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

Psicosomática e infancia, ¿de qué estamos hablando?

¿Qué es eso de la "psicosomática"?

Muchas veces los niños y los adultos, se quejan de molestias corporales que no tienen base orgánica. Eso quiere decir que no se ve lesión en el cuerpo y que las pruebas objetivas que se piden en la consulta son normales. A estos dolores se les llama funcionales o psicosomáticos. La medicina reconoce que las alteraciones emocionales pueden dar lugar a molestias físicas. Incluso a algunas enfermedades.

Si no hay nada objetivo en el cuerpo ¿por qué duele?

Porque la mente y el cuerpo no son entidades separadas. Muchos aspectos psicológicos se expresan a través del cuerpo en forma de molestias o dolor, sin que el cuerpo esté enfermo. Suele querer decir que algo preocupa aunque no sea consciente. Por ejemplo, tener diarrea ante un examen o palpitaciones al tener que hablar en público.

¿Por qué son tan frecuentes los síntomas psicosomáticos en la infancia?

Porque los niños tienen más dificultad para expresar sus emociones. Se dice que son más "alexitímicos". Por el tipo de pensamiento que tienen, les cuesta "nombrar" lo que sienten. Sus preocupaciones las colocan más en el cuerpo que en la "psique". Además tienen menos vocabulario. Quizá también porque en la niñez la separación (artificial) mente-cuerpo esté menos desarrollada que en los adultos.

¿Algunos niños son más predispuestos a padecerlos?

Si. Los niños sensibles, tímidos, introvertidos, inteligentes y/o perfeccionistas son más propensos. Suelen ser más frecuentes en familias donde hay más miembros con dolores. Esto se puede deber a que haya una mayor sensibilidad al dolor o a que se tenga más miedo de sufrir enfermedades y se esté "más pendiente" del cuerpo. También los niños aprenden por imitación a relacionarse de esta forma consigo y su entorno.

No hay que olvidar que situaciones estresantes pueden facilitar su aparición (fracaso o acoso escolar, mucha exigencia, abusos, problemas con amigos, familias en procesos de reajuste: laborales, de separación- divorcio, etc)

¿Donde se localizan con más frecuencia los dolores funcionales?

Los más frecuentes son el dolor de abdomen y de cabeza. Ambos actúan como altavoz emocional expresando malestar. También son frecuentes los mareos, los trastornos del sueño y la dificultad respiratoria sin asma (ansiedad). Es importante recalcar que al niño le duele y le preocupa. Que no tenga base orgánica, no quiere decir

que se lo invente.

¿Hay signos o síntomas que pueden ayudar a diferenciarlos de enfermedades “orgánicas”?

No siempre. Pero si el niño se queja muchas veces, es mejor que lo vea el pediatra. Sobre todo, si no hace su vida normal o le despierta por la noche. Hay signos de alerta que deben hacer que consultemos, como como la edad. Niños de menos de cuatro años con dolores recurrentes, deben ser vistos por su pediatra.

Además:

1. En abdomen

- Diarreas frecuentes y/o sangre en la deposición
- Pérdida de peso y/o talla
- Antecedente de úlcera duodenal o estomacal en familiares de primer grado
- Dolor que se irradia o se aleja del ombligo

2. Dolor de cabeza

- Dolor fuerte que provoca vómitos
- Dolor que empeora con la luz y los ruidos
- Cambio evidente de carácter
- Síntomas neurológicos (visión doble, convulsiones, alteración de la marcha, etc)

¿Qué hará el pediatra?

En primer lugar, una buena historia clínica junto con la exploración física pertinente. Preguntará si la familia está pasando por momentos de estrés como separaciones, nacimiento de hermanos, cambio de casa o de colegio. Valorará las relaciones del niño en el colegio. A veces los niños pueden estar sufriendo acoso escolar o tienen problemas con sus amigos o los estudios.

¿Qué tratamiento tiene?

El mejor tratamiento es que tanto el niño como la familia comprendan que no hay enfermedad aunque haya molestias. En algún caso, y siempre que haya dudas razonables, el pediatra puede hacer algunas pruebas para asegurarse que todo está bien. En la mayor parte de casos se puede esperar a ver la evolución asegurando que otros aspectos sociales del entorno están controlados. Se recomiendan técnicas de relajación y enseñar a entender ese peculiar lenguaje del cuerpo.

¿Los padres pueden hacer algo?

Si. Enseñar a los niños a expresar de forma adecuada sus emociones. A convivir con ciertos dolores o molestias. No dramatizar y contener al niño. Entender qué le está pasando, viendo si el “síntoma” nos puede orientar hacia algún sufrimiento que no hayamos explorado.

Enlaces útiles

- *Bonet C*. Niños "psicosomáticos". Si le duele, ¿por qué me dicen que no tiene nada? *FAMIPED*. Volumen 5. Nº2. Junio 2012

Fecha de publicación: 14-10-2013

Última fecha de actualización: 27-06-2022

Autor/es:

- Concepción Bonet de Luna. Pediatra. . Consultas del adolescente Hospital universitario infantil La Paz. Madrid.

BY NC ND