

Trastornos de ansiedad en la infancia y adolescencia

Uno de los trastornos mentales más frecuentes en la infancia y la adolescencia es la ansiedad



¿Qué son los trastornos de ansiedad?

Cierto grado de ansiedad en determinadas situaciones es normal en el desarrollo del niño pero cuando las respuestas de la ansiedad son tan exageradas que alteran el funcionamiento o causan una angustia muy intensa o conductas de evitación puede tratarse de un trastorno de ansiedad.

En niños y adolescentes incluyen:

Agorafobia: miedo o ansiedad intensa a estar en lugares donde es difícil escapar o pedir ayuda.

Trastorno de ansiedad generalizada: estado persistente de acentuada ansiedad y aprensión caracterizado por preocupación, temor y miedo excesivos.

Trastorno de pánico: Crisis de angustia recurrentes, frecuentes (por lo menos, 1 vez/semana), pueden durar unos 20 min en el sienta mido intenso, suele acompañarse dde síntomas orgánicos como taquicardia, respracióna celerada, sudoración, dolor torácico y náuseas.

Trastorno de ansiedad por separación: temor persistente, intenso e inadecuado para el nivel de desarrollo ante la separación de un figura de apego importante, generalmente la madre.

Trastorno de ansiedad social: temor persistente a situaciones embarazosas, ridículas o humillantes en contextos sociales, los niños afectados tienen conductas de evitación.

Fobias específicas: miedos persistentes, irracionales e intensos (fobias) ante situaciones, circunstancias u objetos específicos. Los miedos provocan ansiedad y evitación. Se desconocen sus causas.

¿Cómo se manifiesta en niños?

Depende mucho de la edad, pero la presencia de **miedo, tristeza, irritabilidad y/o somatización** pueden ser síntomas de un posible trastorno de ansiedad.

En muchos casos el niño expresa rechazo escolar, no quiere ir al colegio (descartar bullying).

Los síntomas físicos pueden incluir: **temblores, sudoración, agotamiento, alteraciones del sueño y manifestaciones somáticas como dolor de cabeza y abdominal** entre otros.

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico es clínico, mediante entrevista psicosocial por parte de un psiquiatra. El diagnóstico precoz y su tratamiento puede reducir el impacto en la vida del niño y del adolescente, en todos sus aspectos, académico, social y familiar, y prevenir la persistencia de un trastorno de ansiedad en la vida adulta

¿Cual es el tratamiento?

El tratamiento incluye terapia conductual, intervenciones familia-hijo/a o fármacos en casos más graves, siempre bajo prescripción médica.

Varios estudios de seguimiento de largo plazo confirman que muchos niños con quejas somáticas, especialmente dolor abdominal, tienen un trastorno de ansiedad subyacente.



¿Cómo ayudar a alguien que tiene una crisis de ansiedad?

- Llevarle a un lugar tranquilo en una posición cómoda, no le dejes solo.
- Brindar seguridad y calma.
- Escucha activa, sin juzgar. Valida sus emociones.
- Dirige sus respiraciones haciendo respiraciones lentas y profundas. Inspiración abdominal por la nariz y espiración completa por la boca. En niños pequeños ayuda visualizar: "oler las flores- inflar un globo".
- Recuérdale que es temporal.
- Enséñale a enfrentarla, no evitar situaciones.