

Salud mental en la Comunidad del Autismo

By Jenna Flynn, MSW, LCSW, NADD-DDS, Integrated Care Professional



Los trastornos de salud mental son afecciones que afectan nuestro pensamiento, estado de ánimo y/o comportamiento en la medida en que interfieren con nuestra capacidad para funcionar. Estos trastornos incluyen, entre otros, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), la ansiedad, la depresión y el trastorno bipolar. Para la población general en los Estados Unidos, los CDC estiman que el 20% de los adultos (o uno de cada cinco) experimentan actualmente una enfermedad mental.

Para las personas con autismo, las estadísticas son muy diferentes. Según un estudio de 2021 de la Universidad de Drexel, se estima que el 78% de los niños con autismo también experimentan un trastorno mental.

Enfermedad. Para los adultos, se ha estimado que las tasas son tan altas como el 50-70%.

La superposición entre el autismo y la salud mental

La investigación ha identificado varias razones potenciales por las que las personas con autismo experimentan trastornos de salud mental a un ritmo tan alto.

En primer lugar, las personas autistas (y otras personas neurodivergentes) pueden tener dificultades para encajar o dar sentido a un mundo construido en gran medida por y para personas neurotípicas, lo que puede provocar sentimientos de depresión, ansiedad y aislamiento. Por ejemplo, los espacios públicos pueden ser ruidosos, concurridos, tener luces y olores brillantes, y requieren que cualquier persona que sea sensible a estos entornos desarrolle “habilidades de afrontamiento” o evite la experiencia. Cuando no cambiamos para hacer que estos entornos sean accesibles, seguimos poniendo la carga de hacer frente a los ciudadanos neurodivergentes, lo que puede ser agotador día tras día. El estrés continuo puede contribuir a cambios en el pensamiento, el estado de ánimo y el comportamiento, todo lo cual puede conducir al desarrollo de una enfermedad mental.

En segundo lugar, dentro del sistema de salud mental, puede haber retrasos significativos y barreras de seguro cuando se trata de obtener un diagnóstico y tratamiento. Las personas con autismo a menudo se encuentran con listas de espera para proveedores debidamente capacitados y, a menudo, deben viajar distancias más largas para acceder a estos apoyos. Además, la opacidad diagnóstica, o la atribución incorrecta de nuevos síntomas a un diagnóstico ya conocido, puede ser un error común. Las personas con autismo pueden tener su experiencia de ansiedad o depresión explicada como características del autismo en lugar de condiciones separadas que se beneficiarían de la identificación y el tratamiento.

En tercer lugar, la investigación nos ha enseñado dos cosas importantes sobre las enfermedades mentales y el autismo. Las personas con autismo son más propensas a experimentar trauma, estigma y discriminación que las personas que no tienen autismo, todo lo cual tiene un costo tremendo en la salud mental. La investigación también ha

Factores biológicos o vulnerabilidades que hacen que algunas personas (incluidas las que tienen autismo) sean más susceptibles a las enfermedades mentales.

Por último, si las personas autistas se conectan con terapeutas o consejeros de salud mental, muchos de estos profesionales de ayuda simplemente no están capacitados en autismo. Pueden usar las estrategias que usan para todos los demás, pero las intervenciones de salud mental como la terapia de “conversación” solo son la mejor práctica para los clientes autistas cuando están informados sobre el autismo e incluyen modificaciones.

La importancia de la accesibilidad

Si bien todo lo anterior es cierto, también sabemos que cuando es accesible, el tratamiento de salud mental puede ser muy efectivo para las personas con autismo. Accesible significa fácil de entender y usar.

Uno de los primeros pasos para hacer que el tratamiento de salud mental sea más accesible para las personas con autismo es proporcionar educación sobre cómo se ven las enfermedades mentales cuando coexisten con el autismo. Es importante saber que las personas con autismo (tanto las que tienen necesidades de apoyo altas como bajas) pueden experimentar las mismas enfermedades mentales que las personas que no tienen autismo. Lo complicado es que las características del autismo a veces pueden cambiar el aspecto de las enfermedades mentales, que es una de las razones por las que obtener un diagnóstico puede ser un desafío. Esta es también la razón por la que es tan importante que cualquier persona que proporcione un diagnóstico o tratamiento sepa todo lo posible sobre el autismo para que pueda adaptar o ajustar sus esfuerzos para ayudar a que el proceso tenga sentido para la persona autista.

