

Si su hijo adolescente tiene un trastorno de ansiedad

La ansiedad es una parte normal de la vida. Se trata de una sensación de preocupación que nos advierte sobre las amenazas. Y nos hace tomar medidas. Pero, en algunos adolescentes, la ansiedad puede volverse tan grave que causa problemas en la vida diaria. La ansiedad se puede tratar. Existen maneras de aliviar los síntomas y de ayudar al adolescente a sentirse mejor. En esta hoja, encontrará más información sobre la ansiedad y sobre cómo ayudar a su hijo adolescente.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es como un timbre de alarma para el cerebro. Cuando nos enfrentamos a un peligro, la alarma se activa. Y le pide al cuerpo que nos proteja. Las personas se sienten ansiosas cuando están en peligro y necesitan seguridad. La necesidad de que nos vaya bien suele causar ansiedad. Los adolescentes pueden sentirse ansiosos al hacer los deberes escolares o cuando aprenden a conducir. En muchos casos, sentir ansiedad es normal.

¿Cuáles son los síntomas de un trastorno de ansiedad?

En los trastornos de ansiedad, el cuerpo responde como si estuviera en peligro. Sin embargo, esta respuesta excede lo necesario. A veces, la ansiedad es enormemente desproporcionada respecto de la amenaza que la desencadena. O se presenta aunque no exista ninguna amenaza ni peligro claros. Los trastornos de ansiedad suelen alterar el trabajo, el colegio y las relaciones personales del adolescente.

Su hijo puede presentar algunos de estos signos y síntomas:

- Temor constante por la seguridad personal o la de sus seres queridos
- Comportamiento poco independiente
- Dificultades para concentrarse o relajarse
- Estar irritable
- Pensamientos críticos y tímidos
- Preocupación por sobre lo que podrían pensar los demás
- Falta de deseo para asistir a fiestas o a otros eventos sociales

Los trastornos de ansiedad pueden causar síntomas físicos, como los siguientes:

- Mareos o dolores de cabeza frecuentes
- Problemas estomacales
- Transpiración o temblores
- Dificultad para dormir
- Tensión muscular

- Sobresalto fácil

Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)

Es trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) es un tipo de trastorno de la ansiedad. Los síntomas son ligeramente diferentes a los de otros trastornos de la ansiedad. Las personas con TOC tienen temores invasores y persistentes. Estos temores se llaman obsesiones. Un ejemplo es el miedo constante a los microbios. O preocuparse por si se dejó la puerta sin cerrar o la estufa encendida. Entonces, la persona adopta ciertos comportamientos para aliviar el temor y la ansiedad. Estos comportamientos son las compulsiones. Por ejemplo, lavarse las manos una y otra vez o revisar constantemente una cerradura o la estufa. Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo adolescente si presenta cualquiera de los siguientes signos:

- Lavado de las manos excesivo
- Revisar algo, como las luces o las cerraduras, una y otra vez
- Una necesidad muy fuerte de hacer ciertas tareas en un orden determinado
- Una necesidad muy fuerte de organizar artículos de una forma determinada
- Enojo o descontento si no puede llevar a cabo su rutina o sus hábitos

El trastorno de pánico

El trastorno de pánico es otro tipo de trastorno de ansiedad. Causa ataques de pánico. Se trata de sentimientos repentinos de miedo intenso junto con síntomas físicos. Los ataques de pánico pueden ocurrir con una advertencia mínima o sin advertencia alguna. Los síntomas pueden incluir los siguientes:

- Dolor de pecho
- Palpitaciones en el ritmo cardíaco
- Mareos
- Dificultad para respirar
- Sensación de muerte inminente o irrealidad
- Sensación de ahogo
- Sensación de que se está a punto de perder el control

Los adolescentes suelen alejarse de cualquier lugar en el que tuvieron un ataque de pánico. Esto es porque les da miedo tener otro. Algunos adolescentes que tuvieron ataques de pánico desarrollan un miedo tal de tener otro ataque que dejan de salir de sus casas. Esto se llama agorafobia.

¿Cuál es el próximo paso?

Busque ayuda para su hijo adolescente de inmediato si cree que tiene algún tipo de trastorno de ansiedad. Comuníquese con el proveedor de atención médica. No hay ninguna prueba que por sí sola sea suficiente para diagnosticar un trastorno de ansiedad. Pero el

proveedor de atención médica del adolescente le hará preguntas. Es posible que su hijo deba hacerse pruebas para descartar otros problemas. Si se dejan sin tratar, los trastornos de ansiedad pueden afectar la calidad de la vida del adolescente. Esto incluye los deberes escolares, las actividades que hace y las relaciones personales. También puede provocar que se haga daño a propósito.

Tratamiento de los trastornos de ansiedad

A menudo, la ansiedad se trata con terapia, medicamentos o ambas.

Terapia

La terapia también se conoce como asesoría psicológica. Puede ser un tratamiento efectivo para la ansiedad. Se hace con un proveedor de atención médica capacitado. Con la terapia, el adolescente aprende a manejar la ansiedad.

Medicamentos

Hay medicamentos para controlar los síntomas. Estos medicamentos pueden ser eficaces. Pero encontrar el que mejor le funciona al adolescente puede llevar tiempo. Para tratar el trastorno de ansiedad, podrían recetarle uno o varios medicamentos. Los medicamentos pueden incluir lo siguiente:

- **Medicamentos contra la ansiedad.** Sirven para aliviar los síntomas y relajar al adolescente. Pueden tomarse a un horario regular. O bien solo cuando surge la necesidad. Siga las instrucciones del proveedor de atención médica.
- **Medicamentos antidepresivos.** Con frecuencia, se usan para tratar la ansiedad. Estos medicamentos equilibran las sustancias químicas del cerebro. Pueden usarse incluso si el adolescente no está deprimido. Se toman siguiendo un horario. