

TRASTORNO LÍMITE DE LA PERSONALIDAD

El trastorno límite de la personalidad (TLP) es un desorden psicológico que afecta aproximadamente entre el 1% y 2% de la población. Ocurre más frecuentemente en mujeres que en hombres. TLP está asociado con sufrimiento emocional severo y comportamiento impulsivo. Estudios de investigación muestran que los síntomas de TLP pueden mejorar significativamente a lo largo del tiempo.

El TLP es considerado un “trastorno de personalidad” por el Manual Diagnóstico y Estadístico de la Asociación Americana de Psiquiatría, cuarta edición (DSM-IV). Los trastornos de personalidad comúnmente inician en la adolescencia o en la adultez temprana y continúan por varios años. Los trastornos de la personalidad a menudo causan una gran cantidad de angustia e interfieren con la habilidad de la persona para lograr plenitud en sus relaciones personales, empleo o escuela. Aunque los trastornos de personalidad no son formalmente diagnosticados hasta la adultez, a menudo hay signos tempranos en la adolescencia. En TLP algunos de estos signos pueden incluir sensibilidad y reactividad emocional elevada, problemas con el mantenimiento de relaciones a largo plazo y auto lesiones intencionales.

Individuos con TLP con frecuencia sufren de otros problemas psicológicos que incluyen depresión, uso de sustancias, estrés post-traumático, trastorno bipolar y trastornos alimenticios. Aproximadamente 75% de los individuos con TLP han intentado suicidarse y comportamientos auto lesivos (tal como cortarse a sí mismo) son bastante comunes. Estos comportamientos contribuyen a la severidad de trastorno y a menudo llevan a la persona – o a la familia de la persona – a buscar ayuda de un profesional de salud mental. Muchos individuos con TLP han sido hospitalizados en una o más ocasiones, frecuentemente después de un intento de suicidio o cuando profesionales piensan que hay un alto riesgo de suicidio.

Características principales

Las características del TLP principalmente se encuentran en cinco áreas problemáticas:

- **Emociones:** la “desregulación emocional” es una característica fundamental del TLP. Esta se refiere a la tendencia a experimentar emociones intensas y frecuentes, y necesitar un largo tiempo para recuperarse de experiencias emocionales. Individuos con TLP a veces sienten como si estuvieran en una montaña rusa emocional con cambios muy rápidos en su ánimo y emociones. Muchos individuos con TLP experimentan frecuente e intensamente ira, miedo, tristeza y vergüenza, a menudo con los comportamientos descritos a continuación.

- **Comportamientos:** TLP es comúnmente asociado con comportamientos impulsivos que son potencialmente autodestructivos, incluyendo el uso de drogas y alcohol, derroche de dinero, comportamientos sexuales riesgosos y atracones de comida. Autolesiones intencionales, incluyendo comportamientos como cortarse o quemarse a sí mismo, golpearse la cabeza o asfixiarse (con o sin la intención de morir) son frecuentemente vistos en personas con TLP.

¿Qué es la Terapia Cognitiva-Conductual?

La terapia conductual y la terapia cognitiva-conductual son tipos de tratamientos basados firmemente en los resultados de investigaciones científicas. Estos enfoques ayudan a personas a lograr hacer cambios o cumplir metas específicas.

Cambios y metas podrían ser:

- Una manera de actuar: como fumar menos o ser más extrovertido;
- Una manera de sentir: como ayudar a una persona a tener menos miedo o estar menos deprimida o ansiosa;
- Una manera de pensar: como aprender a resolver problemas o deshacerse de pensamientos contraproducentes;
- Una manera de lidiar con problemas físicos o médicos: como disminuir dolor de espalda o ayudar a una persona a seguir con las sugerencias de médico; o
- Una manera de ser resistente: como entrenando a personas con impedimentos en su desarrollo a cuidarse por sí mismas o mantener un empleo

Terapeutas de tratamientos conductuales y terapeutas de terapia cognitiva-conductual normalmente se enfocan más en la situación actual y su solución, en vez del pasado. Se concentran en la perspectiva de la persona y sus creencias de su vida, no en características de personalidad. Terapeutas de tratamientos conductuales y terapeutas de terapia cognitiva-conductual tratan a individuos, padres/madres, niños/niñas, parejas, y familias. Reemplazar maneras de vivir que no funcionan bien con maneras de vivir que sí funcionan, y dar a las personas más control sobre sus vidas, son los objetivos comunes de la terapia conductual y la terapia cognitiva-conductual.

