

Entre los ejemplos históricos de grupos afectados por el trauma generacional se incluyen los afroamericanos, los sobrevivientes del Holocausto y las comunidades indígenas, entre otros.

### Afroamericanos

Un artículo publicado en 2020 analizó los cambios epigenéticos debido al estrés crónico y las deficiencias nutricionales de los afroamericanos durante la esclavitud en los Estados Unidos. El autor descubrió que esos cambios han provocado malos resultados en la salud física y mental de los afroamericanos.<sup>5</sup>

Por ejemplo, las investigaciones han descubierto que el trauma generacional contribuye a un alto riesgo de ansiedad, depresión e hipertensión arterial entre los afroamericanos. El ciclo del trauma generacional persiste debido al racismo estructural, que contribuye a las disparidades económicas y de salud entre los estadounidenses negros y blancos.<sup>6</sup>

### Sobrevivientes del Holocausto

En 1966, la psiquiatra canadiense Vivian M. Rakoff y sus colegas fueron algunos de los primeros en reconocer el concepto de trauma generacional. El equipo de investigación registró altas tasas de angustia psicológica entre los hijos de personas que sobrevivieron al Holocausto.<sup>7</sup>

Una encuesta publicada en 2017 de 190 hijos adultos de sobrevivientes del Holocausto encontró que aproximadamente el 18% informó tener trastorno de ansiedad generalizada (TAG). Entre ellos, casi el 14% informó tener depresión y el 7% informó tener TEPT.<sup>8</sup>

Algunas evidencias sugieren que los cambios epigenéticos pueden causar trauma generacional entre las familias afectadas por el Holocausto. Un estudio publicado en 2016 encontró que los sobrevivientes del Holocausto y sus hijos tenían más probabilidades de tener cambios en su gen FKBP5 que otros. FKBP5 es un gen del estrés que se vincula con la ansiedad, la depresión y el TEPT.<sup>9</sup>

### Comunidades indígenas

Las comunidades indígenas han experimentado trauma generacional por la pérdida de cultura, tierra y población.<sup>1</sup>

El trauma persiste debido a la discriminación y el prejuicio contra las comunidades indígenas. En un estudio publicado en 2019, los investigadores descubrieron que el 15 % de los indígenas informaron que no buscaban servicios de atención médica debido a la discriminación en los entornos médicos.<sup>10</sup>

Como resultado, algunas evidencias sugieren que las comunidades indígenas tienen más probabilidades de tener malos resultados de salud mental y física que otras debido al trauma generacional.<sup>1</sup>

## Signos y síntomas del trauma generacional

Las investigaciones han descubierto que los signos y síntomas del trauma generacional pueden incluir:

- Falta de autoestima
- Ansiedad
- Despersonalización o sentirse separado de uno mismo y de su entorno
- Depresión
- Entumecimiento emocional
- Habilidades para la vida deterioradas (por ejemplo, pensamiento crítico, toma de decisiones o administración del tiempo)
- Síntomas de TEPT (por ejemplo, sentirse socialmente aislado, tener pensamientos negativos o perder interés en pasatiempos)

Algunas evidencias sugieren que el trauma generacional podría afectar el sistema inmunológico. Un estudio publicado en 2021 analizó los genes relacionados con la salud inmunológica entre los hijos de sobrevivientes del Holocausto. Los investigadores descubrieron que algunos de esos genes eran menos activos que el promedio. Como resultado, los participantes tenían una inmunidad innata baja, que es la inmunidad con la que se nace.<sup>13</sup>

"Esto puede conducir a un sistema inmunológico disfuncional, es decir, demasiado activo o no lo suficientemente activo", dijo el Dr. DeSilva. "Esto puede dar lugar a más enfermedades autoinmunes o a una mayor propensión a enfermarse".

## ¿Qué causa el trauma generacional?

El trauma generacional comienza cuando un grupo experimenta colectivamente un evento horrible, como abuso, discriminación, desastres naturales, racismo y guerra. Esos eventos pueden provocar ansiedad, depresión y trastorno de estrés postraumático entre las personas directamente afectadas por sus efectos. Luego, esas personas pueden transmitir su trauma a su descendencia, y así sucesivamente.

Una forma en que el trauma se transmite de generación en generación es a través de cambios epigenéticos. La teoría es que el trauma cambia el funcionamiento de los genes. Luego, esos cambios se transmiten a los hijos. <sup>14</sup>

"El trauma afecta los procesos genéticos, lo que lleva a que la reactividad traumática se acentúe en las poblaciones que experimentan una gran cantidad de trauma", dijo a Health Gayani DeSilva, MD, psiquiatra de niños y adolescentes y autora de "A Psychiatrist's Guide".

Los cambios epigenéticos son diferentes a los cambios genéticos, que alteran el ADN. El ADN es como un conjunto de instrucciones para el cuerpo. Los cambios genéticos pueden cambiar lo que dicen esas instrucciones.

Por el contrario, los cambios epigenéticos modifican la forma en que el cuerpo lee el ADN, lo que se conoce como expresión genética. Los cambios epigenéticos pueden activar o desactivar genes específicos. Las personas con trauma generacional pueden tener ciertos genes que no se expresan como de costumbre, lo que aumenta el riesgo de padecer ciertas enfermedades, como la ansiedad y la depresión.<sup>15</sup>

Aun así, es difícil determinar exactamente por qué ciertos genes se expresan de manera diferente en las personas que tienen familiares con traumas. Otras formas en que las personas heredan el trauma de sus antepasados es a través de factores como la discriminación y el prejuicio.<sup>1</sup>

### Factores de riesgo

Todos somos susceptibles al trauma generacional. Los eventos que pueden provocar un trauma generacional incluyen:

- Experiencias adversas durante la infancia
- Discriminación
- Desastre natural
- Racismo
- Abuso sexual
- Guerra

Hay grupos específicos de personas que son vulnerables debido a sus historias. En concreto, las minorías étnicas y raciales tienen un mayor riesgo de sufrir traumas generacionales que las personas blancas.<sup>3</sup>

"Ser explotado sistemáticamente, soportar abusos repetidos y continuos, racismo y pobreza son factores lo suficientemente traumáticos como para provocar cambios genéticos", afirmó el Dr. DeSilva.