Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Mi hijo tiene ansiedad

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad o angustia es una emoción normal de los seres humanos ante situaciones de alerta.

Se da en todas las etapas de la vida.

Así, hay una **ansiedad sana** que nos ayuda a enfrentarnos al mundo y una **ansiedad "patológica"** que bloquea nuestra interacción y equilibrio con el entorno.

La ansiedad está presente en casi todas las enfermedades mentales, de forma similar al dolor en las físicas. No se puede vivir sin ansiedad. Tenemos que aprender a reconocerla, a afrontarla, a saber de dónde surge, y a resolverla.

Manifestaciones de la ansiedad

El síntoma básico es una sensación de **intenso malestar físico y mental**. Puede aparecer de forma episódica, ocasional, o continua en el tiempo.

Las manifestaciones suelen variar en cada persona, con predominio de unos síntomas sobre otros, incluso cambiar en el tiempo. Los más frecuentes son:

- ***Síntomas físicos***: taquicardia, sudoración, sensación de falta de aire, mareo, temblor, boca seca, palidez o enrojecimiento, calor, desmayo, inquietud o inmovilidad, tartamudeo, diarrea, vómitos, dolor, en especial cefalea y dolor abdominal.
- ***Síntomas mentales***: sensación de incapacidad y bloqueo mental con dificultad para pensar, leer, atender…. También distraibilidad fácil, miedo a que los demás se den cuenta del problema, pensamientos negativos, mal humor, tristeza, irritabilidad, llanto. En ocasiones puede dar lugar a estados depresivos o regresiones (el niño desaprende habilidades: vuelve a hacerse pipí, no come solo…).

La ansiedad según la edad del niño: formas clínicas

Puede presentarse en sus diferentes formas a cualquier edad.

En general, en el niño pequeño predominan los síntomas físicos (***somatizaciones***). En el niño mayor y adolescente los síntomas mentales.

- En el lactante y preescolar es frecuente la **ansiedad de separación.**

- En el escolar las **fobias** **(agorafobia, fobia social, escolar, y específicas)**

- En la preadolescencia y adolescencia la sintomatología obsesiva (**trastorno obsesivo compulsivo)**

- Y, a cualquier edad **trastorno hipocondríaco, crisis de ansiedad o estrés postraumático.**

¿Qué da lugar a la ansiedad?

En general, cualquier situación vivida como peligrosa, cualquier vivencia negativa de uno mismo o de nuestro entorno. Así, puede darse en situaciones cotidianas como ir al colegio, subir a un ascensor, ante animales, etc.

El niño trata de evitar la ansiedad a toda costa, por el sufrimiento que le produce; por ello, intenta eludir las situaciones en las que se desencadena: no querrá ir al colegio, o a la cama, o subir al coche, o saludar a una visita, o acudir a un cumpleaños, etc.

La ansiedad a su vez genera ansiedad. El temor a que se presente, produce ansiedad. El sentirse ansioso, da más ansiedad y cuanta más ansiedad se siente, mas se crea. Esto da lugar a un círculo vicioso nefasto que puede llevar a una **crisis de ansiedad o de pánico.**

Las situaciones de tensión que alteran el ambiente familiar aumentan las posibilidades de aparición de ansiedades en el niño (peleas, divorcios, dificultades económicas, enfermedades, fallecimientos), así como actividades que produzcan excitación emocional intensa (películas, videojuegos, algunos dibujos animados).

También puede presentarse por problemas en el entorno educativo (fracaso escolar, acoso, ciberacoso).

Y de igual forma la ansiedad puede ser un síntoma provocado por enfermedades físicas.

¿Cuándo consultar?

Hay ansiedades transitorias, sin importancia, que forman parte del proceso de aprendizaje del niño.

Hable con su pediatra cuando cause malestar intenso, frecuente y/o mantenido en el tiempo, alterando la vida del niño. Le pondrá tratamiento o remitirá a su hijo a un profesional de la salud mental.

Consulte si la ansiedad se acompaña de trastornos del sueño o del estado de ánimo (tristeza, llanto fácil, apatía, desgana, insomnio, el niño no juega, se aísla o no se despega de sus padres, etc.).

La ansiedad puede acompañar desde el principio o evolucionar hacia una depresión.

Tratamiento de la ansiedad

El tratamiento es la psicoeducación, orientación familiar, psicoterapia y fármacos.

- **Psicoeducación**: ofrecer información y educación a la familia y/o paciente en el conocimiento de los trastornos de ansiedad.

- **Orientación familiar**: instrucciones sobre cómo tratar al niño, cómo manejar y reaccionar ante las crisis.

- **Psicoterapia**: hay varios tipos para abordar estos problemas. Destacan la cognitivo-conductual y la de familia.

Cualquiera puede ser útil en manos de un buen terapeuta. La psicoterapia que no produzca resultados en un tiempo razonable, debe interrumpirse y/o acompañarse de otro tratamiento.

- **Psicofármacos**: pueden ser necesarios desde el inicio o a lo largo del cuadro, solos o junto a la psicoterapia. Los más usados son los llamados ISRS (*fluoxetina*, *sertralina*, *paroxetina*, *citalopram*) y tricíclicos.

También pueden ser necesarios medicamentos para algunos síntomas como el insomnio o las crisis de ansiedad (benzodiacepinas: *diazepan*, *clorazepato*, *lorazepan*, *alprazolan*).

¿Cómo actuar ante nuestro hijo ansioso?

- En primer lugar, tenga calma: el niño se pondrá peor si ve nerviosos a sus padres.
- No intente razonar con su hijo mientras esté ansioso, espere a que pase.
- Distráigalo, evitando la situación de estrés.
- Impida que se hiperventile, haciendo que respire lentamente y sólo por la nariz.
- Realice la actividad que sabe que le gusta al niño, sin imponerla: pasear, leer un cuento, etc. **Su serenidad le calmará.**
- Más tarde, ya tranquilo, procure que exprese sus temores para racionalizarlos y afrontarlos. Enséñele a relajarse. Existen múltiples técnicas, una de las mejores es jugar con sus hijos.
- Procure evitar que su hijo presencie sus propias ansiedades, porque las aprenderá (padres hipocondriacos hacen hijos hipocondriacos).
- ¡Cuidado!: Tenga en cuenta que el niño puede utilizar la ansiedad para llamar su atención, distinga cuando la usa por el "beneficio secundario".
- Si con esto no consiguen controlar la situación, hay que consultar.

***Teléfono contra el acoso escolar: 900 018 018**

Fecha de publicación: 9-10-2012

Última fecha de actualización: 07-05-2017

Autor/es:

- Nuria Martínez Moral. Pediatra. Centro de Salud "Sanlúcar Barrio Bajo". Sanlúcar de Barrameda (Cádiz)
- Fernando Campo Guerras. Psiquiatra. Clínica Dr. Campo. Sanlúcar de Barrameda (Cádiz)

CC BY NC ND