

# **Ansiedad en niños**

**Por: Karen G. Martínez, MD**

La ansiedad en los niños puede ser una reacción normal del desarrollo o puede ser una señal de disfunción o de un trastorno psiquiátrico. Hay muchas razones por la cual un niño se puede sentir ansioso dentro de su desarrollo normal. Durante períodos de cambios, como mudanzas, cambios de escuela, muerte en la familia, separación o divorcio, pueden aparecer síntomas de ansiedad que ayudan al niño a manifestar sus sentimientos ante la situación difícil. La ansiedad se puede presentar como miedos constantes, rehusar ir a la escuela, dolores o molestias físicas sin explicación, dificultad en separarse de los padres o dificultad en el sueño. Si estos síntomas son tan severos que interfieren con el desempeño del niño en la escuela o en su modo de relacionarse con sus familiares o amigos, pueden ser señales de un trastorno de ansiedad. Aunque estas condiciones psiquiátricas pueden tener sus inicios en la niñez y continuar presentando manifestaciones a través de toda la vida, existen tratamientos efectivos. Los trastornos de ansiedad más comunes en la niñez son las fobias, la fobia social, la ansiedad de separación, trastorno obsesivo-compulsivo y la ansiedad generalizada. Las fobias son miedos excesivos a objetos o situaciones particulares, como a las alturas, a los ascensores o a algún animal. Muchos niños muestran ansiedad ante situaciones u objetos desconocidos o que le causen miedo. Cuando se habla de fobias es una manifestación extrema de esta ansiedad que causa que el niño, por su miedo, no pueda funcionar como otros niños de su edad. La fobia social es un miedo excesivo a estar en situaciones donde van a ser observados por otros, como dar un informe al frente de la clase. Los niños con fobia social muestran dificultad en hacer amistades y en relacionarse con sus pares debido a este miedo a ser juzgados. La ansiedad de separación se presenta como dificultad en separarse de sus cuidadores principales que se asocia a un miedo irracional de que algo terrible le pueda pasar a ese cuidador. Hay muchas etapas de la niñez donde se ven episodios de ansiedad de separación, como comúnmente ocurre desde los ocho meses a las edades pre-escolares, pero cuando se manifiesta esta preocupación en niños de mayor edad y de manera que no los deje asistir a la escuela o tomar parte en sus actividades cotidianas, se considera un trastorno de ansiedad. El trastorno obsesivo-compulsivo en la niñez típicamente se observa más en varones y se asocia a trastornos de tics. Esta condición se caracteriza por presentar pensamientos recurrentes que causan ansiedad (obsesiones) con conductas repetitivas que se llevan a cabo para disminuir los pensamientos (compulsiones). Obsesiones comunes en la niñez incluyen preocupaciones por la limpieza, el orden y miedo a hacerse daño o que le hagan daño. La ansiedad generalizada se manifiesta por preocupaciones y miedos que no se pueden asociar a un solo estresor u objeto. Todas estas condiciones brevemente descritas aquí presentan un gran obstáculo para el desarrollo apropiado de los niños y puede causar dificultades en su desempeño académico y social. Si usted conoce algún niño o niña que esté presentando síntomas parecidos a los aquí descritos, discútalos con su pediatra y considere una evaluación con un psiquiatra de niños y adolescentes.

---

La Dra. Karen G. Martínez es psiquiatra de niños y adolescentes, Catedrática Auxiliar del Programa de Psiquiatría de Niños y Adolescentes del Recinto de Ciencias Médicas.