

LA IMPORTANCIA DE ATENDER LA SALUD MENTAL EN LA INFANCIA

Dr. Salvador Santoyo Rincón¹

¹Pediatra Hospital General Salamanca, Capítulo Salamanca

Bol Col Ped Gto 2023;1(1):32-35

“Infancia es destino” Santiago Ramírez (Psicoanalista mexicano)

Al ser humano se le ha concedido la capacidad de adquirir conocimientos y desarrollar habilidades durante toda su existencia, con la finalidad de adaptarse al reto de sobrevivir. Especialmente durante las dos primeras décadas de la vida, esta adaptabilidad está intensificada. Los niños y adolescentes tienen la habilidad de aprender más rápido y desarrollar funciones físicas y mentales más fácilmente que los adultos. Y esta diferencia encuentra su motivo en el hecho de que durante estas etapas el niño se está preparando para enfrentar a la vida como adulto. Al cursarlas sanamente adquiere los conocimientos y las habilidades necesarias para ser autosuficiente (en teoría, porque en realidad nunca llegamos a conseguirlo totalmente, ya que el ser humano es un ser social por naturaleza).

El control del niño sano que dirigimos la mayoría de los médicos pediatras, consiste en evaluar cada cierto tiempo, si las metas en cuanto al crecimiento y desarrollo de nuestros pacientes son alcanzadas en el momento adecuado. Ya que en el caso contrario, podría ser el primer indicio de una situación que esté afectando la salud y se requiera realizar alguna intervención.

Estamos habituados a evaluar el peso, la talla, el perímetro cefálico,

el índice de masa corporal, el desarrollo del lenguaje y las habilidades motoras como la sonrisa social, la capacidad de sostener su cabeza, mantenerse sentado, gatear, pararse, caminar, controlar esfínteres, etc. Quizás, para algunos lectores les resulte sorprendente saber que la evaluación del niño sano incluye también, el valorar como el niño establece sus relaciones interpersonales para que se den de forma adecuada, en especial con los padres o cuidadores principales. De tal forma, que promuevan el desarrollo de una autoestima y autopercepción positivas; que le enseñen a seguir patrones de comportamiento que aseguren su bienestar biológico, psicológico, social, ambiental y espiritual; que le fomenten el sano desarrollo de un mínimo de resiliencia suficiente para adaptarse y sobrellevar las dificultades que conlleva la vida, etc.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud como “un estado completo de bienestar físico, mental, social, ambiental y espiritual de un individuo” (Hurtado E., 2021). Haciendo énfasis en que la salud no es solamente la ausencia de enfermedad. Por lo que se deben promover intervenciones que además de conseguir recobrar la salud, puedan ayudar a mantenerla.

Como médicos, padres o cuidadores de menores, tenemos la encomienda de criar niños sanos y felices. Para lo cual es indispensable atender tanto la salud física como la mental. Estamos acostumbrados a cuidar y tratar la salud física, pero muchas veces descuidamos la mental. Es importante recordar que la salud mental nos permite y facilita el desarrollo de todas nuestras habilidades, incluyendo las físicas y que además es un factor determinante en nuestra capacidad de conseguir logros o alcanzar objetivos y sobre todo nos permite que disfrutemos de la vida.



La salud física, mental, social, ambiental y espiritual ayuda a criar niños y futuros adultos más resilientes y felices.

No es raro que actualmente a los pediatras se nos solicite atención por problemas asociados al estrés y depresión (Herskovic, 2020). En especial tras el confinamiento, durante la pandemia, los problemas de salud

mental se agudizaron notoriamente, por ejemplo con problemas de ansiedad, depresión, trastornos del sueño, dificultades del aprendizaje, trastornos de la conducta alimentaria (anorexia y bulimia), enuresis, encopresis, conductas autolesivas e incluso suicidas.

Es importante que nos esforcemos por prevenir situaciones que afecten la salud mental y por atender los indicadores de algún daño en ella, ya que por ejemplo, muchas de las enfermedades crónicas que padecen los adultos tienen relación directa con exposición al estrés y un mal manejo del mismo, tales como la diabetes, la hipertensión arterial, el cáncer, el asma, etc.

