Med. 1998;14:245-258.	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9635069?dopt=Abstract
Bronquitis crónica o enfisema pulmonar	4 veces mayor el riesgo	Am J Prev Med. 1998;14:245-258.	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9635069?dopt=Abstract
Diabetes	4 veces mayor el riesgo	Am J Prev Med. 1998;14:245-258.	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9635069?dopt=Abstract



Salud Emocional			
Intento suicida	12 veces mayor el riesgo	Am J Prev Med. 1998;14:245-258.	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9635069?dopt=Abstract
Depresión	5 veces mayor el riesgo	Am J Prev Med. 1998;14:245-258.	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9635069?dopt=Abstract
Ser víctima violencia de género	3.5 mayor el riesgo para las mujeres	Journal of Interpersonal Violence 2003;18(2):166-185.	http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0886260502238733?legid=spjiv%3B18%2F2%2F166&patientinform-links=yes&
Ser perpetrador de violencia de género	3.8 mayor el riesgo para los varones	Journal of Interpersonal Violence 2003;18(2):166-185.	http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0886260502238733?legid=spjiv%3B18%2F2%2F166&patientinform-links=yes&



Sub-categoría **Incremento del Factor de Riesgo** **Fuente de Información** **Link**



Salud Sexual y Reproductiva			
Padecer de alguna enfermedad sexualmente transmisible	2.5 mayor el riesgo	Am J Prev Med. 1998;14:245-258.	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9635069?dopt=Abstract
Tener más 50 compañeros sexuales	3 veces mayor el riesgo	Am J Prev Med. 1998;14:245-258.	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9635069?dopt=Abstract
Iniciar relaciones sexuales antes de los 15 años	4 veces mayor el riesgo	Fuente: JAMA. 1999 Oct 13;282(14):1359-64.	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10527183
Embarazo durante la adolescencia	2 veces mayor el riesgo	JAMA. 1999 Oct 13;282(14):1359-64.	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10527183
Ser víctima violencia de género	3.5 mayor el riesgo para las mujeres	Journal of Interpersonal Violence 2003;18(2):166-185.	http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0886260502238733?legid=spjiv%3B18%2F2%2F166&patientinform-links=yes&
Ser perpetrador de violencia de género	3.8 mayor el riesgo para los varones	Journal of Interpersonal Violence 2003;18(2):166-185.	http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0886260502238733?legid=spjiv%3B18%2F2%2F166&patientinform-links=yes&



Adiciones			
Fumado	2 veces mayor el riesgo	Am J Prev Med. 1998;14:245-258.	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9635069?dopt=Abstract
Alcoholismo	7 veces mayor el riesgo	Am J Prev Med. 1998;14:245-258.	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9635069?dopt=Abstract
Uso de drogas ilícitas	5 veces mayor el riesgo	Am J Prev Med. 1998;14:245-258.	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9635069?dopt=Abstract
Inyectarse drogas ilícitas	10 veces mayor el riesgo	Am J Prev Med. 1998;14:245-258.	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9635069?dopt=Abstract

Sub-categoría	Incremento del Factor de Riesgo	Fuente de Información	Link
Desempeño Académico			
Lenguaje en Kindergarten	2 veces mayor el riesgo de tener un desempeño de lenguaje inferior al promedio	Pediatrics. 2016 Feb;137(2):e20151839	Pediatrics, January 2016. Adverse Experiences in Early Childhood and Kindergarten Outcomes. Manuel E. Jimenez, Roy Wade Jr, Yong Lin, Lesley M. Morrow, Nancy E. Reichman.
Matemáticas en Kindergarten	2 veces mayor el riesgo de tener un desempeño de matemáticas inferior al promedio	Pediatrics. 2016 Feb;137(2):e20151839	http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/01/13/peds.2015-1839
Capacidad lectora en Kindergarten	3.5 mayor el riesgo de tener problemas en capacidad lectora emergente inferior al promedio	Pediatrics. 2016 Feb;137(2):e20151839	http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/01/13/peds.2015-1839
Problemas de Atención en Kindergarten	3.5 mayor el riesgo	Pediatrics. 2016 Feb;137(2):e20151839	http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/01/13/peds.2015-1839
Problemas sociales en Kindergarten	2.7 veces mayor el riesgo	Pediatrics. 2016 Feb;137(2):e20151839	http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/01/13/peds.2015-1839
Problemas de agresividad en Kindergarten	2.3 mayor el riesgo	Pediatrics. 2016 Feb;137(2):e20151839	http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/01/13/peds.2015-1839



Desempeño laboral			
Problemas en el trabajo	2.4 mayor el riesgo	The Permanente Journal/Winter 2004/ Vol 8 No.1	http://www.thepermanentejournal.org/issues/2004/winter/6018-childhood-abuse.html
Problemas financieros	2.2 veces mayor el riesgo	The Permanente Journal/Winter 2004/ Vol 8 No.1	http://www.thepermanentejournal.org/issues/2004/winter/6018-childhood-abuse.html
Ausentismo laboral	2.4 veces mayor el riesgo	The Permanente Journal/Winter 2004/ Vol 8 No.1	http://www.thepermanentejournal.org/issues/2004/winter/6018-childhood-abuse.html