El autismo y los síntomas de las enfermedades mentales

El TDAH y el autismo ocurren juntos a lo largo de la vida en aproximadamente el 39%. El TDAH y el autismo comparten algunas similitudes: ambos pueden afectar la atención, la capacidad de organizar y secuenciar la información, la comunicación y el comportamiento. Una de las principales diferencias es el tipo de atención: para las personas con autismo, hablamos de atención enfocada, y para las personas con TDAH, pensamos en la atención que rebota de un sujeto a otro. Determinar si los síntomas se deben al TDAH, al autismo o a ambos es el papel de un clínico experto, pero como resquicio de esperanza, hay algunos tratamientos claros que son beneficiosos si tiene uno de los diagnósticos o ambos. El tratamiento conductual es la forma principal de desarrollar estrategias de regulación **personal y emocional que pueden ayudar cuando se experimenta un**

diagnóstico (o ambos).

El cuarenta por ciento de las personas con autismo también tienen un diagnóstico de ansiedad y/o trastorno obsesivo-compulsivo (TOC). Cuando no se tratan, los síntomas de ansiedad pueden conducir al desarrollo de otros trastornos mentales como la depresión, la agresión y las autolesiones. Puede hacer que la transición a través de un día típico sea increíblemente desafiante y agotadora para el individuo autista. Cuando la ansiedad ocurre con el autismo, puede venir en forma de fobias y miedos específicos, pensamientos intrusivos y ansiedad social. Si bien hay muchos medicamentos en el mercado para tratar la ansiedad, no hay mucha investigación sobre estos medicamentos específicamente relacionados con el autismo y, a veces, encontrar el “ajuste” adecuado puede llevar tiempo. Al igual que otras enfermedades mentales, las cognitivas adaptadas la terapia conductual puede ser un gran apoyo para un trastorno de ansiedad.

La depresión es la enfermedad mental más común en la población adulta. Las personas con autismo tienen cuatro veces más probabilidades de tener depresión que las personas que no tienen autismo, pero a menudo es un diagnóstico que no se reconoce ni se trata. La depresión para las personas con autismo a veces puede parecerse a la depresión típica: bajo estado de ánimo, desinterés en las cosas que antes eran agradables, dificultad para concentrarse y disminución del cuidado personal, por nombrar algunos síntomas. **Pero para las personas con autismo, estos síntomas pueden ser difíciles de observar para otros y difíciles de informar para las personas autistas. Para las personas con autismo, también puede parecer un número limitado de amistades y conexiones, experiencia de rechazo o acoso, fuerte preferencia por estar solos o aislados de los demás y rumiación sobre eventos pasados. También puede manifestarse a través de informes de cansancio, dolor físico, irritabilidad o cambios de comportamiento que otros notan. Para la depresión, la medicación suele ser un método de tratamiento, pero las terapias individuales y grupales también pueden ser increíblemente efectivas y beneficiosas, siempre que se adapten a las necesidades individuales de la persona con autismo.**

Adaptación del tratamiento

Una forma en que podemos hacer que el tratamiento sea accesible para las personas con autismo es alentar a los terapeutas a ser flexibles en sus enfoques. Muchos terapeutas utilizan intervenciones cognitivo-conductuales que incluyen la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) y la Terapia Dialéctica Conductual (TDC). Las estrategias de



estas intervenciones pueden ser increíblemente útiles para enfocarse en qué partes de la vida crean sufrimiento y cómo comenzar a hacer cambios. La TCC tiende a centrarse en la relación cliente-terapeuta y puede ser casi totalmente verbal; Las sesiones de tratamiento a menudo se enfocan en informar síntomas o eventos recientes y discutir los pensamientos, sentimientos y comportamientos que resultaron. Para las personas con autismo, esta configuración completamente verbal puede ser increíblemente infructuosa, agotadora y difícil de hacer.

