

TRASTORNO DE ANSIEDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES: GUÍA PARA PADRES

Dr. Salvador Santoyo Rincón¹

¹Médico Pediatra, Hospital General Salamanca, Capítulo Salamanca
Bol Col Ped Gto 2024;2(4):21-25

El trastorno de ansiedad en niños y adolescentes es un problema de salud mental que involucra miedos y preocupaciones excesivas que afectan su bienestar diario. A menudo, estas preocupaciones pueden interferir con su rendimiento escolar, sus relaciones sociales y su calidad de vida. Como padres, comprender este trastorno es crucial para poder ayudar a sus hijos a manejarlo de manera efectiva. Esta guía está diseñada para ayudarles a entender qué es la ansiedad, sus causas, cómo tratarla, las posibles complicaciones si no se maneja, y las estrategias de prevención.



Definición

La ansiedad es una reacción natural frente al estrés, pero cuando es desproporcionada o persistente, puede convertirse en un trastorno. El trastorno de ansiedad en niños y adolescentes se caracteriza por un miedo o preocupación excesiva que interfiere en su vida diaria, a veces sin una causa aparente o racional. Los niños pueden tener miedo de situaciones específicas (como separarse de sus padres, ir a la escuela o hablar en público), mientras que los adolescentes pueden experimentar ansiedad generalizada, social o de rendimiento.

Síntomas comunes

- **Preocupación excesiva:** Pensamientos constantes sobre situaciones futuras o eventos cotidianos, como exámenes, interacciones sociales o actividades escolares.
- **Miedos irracionales:** Temores intensos hacia situaciones como estar solos, dormir a oscuras, o interactuar con otros.
- **Síntomas físicos:** Dolor de cabeza, dolor de estómago, insomnio, sudoración excesiva, mareos o palpitaciones.

- **Evitar situaciones:**
Evitar actividades que puedan generar ansiedad, como ir a la escuela, participar en eventos sociales, o incluso salir de casa.
- **Cambios en el comportamiento:**
Irritabilidad, aislamiento, llanto frecuente o problemas para concentrarse.

Causas

El trastorno de ansiedad puede ser causado por una combinación de factores biológicos, ambientales y psicológicos. Algunas de las principales causas incluyen:

1. **Genética:** los niños que tienen antecedentes familiares de trastornos de ansiedad, depresión u otros trastornos mentales tienen más probabilidades de desarrollar ansiedad. Los estudios sugieren que hay una predisposición genética que aumenta el riesgo.
2. **Factores ambientales:** un entorno familiar estresante, como conflictos en el hogar, divorcios o pérdidas significativas, puede contribuir a la aparición de ansiedad en los niños. Además, eventos traumáticos o el acoso escolar (bullying) pueden desencadenar o agravar la ansiedad.
3. **Temperamento y personalidad:** algunos niños nacen con una predisposición natural a ser más tímidos, sensibles o cautelosos. Estos niños pueden ser más vulnerables a experimentar ansiedad.

4. **Estrés social o académico:** la presión social, la competencia académica excesiva o la sensación de no cumplir con las expectativas pueden generar ansiedad. Los adolescentes son particularmente vulnerables a las presiones sociales y al miedo al fracaso.

5. **Experiencias traumáticas:** Vivir situaciones traumáticas, como el abuso, accidentes, o la muerte de un ser querido, puede contribuir a la aparición de trastornos de ansiedad.



Tratamiento

El tratamiento del trastorno de ansiedad en niños y adolescentes es

altamente efectivo cuando se aborda de manera integral. Los enfoques más comunes incluyen:

1. **Terapia Cognitivo-Conductual (TCC):** la TCC es la forma más efectiva de tratamiento para los trastornos de ansiedad. Ayuda a los niños a identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos que contribuyen a su ansiedad. Además, enseña habilidades para enfrentar las situaciones que provocan miedo o preocupación de manera más adaptativa.
2. **Psicoterapia:** aparte de la TCC, otros tipos de psicoterapia, como la terapia de apoyo o la terapia de exposición, también pueden ser útiles. Estas terapias permiten al niño comprender sus miedos y aprender a enfrentarlos poco a poco.
3. **Medicamentos:** en casos graves o cuando la ansiedad no mejora con la terapia, los medicamentos pueden ser necesarios. Los antidepresivos (como los inhibidores selectivos de la recaptura de serotonina, ISRS) y los ansiolíticos son opciones que a menudo se recetan para ayudar a reducir los síntomas. Sin embargo, los medicamentos suelen ser más efectivos cuando se combinan con la terapia.
4. **Entrenamiento en habilidades de relajación:** técnicas como la respiración profunda, la atención

plena (*mindfulness*) y el entrenamiento en relajación muscular son útiles para reducir la ansiedad en el momento y enseñar al niño a manejar el estrés de manera más efectiva.