LA FISIOPATOLOGÍA DE LAS EXPERIENCIAS ADVERSAS DE LA NIÑEZ

La fisiopatología de las Experiencias Adversas de la Niñez está relacionada con los efectos del estrés tóxico sobre la estimulación del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HHA) en desarrollo, durante la niñez (National Scientific Council on the Developing Child, 2004). El eje HHA es el que regula la producción de las hormonas del estrés, como por ejemplo el cortisol. La experiencia de estrés tóxico, estimula de manera continua el eje HHA, generando elevados y sostenidos niveles de cortisol, adrenalina y citoquinas. El cuerpo reconoce que está viviendo en un estado sostenido de estrés, y genera los cambios epigenéticos que aseguren su sobrevivencia ante esta situación. Por consiguiente, para sobrevivir la situación de adversidad, el cuerpo requiere mayores niveles de cortisol, así que realiza un cambio epigenético en la regulación del gen que expresa el cortisol. Este cambio epigenético reprograma la producción basal de cortisol hacia arriba. Así que aún en situaciones no estresantes, los niveles de cortisol están elevados. Este cambio epigenético puede transmitirse hasta tres generaciones si las personas que sufrieron EAN no tienen la oportunidad para sanar y trascender.

Por otro lado, el cortisol estimula las micróglias, que son las células que realizan las podas neurológicas durante la infancia y adolescencia. Así que las podas neurológicas son muchas más intensas, destruyendo conexiones neurológicas importantes en la regulación emocional y función ejecutiva. Por consiguiente, resultan en el desarrollo subóptimo de las capacidades físicas, sociales, emocionales y cognitivas de los niños y niñas (National Scientific Council on the Developing Child, 2005/2014) (National Scientific Council on the Developing Child, 2012). Estas capacidades son fundamentales para la toma de decisiones éticas y saludables, poniendo el riesgo la calidad de vida y longevidad de las personas.

Finalmente, el estrés tóxico generados por las Experiencias Adversas de la Niñez, libera citoquinas que genera procesos inflamatorias a nivel neurológico y corporal que hieren el saludable funcionamiento de órganos periféricos con el corazón, y centrales como el cerebro, resultando por ejemplo en mayor riesgo a un infarto al miocardio y también un accidente vascular central. En síntesis, Los niveles basales elevados de cortisol durante la niñez son profundamente nocivos para el desarrollo neurológico, fisiológico e inmunológico que a su vez pueden aumentar el riesgo al desarrollo de enfermedades físicas e emocionales y muerte prematura (Fellitti, 1998) (National Scientific Council on the Developing Child, 2005/2014).

HUELLAS DE LAS EXPERIENCIAS ADVERSAS DE LA NIÑEZ

(Mecanismos fisiopatológicos)



Los niños y niñas más vulnerables al estrés tóxico son aquellos que no cuentan con una red de relaciones tiernas y significativas. Pues no cuentan con adultos con las capacidades para la contención emocional, ni para protegerlos y cuidarlos de los adultos que les están generando las Experiencias Adversas de la Niñez. Cuando el estrés tóxico está presente en las experiencias de socialización de los niños y niñas, ellos y ellas se vuelven hipersensibles a cualquier estímulo, y tienden a generalizar las experiencias de miedo, al clasificar estímulos no adversos como tales. Lo anterior refuerza la hiperestimulación del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal agravando los cambios epigenéticos en la regulación de los genes de las hormonas del estrés, causando que los niveles basales de cortisol siempre estén aumentados, aun en situaciones no estresantes (Jackson, 2016). Para prevenir los cambios epigenéticos vinculados a las Experiencias Adversas de la Niñez, los niños y niñas requieren una red de apoyo, con capacidad de contenerlos, animarlos y acompañarlos en el proceso de resignificar y trascender las EAN.

El estudio de las Experiencias adversas de la Niñez abrió una puerta significativa para la promoción de la salud pública y prevención de enfermedades, posicionando los procesos de socialización de la niñez libre de violencia y plenos de ternura como el fundamento sobre el cual se construye la salud de los pueblos y naciones. Este cuerpo de investigación genera la evidencia para el desarrollo de políticas de salud pública que de manera oportuna detecte y restaure las Experiencias Adversas de la Niñez y prevenga de la transmisión intergeneracional de la violencia a través de los procesos de socialización de la niñez.

BIBLIOGRAFÍA

Felitti, V., Anda, R., Nordenberg, D., Williamson, D., Spitz, A., V, E., . . . Marks, J. (1998). Relationships of Childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. *American Journal of Preventive medicine*, 245-258.

Fellitti, V. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: the adverse childhood experiences (ACE) study. *Am J Prev Med*.

Jackson, D. N. (2016). *Childhood disrupted. How your biography becomes your biology and how you can heal*. New York: Atria.

National Scientific Council on the Developing Child. (2005/2014). *Excessive Stress Disrupts the Architecture of the Developing Brain: Working Paper No.3*. Obtenido de National Scientific Council on the Developing Child: https://46y5eh11fhgw3ve3ytpwxt9r-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2005/05/Stress_Disrupts_Architecture_Developing_Brain-1.pdf

National Scientific Council on the Developing Child. (2012). *The science of neglect: The persistent absence of responsive care disrupts the developing brain. Working Paper No 12*. Obtenido de National Scientific Council on the Developing Child: <https://46y5eh11fhgw3ve3ytpwxt9r-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2012/05/The-Science-of-Neglect-The-Persistent-Absence-of-Responsive-Care-Disrupts-the-Developing-Brain.pdf>

National Scientific Council on the Developing Child. (2004). *Early experiences can alter gene expression and affect long-term development*. Obtenido de National Scientific Council on the Developing Child: <https://46y5eh11fhgw3ve3ytpwxt9r-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2010/05/Early-Experiences-Can-Alter-Gene-Expression-and-Affect-Long-Term-Development.pdf>

