



Trastornos de ansiedad



La ansiedad es una respuesta **normal** ante un posible peligro, y cumple una función de protección. Sin embargo, la ansiedad se convierte en **un problema** cuando dura demasiado, es muy intensa o aparece ante un estímulo inocuo (que la persona percibe como peligroso).

Los niños sufren "miedos normales", que van cambiando según la edad, como el miedo a:

- 0-2 años: ruidos fuertes, desconocidos.
- 2-4 años: separarse de sus padres, que les ocurra algo a sus seres queridos, tormentas, oscuridad, animales.
- 4-6 años: la muerte.
- 6-12 años: accidentes, fenómenos naturales, delincuentes, seres imaginarios.
- Adolescentes: ser popular entre sus amigos, rendimiento escolar.

¿Cuáles son los síntomas de los trastornos de ansiedad?

Las manifestaciones de la ansiedad varían mucho y dependen de la edad, el nivel de desarrollo y la capacidad para explicar sentimientos del niño. Los síntomas de ansiedad pueden ser:

- Emocionales: miedo, angustia, intranquilidad interna, pensamientos repetitivos, bloqueo ("blanco" en blanco), indecisión, etc.
- Físicos: dolor de cabeza, dolor abdominal, náuseas, vómitos, diarrea, sensación de ahogo, mareo, palpitaciones, sudoración excesiva, etc.
- Descontrol de esfínteres (pipí y caca) cuando antes los controlaban.
- Motores: agitación, inquietud, tocarse el pelo, morderse las uñas, etc.
- Afectivos: cambios de humor, irritabilidad, desobediencia, etc.
- Alteraciones del sueño: insomnio, pesadillas, despertares durante la noche, etc.
- Rituales ("manías") o escrúpulos excesivos.

Presentar estos síntomas en una situación peligrosa o estresante es normal. **Se convierte en un trastorno de ansiedad cuando los síntomas interfieren en las actividades diarias del niño.**

Hay varios tipos de trastornos de ansiedad, según el estímulo que provoca el miedo. Los niños y los adolescentes pueden desarrollar los mismos trastornos de ansiedad que los adultos. De hecho las fobias y el trastorno de ansiedad por separación suelen comenzar en la infancia y son los trastornos de ansiedad más frecuentes en la edad pediátrica.

Los dos principales peligros de los trastornos de ansiedad son que pueden provocar:

- gran sufrimiento en el niño
- conductas de evitación: el niño evita fiestas de cumpleaños, actividades, campamentos, determinadas personas o lugares, o incluso rechaza asistir al colegio, con el exclusivo fin de evitar situaciones que le dan miedo.

Además, la ansiedad disminuye la autoestima, las relaciones sociales y el desarrollo del niño.

¿Qué causa la ansiedad?

En la aparición de los trastornos de ansiedad pueden influir diversos factores:

- **Biológicos:** como los genes y el temperamento.
- **Ambientales:** experiencias de maltrato, trastorno de ansiedad en familiares, algunos estilos de los padres (disciplina excesivamente dura, incongruente o sobreprotección) o un vínculo inseguro con los padres.

Además, si el niño presenta otro trastorno psiquiátrico, como depresión o trastorno por déficit de atención e hiperactividad, puede hacerle más vulnerable a presentar un trastorno de ansiedad.

Todos estos factores provocan cambios en el cerebro y alteran las sustancias que regulan las respuestas del organismo, produciendo los síntomas de ansiedad. La mayoría de los niños con ansiedad tienen una predisposición biológica que les hace reaccionar de forma exagerada ante situaciones de estrés. Cuando se combina esta vulnerabilidad con factores ambientales, aumenta la probabilidad de presentar un trastorno de ansiedad.

¿Cómo se diagnostica?

En primer lugar conviene descartar una enfermedad (por ejemplo, una enfermedad hormonal). El diagnóstico se realiza mediante una entrevista clínica al niño y a los padres, contando también con información del colegio.

¿Cómo se tratan los trastornos de ansiedad?

Algunos niños con trastornos de ansiedad que no reciben un tratamiento específico se curan, pero con el tiempo suelen recaer, y en la edad adulta suelen desarrollar otros trastornos de ansiedad o depresión.

Ante un niño con un trastorno de ansiedad, los padres y los profesores pueden ayudar con algunas estrategias:

- **Lo más importante:** Ayudar al niño a **afrentar** la situación o el objeto temido. No permitir que lo evite. Para ello, es conveniente mantener una rutina a la hora de afrontar la situación que le da miedo (por ejemplo, irse a la cama o al colegio), ofreciéndole estrategias para superarla.
- Si esto no es suficiente, puede requerir tratamiento por un profesional de salud mental.

En ocasiones la ayuda de sus seres queridos no es suficiente y es preciso que acuda a un psicólogo, para que le ayude a realizar esta **exposición**. El psicólogo puede diseñarle un plan de exposición progresiva (primero afrontando estímulos fáciles e ir exponiéndole a estímulos cada vez más difíciles, previniendo que huya de ellos o los evite), enseñarle ejercicios de relajación u otro tipo de técnicas psicológicas.

El tratamiento de la ansiedad depende de la gravedad de los síntomas y su repercusión en el funcionamiento cotidiano del niño.

A veces, en los casos de ansiedad marcada o grave, es necesario utilizar tratamiento con medicamentos. Los fármacos más utilizados son los ISRS (inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina) como: sertralina, fluoxetina o citalopram, que resultan muy eficaces, si se toman durante al menos 6 meses. Las benzodiazepinas (tranquilizantes) como: clonazepam o cloracepato, se pueden usar durante un corto periodo de tiempo para conseguir una reducción rápida de la ansiedad marcada.

Conclusión

Los trastornos de ansiedad son frecuentes, también en niños y adolescentes. Tienen tratamiento, que resulta muy efectivo. Cuanto antes se traten, el niño sufrirá menos complicaciones y recuperará su estilo de vida habitual.

Artículo elaborado por la **Sociedad de Psiquiatría infantil de la Asociación Española de Pediatría**.

Artículo publicado el 22-11-2011, revisado por última vez el 20-6-2019

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/trastornos-ansiedad>