

Trastorno de ansiedad generalizada en niños y adolescentes

¿Qué es el trastorno de ansiedad generalizada?

El trastorno de ansiedad generalizada (GAD por sus siglas en inglés) es una condición en la cual su hijo siente miedo y preocupaciones incontrolables que duran por lo menos 6 meses. Si su hijo tiene GAD, se preocupa demasiado por los problemas de la vida cotidiana. Su hijo se siente tenso y nervioso la mayor parte del tiempo. Se preocupa que algo malo vaya a suceder aun cuando hay poca razón para pensar así.

GAD puede durar muchos años y a veces toda la vida.

¿Cuál es la causa?

No se conoce la causa exacta de este trastorno.

- El cerebro genera sustancias químicas que afectan a los pensamientos, las emociones y las acciones. Sin un balance adecuado de estas sustancias químicas, puede que haya problemas con el modo en que usted piensa, se siente o actúa. Los niños con este trastorno pueden tener un exceso o un defecto de estas sustancias.
- El trastorno de ansiedad generalizada tiende a ser hereditario. Se desconoce si esto es causado por los genes que se transmiten de padres a hijos. Otra posibilidad es que los padres se preocupan demasiado y los hijos aprenden esta conducta de sus padres.
- Los acontecimientos y las situaciones estresantes en la vida también juegan un papel importante. La ansiedad puede ser provocada con el alcohol, drogas ilegales o afecciones médicas.
- Algunos medicamentos pueden producir ansiedad o empeorarla. Estos incluyen medicamentos para el asma, cafeína y medicamentos estimulantes y esteroides como prednisona.
- La ansiedad es más común si su hijo tiene pocos amigos, familiares y actividades. La mala alimentación y la falta de ejercicio diario también aumentan la probabilidad de trastornos de ansiedad.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas incluyen preocuparse demasiado sobre muchas cosas que su hijo no puede controlar. Puede que su hijo este de mal genio y no pueda concentrarse por la preocupación. Los síntomas físicos pueden incluir:

- Tensión muscular
- Problemas para dormirse
- Náuseas, sudores o temblores
- Tener latidos de corazón muy rápidos
- Sentir que le falta el aire o desmayos
- Necesidad de ir al baño frecuentemente

¿Cómo se diagnostica?

El profesional médico de su hijo o un terapeuta de salud mental le preguntará sobre los síntomas, el historial médico y familiar y cualquier medicamento que su hijo está tomando. Se asegurará de que su hijo no tenga una enfermedad médica o un problema de drogas o alcohol que pueda causar los síntomas.

¿Cómo se trata?

La terapia cognitiva conductual (CBT, por sus siglas en inglés) ayuda a su hijo a aprender nuevas maneras de manejar la ansiedad.

La terapia familiar también puede ser útil. La terapia familiar trata a la familia en conjunto y no sólo a su hijo. Los niños frecuentemente se sienten muy acompañados cuando los padres y hermanos asisten a terapia con ellos y trabajan como en grupo.

Si su hijo tiene síntomas severos puede que ambos, la terapia conductual y medicamento sean mejor. Hay varios tipos de medicamentos que ayudan a tratar la ansiedad. El profesional médico de su hijo trabajará con usted y con su hijo para seleccionar el mejor medicamento. Su hijo puede tener que tomar más de un tipo de medicamento.

¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo?

- **Apoye su hijo.** Deje que su hijo exprese sus sentimientos de temor si se siente preparado para hacerlo. No fuerce el tema si su hijo no está listo para compartir sus pensamientos. No critique a su hijo por actuar como si tuviera menos edad. Haga saber a su hijo que está a salvo y protegido. El apoyo y la comprensión que le brinda a su hijo pueden ayudarle a afrontar sus sentimientos de temor.

Mantenga contacto con maestros, niñeras, y las demás personas que cuidan de su hijo para compartir información sobre los síntomas que su hijo pueda estar teniendo.

- **Ayude a su hijo a aprender a manejar el estrés.** Enseñe a los niños y adolescentes a respirar profundamente u otras técnicas de relajación cuando se sientan estresados. Ayude a su hijo a buscar maneras de relajarse, por ejemplo, dedicándose a un pasatiempo nuevo, jugando, escuchando música, viendo películas o haciendo caminatas.
- **Cuide de la salud física de su hijo.** Asegúrese de que su hijo siga una dieta saludable, descanse lo suficiente y haga ejercicio todos los días. Enseñe a los niños y adolescentes a evitar el alcohol, la cafeína, la nicotina y las drogas.
- **Controle los medicamentos de su hijo.** Para ayudar a prevenir problemas, informe a su profesional médico y a su farmacéutico sobre todos los medicamentos, remedios naturales, vitaminas y otros suplementos que está tomando su hijo.
- **Comuníquese con su profesional médico o terapeuta** si tiene alguna pregunta o si los síntomas de su hijo parecen empeorar.