Desde el principio, para que la terapia sea lo más efectiva posible para alguien con autismo, el terapeuta debe comprender a la persona, cómo aprende y procesa mejor la información y cuáles son sus preferencias. ¿Disfrutan de la discusión verbal pero necesitan elementos visuales para mantenerse al día, como una agenda para la sesión? ¿Se benefician de que alguien extraiga lo que están discutiendo para que puedan revisarlo y confirmar si eso es lo que están tratando de hacer? ¿Explicar? ¿Prefieren las discusiones guiadas por hojas de trabajo donde pueden poner sus pensamientos en papel en lugar de discutirlos completamente verbalmente? ¿Se benefician de una agenda con anticipación para saber qué esperar durante la próxima sesión? ¿Funciona la telemedicina o hacen lo mejor que pueden en persona? Una vez que los terapeutas conocen estas preferencias y necesidades, es increíblemente importante que las respeten tanto como sea posible. Y los terapeutas deben estar preparados para ser flexibles al enseñar nuevas habilidades.

También es importante reconocer que la experiencia humana es compleja y está llena de áreas “grises” que pueden ser desafiantes para alguien con un trastorno de la comunicación social como el autismo. Parte del enfoque del terapeuta en el tratamiento puede ser hacer que la información abstracta sea más concreta; En otras palabras, los terapeutas pueden ayudar a desmitificar algunos aspectos de la experiencia de vida. Las estrategias para hacer esto de manera efectiva variarán para cada individuo; Hacer que la información sea visual es un gran primer paso hacia esto. Si un terapeuta está tratando de identificar qué partes de la amistad son fáciles o difíciles, en lugar de hacer una pregunta abierta, podría preparar una actividad de clasificación con respuestas precargadas o ejemplos. En lugar de preguntar “¿cómo te sientes?”, un terapeuta podría proporcionar posibles respuestas y hacer que el cliente elija

la que se sienta más precisa. Un terapeuta también puede centrarse menos en el nombre de la emoción y más en cómo se siente en el cuerpo, lo cual es un excelente precursor para enseñar habilidades de afrontamiento y relajación a clientes de cualquier edad.

También se recomienda que cualquier terapeuta considere el período de tiempo que es más efectivo para el paciente. Las sesiones de terapia típicas duran 50 minutos, pero este período de tiempo puede no funcionar para el cliente. Para las personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo, la investigación también muestra que el progreso tiende a llevar más tiempo, por lo que se recomiendan más



sesiones durante un período de tiempo más largo. Los terapeutas también deben tomarse el tiempo para construir una relación sólida de confianza con los clientes autistas que incluya una comprensión del papel del terapeuta y cómo difiere de otras relaciones que tiene el cliente. ■

Jenna Flynn se unió a la Sociedad de Autismo de Carolina del Norte en 2022 como Profesional de Atención Integrada y es Trabajadora Social Clínica Licenciada (LCSW). Anteriormente trabajó para ASNC como Profesional de Apoyo Directo y en el programa diurno de Vida Creativa en Raleigh. Tiene una licenciatura en Psicología de la Universidad de Indiana de Pensilvania y recibió su maestría en Trabajo Social de UNC Chapel Hill en 2011. Jenna tiene experiencia previa en el sistema de la Organización de Atención Administrada (MCO) de Carolina del Norte y en el Programa de Autismo TEACCH de UNC.

Recursos

- NC Complex MH/IDD Resources: <https://complexmhidd-nc.org>
- North Carolina Systemic, Therapeutic, Assessment, Resources & Treatment (NC START): <https://www.ncdhhs.gov/divisions/mental-health-developmental-disabilities-and-substance-abuse/nc-start>
- Psychology Today tiene una lista en línea de terapeutas: www.psychologytoday.com/us. Puedes buscar por “problema” (autismo) y qué tipo de seguro acepta el terapeuta.