

Ansiedad

a primera vista



Que es la ansiedad?

La ansiedad es un sentimiento que todas las personas pueden experimentar en algún momento. Puede ayudarnos a mantenernos a salvo. Para algunos niños y adolescentes, las preocupaciones pueden volverse demasiado grandes. Es como un detector de humo que se activa cuando no hay fuego. Cuando las preocupaciones se vuelven tan grandes que a un niño le resulta difícil jugar, aprender o disfrutar de la vida, puede tener un trastorno de ansiedad.

Inicio y causas

No existe una sola causa. La ansiedad puede ser hereditaria, y algunos niños imitan las preocupaciones de los adultos. Otros muestran un temperamento ansioso desde pequeños.



¿Cómo afecta la ansiedad a los niños?

Sin ayuda, la ansiedad puede interferir con la escuela y las relaciones sociales con amigos y compañeros. También puede contribuir a problemas secundarios, como tristeza o el desarrollo de estrategias de afrontamiento poco saludables.

¿Cuáles son los síntomas?

Los niños con ansiedad pueden preocuparse por diversas situaciones, como separarse de sus padres o cuidadores, cometer errores, su desempeño escolar, la salud, insectos, vacunas, gérmenes o que ocurran cosas malas para ellos o sus seres queridos. Algunos niños pueden realizar conductas repetitivas, como revisar o repetir tareas. La ansiedad puede llevar a evitar la escuela/otras actividades y a necesitar más seguridad por parte de los adultos. Los síntomas físicos pueden incluir dolores de cabeza, dolor de estómago, ritmo cardíaco rápido, tensión muscular o dificultades para dormir y alimentarse.

¿Cómo se diagnostica y trata la ansiedad?

La ansiedad puede ser diagnosticada y tratada por psicoterapeutas, pediatras conductuales, psiquiatras y profesionales pediátricos con formación específica. Se utilizan cuestionarios estandarizados, historial clínico y observaciones para realizar el diagnóstico. Las terapias conductuales, como la terapia cognitivo-conductual, son útiles para los niños y sus padres. Algunos niños también toman medicación según lo prescriban los profesionales capacitados. La mayoría de los niños mejora significativamente con el tratamiento una mejoría significativa.

Preguntas para su medico:

- ¿Mi hijo o hija tiene un trastorno de ansiedad?
- ¿Debería mi hijo o hija comenzar terapia?
- ¿Se recomiendan medicamentos?

Escanee los códigos QR para explorar recursos.

HealthyChildren.org



Child Mind Institute



American Academy of Child & Adolescent Psychiatry (en inglés)



Dieta y suplementos

Una dieta saludable ayuda a mantener un buen estado de ánimo, pero no existe una dieta específica que trate la ansiedad. Algunas deficiencias de vitaminas y minerales pueden afectar el estado de ánimo. Limitar la cafeína puede ayudar a algunos niños. Es mejor consultar con el médico de su hijo sobre sus necesidades nutricionales.

