

Trastornos de ansiedad en niños y adolescentes

¿Qué son los trastornos de ansiedad?

Los trastornos de ansiedad ocasionan sentimientos de angustia, de miedo e intranquilidad. Si no se atienden, estos trastornos pueden reducir la productividad dramáticamente y disminuir la calidad de vida de un individuo de una manera significativa. Los trastornos de atención en los niños pueden tener como consecuencia poca atención en el colegio, baja autoestima, relaciones interpersonales deficientes, abuso del alcohol y dificultad para adaptarse. Los trastornos de ansiedad son una de las enfermedades más comunes en los Estados Unidos. De la misma manera, estos trastornos son difíciles de reconocer con frecuencia y muchos de los que los sufren se avergüenzan y no piden ayuda o ignoran la realidad de que éstos pueden ser tratados efectivamente.

¿Cuáles son los trastornos de ansiedad más comunes?

- **Trastorno de pánico.** Como su nombre lo indica, este trastorno produce ataques de pánico; estos son el sentimiento repentino de terror que ataca repentinamente y sin previo aviso. Los síntomas físicos incluyen: dolor de pecho, palpitaciones, falta de aliento, mareos, malestar estomacal, sensaciones de irrealidad y angustia de enfrentar la muerte. Niños y adolescentes con este tipo de trastornos pueden experimentar sensaciones irreales, exagerada conciencia de sí mismo y tensión.
- **Trastorno Obsesivo-Compulsivo.** Este trastorno se caracteriza por la intrusa repetición de pensamientos no deseados (obsesiones), y/o acciones que parecen imposible de controlar (compulsiones). Los adolescentes pueden llegar a darse cuenta de que sus síntomas no tienen razón de ser y son excesivos, pero los niños más pequeños pueden angustiarse y afligirse con el solo hecho de impedirles sus hábitos compulsivos. El comportamiento compulsivo con frecuencia incluye: contar, arreglar y rearreglar las cosas o lavarse las manos en exceso.
- **Trastorno de Estrés Post-Traumático.** Los síntomas persistentes de éste ocurren después de una experiencia traumática como el haber pasado por un abuso sexual, desastres naturales o violencia extrema. Algunas síntomas son: pesadillas durante el sueño, repentinos recuerdos de imágenes, entorpecimiento de las emociones, depresión sentimientos de enojo e irritabilidad.

- **Fobias.** La fobia es una inhabilidad de controlar el miedo irracional a algo que tiene poco o nada de peligro. El miedo conduce a evitar objetos o situaciones que pueden causar sentimientos extremos de terror, miedo y pánico, lo cual puede restringir considerablemente la vida de una persona. Las fobias “específicas” se centran por lo general en objetos particulares (animales) o situaciones (las alturas, lugares encerrados, etc.). Los síntomas comunes en niños y adolescentes con “fobia social” son: hipersensibilidad a la crítica, dificultad para ser asertivos y baja autoestima.
- **Trastorno de ansiedad generalizada.** Una indicación de trastorno de ansiedad generalizada es la preocupación crónica y exagerada acerca de actividades y eventos rutinarios en la vida que duran cuando menos seis meses. Los niños y adolescentes con este tipo de trastorno, por lo general son pesimistas y se quejan de fatiga, tensión, dolor de cabeza y náuseas.
- Otros trastornos de ansiedad reconocidos son: agorafobia, trastorno de estrés agudo, trastorno de ansiedad producto de alguna enfermedad (como anomalías de la glándula tiroides) y trastorno de ansiedad por sustancias inducidas (como cafeína en exceso).

¿Existen causas conocidas para los Trastornos de Ansiedad?

Algunos estudios sugieren que los niños y los adolescentes son más dados a padecer algún rol importante en el desarrollo de estos trastornos. Científicos del Instituto Nacional de la Salud Mental y también de algunos otros centros de investigación, han encontrado recientemente que algo del trastorno Obsesivo-Compulsivo ocurre después de una infección o exposición a la bacteria estreptococo. Todavía están siendo llevadas a cabo algunas otras investigaciones para determinar quién está en mayor riesgo, por lo tanto es de mayor importancia tratar las infecciones de estreptococos en la garganta, efectiva y rápidamente.

¿Qué tratamientos hay disponibles para los Trastornos de Ansiedad?

Algunos tratamientos efectivos para los trastornos de ansiedad incluyen medicamentos, formas específicas de psicoterapia (conocidas como terapia conductual y terapia cognitiva conductual), terapia familiar o una combinación de varias. El tratamiento de terapia cognitiva conductual comprometa al joven en un aprendizaje para manejar sus miedos, modificando la forma en que él o ella piensa y se comporta, y practicando así nuevos comportamientos.

Por último, los padres y personas encargadas de estos niños y jóvenes con trastornos, deben aprender a ser comprensivos y pacientes. Con frecuencia planes específicos pueden ser desarrollados y el niño o adolescente debe ser involucrado en el proceso de tomar decisiones cuando sea posible.

*NAMI autoriza la reproducción de esta información siempre y cuando se mencione a NAMI como autor.
(Julio 2005)*