

## SIGNOS DE ALERTA SOBRE SINTOMATOLOGIA ANSIOSA EN NUESTRO HIJO:

Los niños pueden presentar manifestaciones de ansiedad de un modo distinto a los adultos. La forma de manifestarse la ansiedad también cambia según la edad, mientras los niños más chicos reaccionan con llanto y rabietas, los más grandes pueden referir problemas de conducta, menor rendimiento escolar, oposicionismo o actitud desafiante, y reacciones corporales tales como dolores de cabeza o de "panza". Por otro lado, los adolescentes suelen manifestar su ansiedad a través de conductas de riesgo, agresividad, consumo de sustancias, depresión y autoagresiones (intentos de suicidio, accidentes).

Los niños ansiosos se ponen tensos y tiesos. Algunos pueden buscar reafirmación constante y sus preocupaciones pueden interferir con sus actividades. *Los niños ansiosos pueden también ser niños quietos, conformistas y deseosos de complacer.*

La infancia es una época de la vida en la que normalmente abundan los miedos, tanto a personas ajenas al círculo familiar como a ruidos fuertes, a animales, tormentas o a la oscuridad. La inmensa mayoría de estos miedos se resuelven espontáneamente al ir creciendo. Cuando el niño tiene un miedo exagerado, que interfiere con su vida diaria, es cuando hay que pensar en un posible problema.

No se debe ignorar ni minimizar el miedo con argumentos como "ya eres mayor" o "los niños no lloran". Tampoco es bueno forzarle a enfrentarse al miedo ni enseñarle a temer las cosas. Ser excesivamente protectores con los hijos sólo contribuye a predisponerles a estos temores. Preparar al niño para las experiencias nuevas, explicarle las situaciones extrañas con el mayor detalle posible o leer un libro con él sobre la situación que origina el miedo son buenas soluciones, aseguran los expertos.

### ¿Mi hijo tiene miedos típicos de la edad o padece un Trastorno de Ansiedad?

Existen ciertos miedos esperables para cada etapa del desarrollo, relacionados por ejemplo con el comienzo de la escolaridad, la oscuridad, ciertos animales, o a los fenómenos naturales (relámpagos, truenos), estos miedos suelen aparecer en forma transitoria y se los considerada normales

En la adolescencia, los temores pueden manifestarse por una a una preocupación exagerada en relación al desempeño o apariencia física frente a grupos de pares.

Estas preocupaciones no deben ser consideradas necesariamente un trastorno. Sin embargo, cuando estos síntomas se vuelven excesivos (por ejemplo, reacciones de llanto y angustia desmedidas de un niño ante la separación de sus padres, o timidez marcada), o cuando persisten más allá de la etapa donde se consideran parte del desarrollo evolutivo normal, podemos considerar que estamos frente a un trastorno de ansiedad.

# PRINCIPALES TRASTORNOS DE ANSIEDAD EN LA INFANCIA

## Trastorno de Ansiedad de Separación

Son niños que presentan marcada ansiedad ante situaciones en las que deben alejarse de su casa o de las personas a las que el niño está apegado. Estos niños, sobre todo entre los 5 y 9 años, manifiestan dificultad para adaptarse en el colegio y manifestaciones somáticas referidas sobre todo al sistema gastrointestinal. Temen que algo malo le suceda a los padres cuando estos se ausentan de la casa, tienen tendencia a pasarse a la cama de los padres o sus padres tienden a dormir con ellos y con frecuencia presentan trastornos del sueño en forma de insomnio y/o pesadillas, como así también fobias a la hora de dormir (sobre todo a la oscuridad).

## Fobias específicas

Las Fobias específicas se manifiestan por la presencia de un miedo marcado y persistente de naturaleza excesiva o irracional ante la presencia de determinados objetos o situaciones (a las tormentas, rayos, a la sangre, a ciertos animales, a viajar en avión, a las alturas, etc). Es su persistencia a lo largo del tiempo y/o su magnitud, lo que puede determinar que se trate de un trastorno de ansiedad que requiera tratamiento.

## Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC)

Consiste en la irrupción de ideas, pensamientos o imágenes intrusivas (obsesiones), acerca de diferentes temas (limpieza, orden, medidas de seguridad, contaminación, sexuales, religiosas, etc.), generando un marcado malestar, que la persona afectada intenta neutralizar mediante la realización de actos mentales o motores (compulsiones) en forma de ritual (lavado, orden, verificación, etc.), que se corresponden de alguna manera con las obsesiones que provocan ansiedad. Así, por ejemplo, un niño con TOC puede mostrarse intensamente preocupado por la limpieza de sus manos necesitando lavárselas en forma repetitiva ritualizada y desmedida.

Este trastorno suele comenzar en la infancia o la adolescencia, pero no es hasta la adultez el momento en que habitualmente se lleva a cabo un diagnóstico adecuado.

Un grupo más reducido de personas que padecen síntomas obsesivo-compulsivos, presentan en algún momento de su vida tics motores (movimientos involuntarios) y/o fónicos (emisión involuntaria de sonidos, ruidos, o palabras) que suelen aparecer entre los 7 y los 18 años. La asociación de tics motores y fónicos que persisten por más de un año, constituye el denominado Síndrome de Gilles de la Tourette, nombre que deriva de quien describió originalmente las características del trastorno.

## Trastorno de Ansiedad Excesiva o Generalizada

Consiste en una tendencia a la preocupación permanente y exagerada por variadas situaciones cotidianas como las tareas escolares, la actitud de los amigos o las complicaciones derivadas de una futura actividad (deporte, campamento, exámenes, viajes).

Los síntomas mas comúnmente observados son, inquietud, dificultad para concentrarse, fatiga, tensión muscular, problemas para conciliar el sueño, irritabilidad y dificultad para poder jugar sin ser interferidos por dichas preocupaciones.

### **Trastorno de Ansiedad Social o Fobia Social**

Consiste en una preocupación excesiva acerca de situaciones sociales como asistir a cumpleaños, fiestas, invitaciones de amigos, dar una lección o leer en voz alta en clase, en las que el niño o adolescente se convierte en el centro de atención de otros. Estos niños manifiestan un intenso temor a cometer torpezas o actos avergonzantes o a ser humillados o evaluados negativamente por los demás. Algunos de estos niños pueden mostrar síntomas de timidez extrema con enrojecimiento facial, voz temblorosa, desviación de la mirada, o negativa a saludar a otros, no concurrir a cumpleaños tendencia al aislamiento en la escuela, y conductas de inhibición como el mutismo y la fobia escolar. Una forma habitual de manifestar dichos sentimientos son las rabietas y el llanto. Suele comenzar en la adolescencia temprana y persistir en la edad adulta.

### **Fobia escolar**

Muchos niños y adolescentes presentan esta afección que consiste en un miedo excesivo a concurrir al colegio. Puede ser una manifestación de ansiedad social y acompañarse de llanto, rabietas y otras formas de ansiedad anticipatoria. Típicamente estos niños refieren quejas somáticas como dolor de estómago o de cabeza a la hora de ir al colegio. Algunos niños con fobia escolar severa presentan un cuadro depresivo asociado, habitualmente secundario, a la fobia escolar. El niño puede también temer ir a la escuela por temor a separarse de sus padres o a fracasar en su desempeño académico o social.

### **Trastorno por Estrés Postraumático**

Los niños que han sufrido algún tipo de abuso (maltrato físico, trato agresivo reiterado, abuso sexual), o han estado expuestos a eventos capaces de provocar la muerte propia o ajena, accidentes o catástrofes naturales (inundaciones, sismos, huracanes), o potencialmente traumáticos (atentados, guerras, secuestros, incendios), pueden presentar síntomas de ansiedad y depresión. Asimismo, estos niños o adolescentes suelen experimentar la reviviscencia intrusiva del evento (flashbacks) en forma de imágenes, pesadillas y otras formas de percepción (olores, ruidos) y acción (juegos repetitivos alusivos, reactuación), desencadenadas por el recuerdo del evento traumático.