

ANSIEDAD

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad realmente sólo es una forma de estrés, que se puede experimentar de muchas maneras diferentes, física y emocionalmente, y en la manera en que las personas ven el mundo a su alrededor. La ansiedad en su mayor parte se relaciona con preocupaciones acerca de lo que puede suceder; preocupaciones acerca de que las cosas salgan mal, o sentir que se está en cierto tipo de peligro.

La ansiedad es una reacción humana natural y sirve como una función biológica importante: es un sistema de alarma que se activa cuando percibimos un peligro o una amenaza. Cuando el cuerpo y la mente reaccionan podemos sentir sensaciones físicas, como mareo, palpitaciones rápidas, dificultad respiratoria, y sudor y temblor en las manos y los pies. Estas sensaciones, llamadas "respuesta de pelear o huir", son causadas por un torrente de adrenalina y otras hormonas del estrés que preparan el cuerpo para huir rápidamente o pelear contra el peligro.

La respuesta de "pelear o huir" sucede instantáneamente. Pero, usualmente toma unos pocos segundos de más a la parte del cerebro que piensa (la corteza), para procesar la situación y evaluar si la amenaza es real; y si lo es, decidir cómo manejarla. Cuando la corteza envía la señal de que todo está bien, la "respuesta de pelear o huir" se desactiva y el sistema nervioso comienza a calmarse.

Ansiedad normal

Todos experimentamos sentimientos de ansiedad algunas veces. Estos sentimientos pueden ir desde una sensación leve de inconformidad hasta un completo ataque de pánico (o en cualquier nivel entre estos dos extremos), dependiendo de la persona y de la situación.

Es natural que las situaciones desconocidas o desafiantes produzcan sentimientos de ansiedad o nerviosismo en personas de todas las edades. Se puede sentir cuando, por ejemplo, se tiene una presentación importante en el trabajo o la vida se presenta demasiado frenética.

Los niños lo pueden sentir también, en situaciones similares, por ejemplo cuando enfrentan un examen importante o cuando cambian de escuela. Estas experiencias pueden desencadenar una ansiedad normal porque pueden hacer que nos enfoquemos en la posibilidad de fallar: ¿Qué tal si me equivoco? ¿Qué pasa si las cosas no me salen como las había planeado?

Alguna cantidad de ansiedad es normal y puede hasta motivarnos. Nos ayuda a estar alerta, a enfocar y a estar listos para dar lo mejor de nosotros. Pero la ansiedad que es muy fuerte o que sucede muy a menudo puede ser apabullante; puede interferir con nuestra habilidad de hacer las cosas y, en los casos severos, puede comenzar a imponerse sobre las cosas buenas y disfrutables de la vida.

Trastornos de ansiedad

Los trastornos de ansiedad están entre las condiciones de salud mental más comunes. Esto es así porque todo el mundo experimenta estrés y preocupación. Hay muchos tipos diferentes de trastornos de ansiedad, con diferentes síntomas. Pero todos ellos comparten una característica común: una ansiedad prolongada e intensa que está fuera de proporción con relación a la situación presente y que afecta la vida diaria y la felicidad de la persona que la padece.

Los síntomas de un trastorno de ansiedad pueden presentarse repentinamente o gradualmente y persistir. Algunas veces las preocupaciones crean un sentido de pérdida y presentimiento que

parece salir de la nada. Los niños con problemas de ansiedad puede que ni siquiera sepan lo que les está causando las emociones, preocupaciones y sensaciones que tienen.

Los trastornos que los niños(as) pueden tener incluyen:

- **Ansiedad generalizada.** Con este trastorno de ansiedad, que es muy común, los niños se preocupan excesivamente acerca de muchas cosas, tales como la escuela, la salud, la seguridad de los miembros de la familia, o el futuro en general. Ellos siempre piensan en lo peor que puede suceder. Junto con esa preocupación, los niños(as) pueden tener síntomas físicos, tales como dolores de cabeza o de estómago, tensión muscular o cansancio. Sus preocupaciones pueden causar que pierdan días de escuela o que rechacen las actividades sociales. Con ansiedad generalizada las preocupaciones se pueden sentir como una carga, haciendo que la vida se sienta abrumadora y fuera de control.
- **Trastorno obsesivo compulsivo (TOC).** Para una persona con TOC, la ansiedad toma la forma de obsesiones (pensamientos de preocupación excesiva) y compulsiones (acciones repetitivas para tratar de aliviar la ansiedad).
- **Fobias.** Estas son miedos intensos a cosas específicas que no son necesariamente peligrosas, tales como las alturas, los perros o volar en un avión. Las fobias usualmente causan que la gente evite las cosas que teme.
- **Fobia social (ansiedad social).** Esta ansiedad es desencadenada por situaciones sociales o por hablar en público. Una forma menos común es el mutismo selectivo, que causa que algunos niños(as) y adolescentes sientan temor de hablar en ciertas situaciones.
- **Ataques de pánico.** Estos episodios a la ansiedad pueden ocurrir sin razón aparente. Durante un ataque de pánico, un niño(a) generalmente tiene repentinos e intensos síntomas físicos que pueden incluir palpitaciones fuertes, dificultad respiratoria, mareo, adormecimiento, o sensación de hormigueo. **Agorafobia** es un miedo intenso de ataques de pánico que causa que una persona evite ir a lugares donde le podría sobrevenir un ataque de pánico.
- **Trastorno de estrés postraumático (TSPT).** Este tipo de disturbo de ansiedad resulta por experiencias traumáticas pasadas. Los síntomas incluyen recuerdos, pesadillas, miedo y evitar el evento traumático que causó la ansiedad.

