

Los niños y adolescentes con trastornos de ansiedad experimentan sensaciones de pánico, miedo o malestar extremo en situaciones cotidianas. La ansiedad es una reacción normal ante el estrés, pero si la ansiedad de un niño se vuelve excesiva e irracional, y el niño empieza a evitar situaciones que teme y que interfieren con la vida diaria, puede tratarse de un trastorno de ansiedad.

Los trastornos de ansiedad son el tipo más común de trastornos de salud mental en niños y afectan a casi el 13 por ciento de los jóvenes.* En general, casi una cuarta parte de la población sufrirá un trastorno de ansiedad a lo largo de su vida.**

Tipos comunes de trastornos de ansiedad

Trastornos de pánico

Se caracterizan por ataques de pánico impredecibles y un miedo intenso a ataques futuros. Los síntomas comunes son palpitaciones, dificultad para respirar, mareos y ansiedad. Estos síntomas a menudo se confunden con los de un ataque cardíaco.

Fobias específicas

Reacción de miedo intenso a un objeto o a una situación específica (como a las arañas, a los perros o a las alturas) que a menudo conduce a un comportamiento de evasión. El nivel de miedo suele ser inadecuado para la situación.

Fobia social

Ansiedad extrema por temor a ser juzgado por otros o a comportarse de una manera que pueda causar vergüenza o burlas y puede conducir a un comportamiento de evasión.

Trastorno de ansiedad por separación

Ansiedad intensa asociada con estar lejos de los cuidadores y que provoca que los jóvenes se aferren a sus padres o se nieguen a realizar actividades diarias, como ir a la escuela o dormir fuera de casa.

Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)

Las personas estamos plagadas de pensamientos

persistentes y recurrentes (obsesiones) y llevamos a cabo comportamientos ritualistas compulsivos a fin de reducir la ansiedad asociada a estas obsesiones (p. ej., lavarse las manos de manera constante).

Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

El TEPT puede aparecer luego de la exposición a un suceso traumático, como un desastre natural, una agresión sexual o física o presenciar la muerte de un ser querido. Los tres síntomas principales son revivir un suceso traumático, presentar conductas de evasión e insensibilidad emocional y tener problemas fisiológicos, como dificultad para dormir, irritabilidad o falta de concentración.

Trastorno de ansiedad generalizada (TAG)

Sufrir seis meses o más de preocupación persistente, irracional y extrema por muchas cosas diferentes, lo que provoca insomnio, dolores de cabeza e irritabilidad.

Cómo afecta a mi hijo

Los niños y adolescentes con ansiedad son capaces de llevar una vida sana y exitosa. Si la ansiedad no se diagnostica, es posible que los jóvenes fracasen en la escuela, que padezcan un aumento de alteraciones familiares y estrés familiar, y que tengan problemas para hacer o conservar amistades. Para evitar estas consecuencias nocivas, la detección y el tratamiento tempranos son fundamentales.

* <https://store.samhsa.gov/product/The-Comprehensive-Community-Mental-Health-Services-for-Children-with-Serious-Emotional-Disturbances-Program-2017-Report-to-Congress/PEP20-01-02-001>

** http://www.freedomfromfear.org/aanx_factsheet.asp?id=10

¿Qué podemos hacer al respecto?

Lleve a su hijo a una cita con un profesional de la salud mental si sospecha que padece un trastorno de ansiedad.

- Consulte a los docentes y la escuela para poder monitorear y abordar los problemas sociales.

Una vez que se obtenga un diagnóstico, los cuidadores deben consultar al especialista de atención médica sobre la mejor manera de atender las necesidades del niño, algunas pueden ser:

- Practicar técnicas de relajación en casa según lo recomendado por el médico.
- Alentar a su hijo a enfrentar, en lugar de evitar, situaciones temidas para que pueda experimentar un resultado beneficioso y ver que nada malo va a suceder.
- Aprender sobre el trastorno de ansiedad de su hijo para poder asistirlo.
- Consultar a docentes y psicólogos escolares para que en la escuela puedan cubrirse las necesidades especiales del niño.
- Una receta para algún medicamento, por un tiempo, para aliviar la ansiedad. Se debe asegurar de que el niño tome los medicamentos a la misma hora todos los días.

Algunas estrategias específicas que se pueden usar en el hogar:

- Sea predecible.
- Brinde apoyo y consuelo, y recuerde alentar todos los esfuerzos del niño.
- Nunca ridiculice ni critique a su hijo por ponerse ansioso. Aunque no exista un peligro lógico, estas sensaciones son reales para el niño.
- Sin forzar al niño, divida las tareas que le causan miedo en pasos más pequeños y manejables.
- Evite reiterarle de forma constante que todo va a estar bien. Es importante que el niño aprenda que es capaz de tranquilizarse y que idee formas de hacerlo.
- No intente eliminar todas las situaciones que le generan ansiedad a su hijo. Los niños con trastornos de ansiedad deben aprender que es normal tener algo de ansiedad.
- Cree un plan mutuo con su hijo para abordar sus necesidades, de modo que el niño marque el ritmo de su recuperación.

Enlaces a recursos

Children's Mental Health Matters!

Información para las familias: los primeros pasos para buscar ayuda
www.ChildrensMentalHealthMatters.org

Anxiety and Depression Association of America

Este sitio ayuda a las personas con trastornos de ansiedad a encontrar un terapeuta, comprender el trastorno que sufren y conseguir recomendaciones de tratamiento. Además, ofrece historias inspiradoras y grupos de apoyo. Tiene una sección especial dedicada a niños y adolescentes.
<http://www.adaa.org>

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry

Contiene recursos para que las familias promuevan la comprensión de las enfermedades mentales.
<https://www.aacap.org>
https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/The-Anxious-Child-047.aspx

Instituto Nacional de la Salud Mental

El NIMH trabaja para transformar la comprensión y el tratamiento de las enfermedades mentales a través de la investigación clínica básica, allanando el camino para la prevención, la recuperación y la cura. Ingrese en el sitio web del NIMH para obtener datos sobre ensayos clínicos e información, estadísticas y recursos relacionados con la salud mental.
<https://www.nimh.nih.gov/>

Worry Wise Kids

Se enumeran las señales de alerta que pueden advertir a padres y madres sobre cada trastorno de ansiedad particular y se detallan las medidas que pueden tomar si sospechan que su hijo padece un trastorno de ansiedad, además se brindan consejos sobre crianza para ayudar a los jóvenes ansiosos.
<http://www.worrywisekids.org>



Coordinado
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.