COMO CONSEGUIR AYUDA: Si está buscando ayuda por la depresión, para Ud. o para otra persona, puede sentirse tentado a llamar a alguien que tiene anuncios en una publicación local o por Internet. Podría ser que Ud. encuentre un terapeuta competente de esta manera, o tal vez no. Vale la pena comprobar las credenciales del terapeuta. Los terapeutas competentes deben tener títulos académicos avanzados y estar entrenados en técnicas para tratar la depresión. Deben ser miembros de organizaciones profesionales, como la Association for Behavioral and Cognitive Therapies o American Psychological Association. Por supuesto, deben ser licenciados para ejercer terapia en su estado. Puede encontrar especialistas competentes con afiliación a universidades locales o establecimientos de salud mental o quienes están en listas en sitios web de organizaciones profesionales. Puede, por supuesto, visitar a nuestro sitio web (www.abct.org) y hacer clic en “Find a CBT Therapist” (“Encuentra un terapeuta de terapia cognitiva-conductual”).

La Association for Behavioral and Cognitive Therapies (ABCT) es una organización interdisciplinaria comprometida al progreso de un enfoque científico del conocimiento y mejoramiento de los problemas humanos. Estos objetivos se alcanzan por medio de la investigación y la aplicación de principios conductuales y cognitivos y otros principios a base de evidencia sobre la evaluación, la prevención, y el tratamiento.

- **Relaciones:** individuos con TLP a menudo describen sus relaciones románticas, familiares o de amistad como tormentosas, intensas y llenas de conflicto. Las relaciones tienden a tener muchos altibajos. Personas con TLP comúnmente temen al abandono, preocupándose frecuentemente de que sus seres queridos puedan dejarlos. Como resultado, individuos con TLP puede rogar o suplicar a sus seres queridos para evitar abandono real o imaginario.

- **Identidad:** individuos con TLP a menudo sienten como si no tuvieran un claro sentido de sí mismos. Pueden tener dificultades describiendo quiénes son. A veces esto puede ser evidenciado en cambios frecuentes en empleos, amigos y metas en su vida. Adicionalmente, personas con TLP describen sentirse vacíos de forma crónica.

- **Pensamientos:** en ocasiones individuos con TLP pueden experimentar sentimientos intensos de paranoia (sentir como si otros tratan de hacerles daño) o disociación (sentirse desconectados o como si las cosas son irreales; o darse cuenta de que no estaban conscientes de lo que acaba de suceder). Estos tipos de cambios en la forma de pensar tienden a suceder cuando hay mucho estrés.

Una persona con TLP puede no tener problemas en cada una de las categorías descritas arriba y no todos los problemas pueden ser evidentes en cualquier momento dado.

Causas

No existe una única causa conocida del TLP. Similarmente a otros trastornos psicológicos, TLP es probablemente causado por una combinación de factores biológicos, sociales/del ambiente y psicológicos. Muchas personas con TLP, aunque no todas, han experimentado abuso emocional, físico o sexual en la niñez. Por otro lado, hay personas que fueron abusadas en la niñez y no tienen TLP

¿Puede ayudar la terapia?

TLP fue considerado anteriormente como un diagnóstico intratable y para toda la vida. Sin embargo, estudios recientes han mostrado que las personas con TLP a menudo mejoran de forma significativa en el transcurso de su vida. Con frecuencia esto se logra por medio de una forma de psicoterapia, aunque algunos individuos reportan mejoría sin psicoterapia.

Terapeutas cognitivo-conductuales que tratan el TLP a menudo usan una terapia particular, llamada Terapia Dialéctica Conductual (TDC). TDC ha sido evaluada en varios ensayos de investigación y ha mostrado ser efectiva para reducir comportamientos suicidas y otras características del TLP a través del tiempo. TDC tiene varios componentes y generalmente las personas son animadas a tomar todo el paquete completo del tratamiento por lo menos por 12 meses. El paquete completo de TDC incluye terapia individual con un profesional, entrenamiento en habilidades, consulta telefónica con el terapeuta de acuerdo con la necesidad y un equipo de consulta semanal para el terapeuta. La parte de entrenamiento en habilidades esta diseñada para ayudar a las personas a aprender formas en las cuales regular sus emociones, tolerar el malestar e interactuar con otros de una manera más efectiva.