Causas

Los expertos no saben exactamente qué causa los trastornos de ansiedad. Varias cosas parecen jugar un rol, incluyendo la genética, la bioquímica del cerebro, una "respuesta de pelear o huir" exagerada, circunstancias de la vida estresantes y comportamientos aprendidos.

Un niño(a) que tiene un familiar que padece de trastornos de ansiedad tiene también mayor riesgo de desarrollar esta condición. Esto puede estar relacionado con los genes que pueden afectar la química del cerebro y la regulación de sustancias llamadas neurotransmisores. Pero no todo el que tiene un familiar con trastornos de ansiedad desarrollará problemas de ansiedad.

Las cosas que suceden en la vida de un niño(a) pueden crear las condiciones para desarrollar un trastorno de ansiedad en la niñez o más tarde en la vida. Pérdidas (como la muerte de un ser querido o el divorcio de los padres) y transiciones mayores en la vida (como mudarse a una ciudad nueva) son desencadenantes comunes. Los niños(as) con un historial de abuso también son más vulnerables a la ansiedad.

Crecer en una familia en la que los otros son temerosos o ansiosos también puede "enseñar" a un niño(a) a ver el mundo como un lugar peligroso. De la misma forma, un niño(a) que crece en un

ambiente que es realmente peligroso (por ejemplo, si hay violencia en la familia o la comunidad) puede enseñarle a ser miedoso o a esperar lo peor.

Señales y síntomas

Aunque todos los niños(as) experimentan ansiedad en ciertas situaciones, la mayoría (incluso aquellos que han vivido eventos traumáticos) no desarrollan trastorno de ansiedad. Sin embargo, aquellos que sí lo desarrollan mostrarán una o más de estas señales:

- preocupaciones excesivas la mayoría de los días de la semana, durante semanas, sin fin
- problemas para dormir de noche o somnolencia durante el día
- inquietud y fatiga durante las horas de vigilia (despierto)
- problemas para concentrarse
- irritabilidad

Estos problemas pueden afectar el funcionamiento diario del niño(a), especialmente en lo que se refiere a concentrarse en la escuela, dormir y comer.

Es común que los chicos eviten hablar de cómo se sienten, porque les preocupa que otros (especialmente los padres) no los entiendan. Ellos pueden temer ser juzgados o considerados débiles, temerosos o demasiado infantiles. Y aunque las niñas son más dadas a expresar sus ansiedades, los niños también tienen estos sentimientos y algunas veces encuentran difícil hablar al respecto. Esto lleva a los muchachos a sentirse solos e incomprensidos.

La buena noticia es que los doctores y terapeutas hoy en día entienden el trastorno de ansiedad mejor que nunca antes, y con el tratamiento apropiado pueden ayudar a que los niños(as) se sientan mejor.

Tratamiento

El trastorno de ansiedad de un niño(a) puede ser tratado por un profesional de la salud mental. Un terapeuta puede examinar los síntomas, diagnosticar el trastorno de ansiedad específico y crear un plan para ayudar a que el niño(a) lidie con la condición.

Un tipo de terapia llamado "terapia cognitiva del comportamiento (TCC) es usada a menudo. En la TCC los chicos aprenden nuevas formas de pensar y actuar en situaciones que causan ansiedad, y a manejar y lidiar con el estrés. El terapeuta provee apoyo y guía y enseña nuevas destrezas para lidiar con el problema, tales como técnicas de relajación y ejercicios de respiración. Algunas veces, no siempre, se usan medicamentos como parte del tratamiento para la ansiedad.

Ayudándole a su niño(a) a lidiar con la ansiedad

La mejor forma de ayudar a su niño(a) es reconocer el problema de una manera que le apoye sin juzgarle. Hable abiertamente sobre los síntomas de su niño(a) y realmente trate de entender cómo lo afectan en su vida diaria. También puede ayudar que usted hable con otros adultos importantes en la vida de su niño(a), como sus maestros o entrenadores.

Sea paciente y positivo mientras su niño(a) se somete al tratamiento y encuentre nuevas formas de lidiar con el problema. Algunas veces ayuda hablar con su niño(a) acerca de su propio estrés y cómo usted ha logrado superarlo. Recuérdele a su niño(a) que dejar de preocuparse le permite espacio para que se divierta y sea más feliz.

Tenga la seguridad de que con el cuidado apropiado, su niño(a) puede superar la ansiedad y aprender a enfrentar el futuro estando listo y relajado(a).