Posibles complicaciones

Si la ansiedad no se trata adecuadamente, puede tener varias complicaciones que afectan la vida del niño o adolescente, entre las cuales se incluyen:

1. **Rendimiento escolar deficiente:** La ansiedad puede dificultar la concentración y el aprendizaje, llevando a un bajo rendimiento académico.
2. **Problemas sociales:** Los niños y adolescentes con ansiedad suelen evitar las interacciones sociales, lo que puede resultar en aislamiento, falta de amigos y dificultades para formar relaciones saludables.
3. **Otros trastornos mentales:** La ansiedad no tratada puede conducir a la aparición de otros trastornos, como depresión, trastornos de conducta o abuso de sustancias.
4. **Impacto emocional y psicológico:** Si la ansiedad persiste durante años sin tratamiento, puede afectar la autoestima del niño, dificultando el manejo de las emociones y aumentando el riesgo de otros problemas de salud mental en la adultez.

Prevención

Aunque no siempre es posible prevenir el trastorno de ansiedad, hay varias formas en las que los padres pueden ayudar a reducir el riesgo de que sus hijos desarrollen este trastorno o puedan manejarlo de manera efectiva si ya se presenta:

1. **Fomentar un ambiente seguro y emocionalmente apoyador:** un hogar estable y comprensivo donde el niño se sienta seguro y querido es fundamental para prevenir la ansiedad.
2. **Comunicación abierta sobre emociones:** Hablar con los niños y adolescentes sobre sus miedos y preocupaciones, sin minimizarlos, ayuda a reducir la carga emocional y les enseña que es normal sentirse ansiosos a veces.
3. **Promover habilidades de afrontamiento:** Enseñar a los niños maneras saludables de manejar el estrés, como practicar deportes, meditación, o participar en actividades creativas, puede prevenir que la ansiedad se desarrolle o empeore.
4. **Promover hábitos saludables:** Asegurarse de que el niño tenga una rutina adecuada de sueño, una dieta equilibrada y tiempo suficiente para relajarse es crucial para su bienestar emocional.
5. **Evitar la sobrecarga de actividades:** Evitar que el niño se sienta presionado por un exceso

de actividades académicas o extracurriculares reduce la ansiedad relacionada con el rendimiento.



El trastorno de ansiedad en niños y adolescentes es un problema de salud mental tratable. Al reconocer los signos de la ansiedad, identificar sus causas y proporcionar un tratamiento adecuado, los padres pueden ayudar a sus hijos a superar este desafío. Lo más importante es estar atentos, ser comprensivos y buscar ayuda profesional cuando sea necesario. Con el apoyo adecuado, los niños y adolescentes pueden aprender a manejar su ansiedad y llevar una vida plena y saludable.

Bibliografía.

1. Hechenleitner, G., Ruiz, P. O. A. M., Cortes-Jofre, M., & Ortiz-Muñoz, L. E. (2023, August 20). Terapia cognitivo conductual para los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes. <https://doi.org/10.31219/osf.io/zkd7b>
2. Ríos Robles, C., González Carrión, E., & Quilca Terán, M. (2023). Una mirada crítica de la ansiedad como respuesta emocional en niños y adultos: ¿Sabemos comunicarla?. *Polo del Conocimiento*, 8(6), 116-133. doi:<https://doi.org/10.23857/pc.v8i6.5669>
3. Parada, G., & Arévalo, E. S. (2023). TRATAMIENTO NEUROPSICOLÓGICO A NIÑOS CON ANSIEDAD Y SU ENTORNO FAMILIAR. *PSIQUIS UBA*, 4(1), 6-14. <https://revistasuba.com/index.php/PSIQUISUBA/article/view/555>
4. Calva, Y. M. Q., Palacios, V. M. A., & Peralta, S. R. T. (2023). La ansiedad en el proceso educativo de los estudiantes: un desafío para el rendimiento y el bienestar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 2922-2935. <https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/6386>
5. Ochoa, N. G. **Trastorno de ansiedad social en la era digital (2024)**. Memorias Simposio de Residentes de Psiquiatría Augusto Gonzalez Parra. 115-132. <https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/11696/memorias%20psiquiatria%202024%20final.pdf?sequence=4#page=115>