Otras terapias que incorporan técnicas cognitivo-conductuales para tratar el TLP incluyen la terapia cognitiva y la terapia enfocada en esquemas. Ambos tratamientos tienden a enfocarse más en cambiar el patrón de pensamiento de la persona. Estos patrones que son abordados incluyen trabajar para reducir pensamiento “blanco y negro” al igual que aquellas creencias centrales o nucleares que no

coinciden con la realidad, tales como creer que eres una persona terrible o que no mereces amor. El terapeuta trabaja activamente con el cliente para encontrar formas alternativas de pensar sobre ellos, otros y el mundo que sean más saludables y adaptativas.

Individuos con TLP son también comúnmente tratados con medicación. Actualmente, no hay una medicación aprobada por la FDA que sea específicamente para el TLP, pero hay medicaciones que han mostrado reducir síntomas particulares del TLP en ensayos clínicos. Por ejemplo: medicaciones estabilizadoras del ánimo pueden reducir el comportamiento impulsivo y los cambios anímicos, la medicación antidepresiva puede reducir la tristeza y la ansiedad y los antipsicóticos pueden reducir el pensamiento paranoide y la ira en pacientes con TLP.

Desafortunadamente, el TLP está asociado con tres tipos diferentes de comportamientos de alto riesgo: comportamientos suicidas, impulsivos y auto-lesivos. Un estimado de 8% de personas con TLP terminan muriendo por suicidio. Como se dijo anteriormente, autolesiones son comunes en personas que sufren de TLP y es un problema particularmente serio que en ocasiones lleva a el suicidio no intencional en personas con TLP. Si usted, o alguien que usted conoce, se autolesiona, es importante buscar la ayuda apropiada lo más pronto posible.

Recursos para miembros de la familia

Familiares y parejas de personas con TLP a menudo sienten que ellos mismo necesitan apoyo para lidiar con la persona que tiene TLP. Miembros de la familia pueden sentirse perdidos en cómo lidiar con individuos que están tan fuera de control emocionalmente o cuando estas personas continúan realizando comportamientos que parecen ser tan autodestructivos. Recientemente, un número de organizaciones han surgido con el propósito explícito de proveer educación y recursos para familiares. Estas organizaciones a menudo organizan reuniones que dan psicoeducación sobre el trastorno, al igual que consejos para interactuar con la persona con TLP. También brindan referencias para los miembros de la familia si ellos eligen buscar terapia para ellos mismos. A continuación, hay algunos recursos que pueden ser útiles para miembros de la familia:

Alianza Nacional de Salud Mental (www.nami.org)

NAMI recientemente agregó TLP a su lista de enfermedades mentales que son apoyadas por la organización. Miembros de la familia pueden encontrar grupos de apoyo locales y oportunidades educacionales en su sitio web.

Alianza Nacional de Educación para el TLP (www.neabpd.org)

La misión de NEA-BPD es “sensibilizar a la población general, proveer educación, promover investigación en el trastorno límite de la personalidad, y mejorar la calidad de vida de aquellos afectados por esta seria enfermedad mental”. NEA-BPD frecuentemente tiene talleres en varios lugares del país, y los miembros de la familia son invitados a atender. Usted también puede escuchar varias presentaciones de expertos en el tema en el sitio web de NEABPD.

Asociación TARA de Trastornos de la Personalidad

La misión de TARA es “fomentar la educación e investigación en el campo de los trastornos de personalidad, específicamente pero no exclusivamente del Trastorno Límite de la Personalidad (TLP).” TARA tienen varios centros locales a lo largo de los Estados Unidos a los cuales pueden unirse miembros de la familia.

Please feel free to photocopy or reproduce this fact sheet, noting that this fact sheet was written and produced by ABCT. You may also link directly to our site and/or to the page from which you took this fact sheet.

For more information or to find a therapist:

ASSOCIATION for BEHAVIORAL and COGNITIVE THERAPIES

305 Seventh Avenue
New York, NY 10001
212.647.1890
www.abct.org