También se requiere que ayudemos a los menores a aprender a utilizar sus propias herramientas con las que enfrentarán el estrés y los demás desafíos de la vida. Es importante fomentar la higiene de pensamientos y emociones, ya que cada conducta que mostramos está asociada a un pensamiento y a la vez a una emoción, por lo tanto para mostrar una conducta sana, se requieren pensamientos y emociones sanas.

La forma en la que cada persona, de manera muy particular, enfrenta cada situación, es decir, la cara que damos ante los diferentes escenarios que nos ofrece la vida, es lo que conocemos como personalidad. Que no es otra cosa que el conjunto de herramientas que empleamos habitualmente para enfrentar cada circunstancia del vivir. Es la forma en la que normalmente nos comportamos y reaccionamos (Moreno, 2020).

Nuestra personalidad la construimos durante la infancia y la

adolescencia, como resultado de las experiencias vividas. La relación con nuestros padres o cuidadores principales (apegos) son sumamente importantes. La teoría de los apegos del psicoanalista John Bowlby afirma que así como aprendimos a relacionarnos con ellos, será la forma en la que interactuemos con el resto del mundo. De ahí que si el apego con el cuidador es seguro, el niño entablara relaciones sociales sanas. De lo contrario, existe la posibilidad de que desarrolle problemas de conducta y posteriormente trastornos de personalidad en la edad adulta. Situaciones que de ninguna forma son saludables ni para el menor, ni para el futuro adulto y tampoco para las personas que con él se relacionarán (Bueno, 2020).

También, hay evidencia de que la fuerza que nos motiva a comportarnos como lo hacemos depende de nuestras necesidades. Según la teoría de Maslow estas necesidades requieren satisfacerse con un orden de relevancia, por ejemplo, las necesidades fisiológicas o vitales deben estar satisfechas antes de las de seguridad, es decir, debemos asegurar el acceso al oxígeno, agua y alimento antes de preocuparnos por tener un techo y la ropa (Hamra, 2020). De tal forma que, como cuidadores debemos preocuparnos por crear las condiciones o el ambiente adecuado para que las necesidades del infante puedan ser satisfechas en el momento adecuado.



Pirámide de las necesidades humanas en orden de prioridad

La imagen muestra la pirámide propuesta por Abraham Maslow, la cual ilustra en orden de prioridad a las necesidades del ser humano. Esta, a manera de guía, nos puede ayudar en la difícil tarea de criar niños y futuros adultos sanos y felices.

En conclusión, la salud mental es un aspecto de suma importancia en todas las etapas de la vida, y cuidar de ella lo es aún más durante la infancia, ya que durante esta etapa el niño construye y aprende a usar las herramientas que empleará el resto de su vida, tales como su personalidad, resiliencia y la manera en como se relacionará con el resto de la gente. Lo que influirá directamente en desempeño personal, académico, social y profesional; en el control de hábitos, en sus relaciones interpersonales (de pareja, amistades y profesionales, etc.); en el desarrollo de habilidades que utilizará para alcanzar su autosuficiencia, enfrentar la vida y adaptarse a las situaciones adversas; en cómo interpretará los sucesos y en especial su capacidad para disfrutar la vida y ser verdaderamente feliz.

Infancia es destino; de ahí la importancia de atender la salud integral de los menores. Por niños y futuros adultos integralmente saludables y verdaderamente felices.



4. Hamra, A. (2020). *Pirámide de jerarquías en la empresa. Perspectivas: Revista Científica de la Universidad de Belgrano*, 3(1), 195-199. <https://revistas.ub.edu.ar/index.php/Perspectivas/article/view/94/94>
5. Bueno, S. B. (2020). *Teoría del apego en La práctica clínica: revisión teórica y recomendaciones. Revista de psicoterapia*, 31(116), 169-189. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7484095>

BIBLIOGRAFÍA

1. Hoyo, D. E. H., Losardo, R. J., & Bianchi, R. I. (2021). *Salud plena e integral: un concepto más amplio de salud. Revista de la Asociación Médica Argentina*, 134(1). https://www.ama-med.org.ar/uploads_archivos/2147/Revista-ev-1-2021_pag-18-25_Losardo.pdf
2. Herskovic, V., Matamala, M. (2020). *Somatización, ansiedad y depresión en niños y adolescentes. Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 183-187. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864020300213>
3. Moreno, B., Díaz, D. N. (2020). *Psicología de la personalidad.*