

[Volver a la versión gráfica](#)

EROSKI CONSUMER

Los niños también sufren ansiedad

Si este trastorno no se detecta a tiempo y no se aplica el tratamiento adecuado, se convierte en un factor de riesgo de otras enfermedades en la etapa adulta



Me gusta

A 2 personas les gusta esto.

¿Quién no ha padecido un cuadro de ansiedad alguna vez? Ante situaciones de peligro, acontecimientos estresantes o de incertidumbre, la mayoría de los adultos reaccionan con un estado de agitación e inquietud. Conocido como ansiedad, es un mecanismo adaptativo que ayuda a superar estas sensaciones en momentos difíciles, es decir, es útil. Permite estar más alerta o ser más cuidadoso, siempre que termine cuando el factor desencadenante concluya. Sin embargo, este trastorno no es exclusivo de los adultos y de su ritmo de vida estresante, sino que también afecta a edades más tempranas. Un nuevo estudio aporta datos cuantificables de los afectados: se estima que entre un 6% y un 20% de los niños y adolescentes también padecen ansiedad. Por ello conviene tener un diagnóstico certero, ya que de lo contrario, si no se aplica el tratamiento adecuado, la enfermedad afecta en gran medida a la calidad de vida.

Por MONTSE ARBOIX

27 de agosto de 2010

El paso del tiempo es enemigo de la [ansiedad](#). Muchas personas que la padecen no consiguen superarla e, incluso en algunos casos, empeora o se manifiesta de forma exagerada. Cualquier situación les altera y termina por afectar a la salud física: dolor u opresión en el pecho, palpitaciones, contracturas en cuello, hombros y espalda, náuseas, irritabilidad, alteraciones del sueño, fatiga, disminución de la libido y disfunción eréctil, sensación de sufrimiento y de infelicidad. Son sólo algunos de los numerosos síntomas.

Ansiedad en niños

A pesar de que se ha relacionado con el estrés de los adultos (más del 15% de la población sufre algún trastorno de ansiedad a lo largo de su vida), parece que no sólo es inherente a los mayores. Los últimos datos disponibles señalan que entre un 6% y un 20% de los niños y adolescentes de 9 a 17 años también padecen ansiedad. Es la patología mental más diagnosticada después de los trastornos de [comportamiento](#) y, como sucede en los adultos, es más frecuente en niñas que en niños. Además, alrededor de la mitad de los niños y adolescentes afectados sufren un segundo trastorno de ansiedad u otro trastorno mental o de comportamiento, como la depresión. Estos pueden desarrollarse a la vez que otros problemas de salud físicos que necesitan tratamiento.

Los expertos aseguran que del 9% al 15% de los menores entre 7 y 11 años que acuden a las consultas de atención primaria reúnen criterios de trastornos de ansiedad (generalizada, por separación, por [estrés postraumático](#), fobias, pánico y [trastorno obsesivo compulsivo](#)). Así concluye un estudio español realizado por la [Fundación Jiménez Díaz](#), publicado en la revista 'European Child and Adolescent'.



- Imagen: txd -

Los autores, Juan José Carballo Belloso y Enrique Baca García, especialistas en Psiquiatría, explican que el objetivo del estudio era evaluar si la ansiedad que se diagnostica en un primer momento en las consultas de salud mental de la Comunidad de Madrid permanece en el tiempo. Se analizaron los casos de ansiedad en el periodo comprendido entre 1992 y 2006 y, de los 23.163 menores que acudieron a las consultas, se diagnosticaron cuadros de ansiedad en 1.869, cuyos casos se siguieron entre 15 y 19 años.

Los resultados señalan una gran estabilidad diagnóstica para trastornos como la fobia, la ansiedad social y el estrés postraumático. Por el contrario, es poca para la ansiedad generalizada y el trastorno de pánico. Los expertos apuntan que estos dos últimos son más difíciles de diagnosticar.

La ansiedad sin tratamiento provoca deterioro en las relaciones personales y un rendimiento escolar deficiente

Diagnóstico correcto

Aunque todos los niños sienten ansiedad y temor en algún momento de su vida (al separarse de sus progenitores cuando son más pequeños, por una examen, cuando aprenden a dormir a oscuras), si esta inquietud interfiere en su vida cotidiana es necesario consultar con un especialista. Es el experto quien debe discernir entre los miedos que son inherentes a determinadas etapas evolutivas del niño y otros problemas que son trastornos en sí.

Sufrirlos devalúa la calidad de vida de los niños y adolescentes. Algunos estudios, incluso, asocian la ansiedad en edades precoces a depresión y a trastornos de conducta. La ansiedad sin [tratamiento](#) provoca [baja autoestima](#), deterioro en las relaciones personales, [deficiente rendimiento escolar](#), falta de atención y mayor consumo de sustancias tóxicas. Además también señalan que sufrir ansiedad en la infancia es un factor de riesgo, que aumenta las posibilidades de sufrir [trastornos mentales](#) en la edad adulta.

Si los progenitores o allegados detectan algún síntoma repetitivo relacionado con la ansiedad, deben acudir a la consulta para que el médico determine qué le ocurre y, si fuera necesario, derivar al menos a un especialista en salud mental. Sólo si se consigue un diagnóstico adecuado de esta enfermedad, se podrá comenzar el tratamiento apropiado.

GUÍA PARA PROGENITORES

La ansiedad se desarrolla en los niños ante nuevas situaciones que no pueden gestionar y, sobre todo, cuando tienen sensación de inseguridad. Además de la oscuridad y de los ruidos fuertes, los niños aumentan su nerviosismo cuando detectan que algo no va bien. A pesar de que la situación que les ocasiona inquietud se puede superar con la ayuda de un adulto, es muy útil aprender o enseñarles cómo afrontar sentimientos de nerviosismo y desasosiego.

Desde los ocho meses, un bebé es capaz de distinguir entre un familiar y un desconocido. Se inquieta al separarle de las personas que le cuidan. Algunos tienen miedo a estados específicos o a animales, como los perros, y otros a situaciones indeterminadas, como vivir sus [propias experiencias](#).

Los cambios repentinos e inesperados les ponen nerviosos. Ayudar a un niño a sentirse seguro en su día a día es una prioridad que consiste en seguir determinadas rutinas, tan sencillas como fijar un horario para comer, cenar y dormir. Para los menores que sufren un trastorno de ansiedad, desde la asociación de salud mental de Westchester (EE.UU.) lanzan una serie de recomendaciones:

- A los menores les preocupa qué les pasará a ellos y a sus seres queridos. Hay que escuchar siempre qué quieren saber y contestar de manera franca a sus preguntas. Los adultos no siempre tienen respuesta para todo, por ello hay que explicarles que, en ocasiones, no se entiende la razón de determinados eventos (una [muerte](#) traumática).

Es una buena ocasión para enseñar valores e ideas.

- Hay que animarles a que expresen sus inquietudes, aunque pocos quieren hablar sobre sus miedos. Otros lo hacen mejor con dibujos o mediante juegos.
- Cuando aprenden a expresar sus sentimientos, conviene poner nombre a las sensaciones que tienen. Si se quiere iniciar una conversación sobre un tema con los hijos, son preferibles varias conversaciones cortas que una prolongada. Nunca hay que insistir si el pequeño no está preparado.
- Dibujar o jugar son actividades que ayudan a los niños a disipar la energía que les causa la ansiedad. En el caso de que un hecho traumático la provoque, les es útil escribir cartas a los afectados porque les satisface la necesidad de ayudar o hacer algo importante por ellos.
- Los niños necesitan escuchar el mismo mensaje repetidas veces, incluso, reiterar sus inquietudes con frecuencia. Algunos niños repiten el mismo juego una y otra vez cuando han estado implicados en un accidente. Se les puede ayudar si se les enseña un resultado diferente y positivo. Una posibilidad es aportar la visión de un miembro del equipo de rescate.
- Hay que vigilar que no vean imágenes en la [televisión](#) que les provoquen miedo, como programas de noticias demasiado dramáticas, sobre todo, si un adulto no les acompaña. Hay que escoger qué ven y escuchan.
- Por último, los adultos tienen que solucionar sus propias inquietudes para ayudar a los pequeños a superar las suyas.

Me gusta

A 2 personas les gusta esto.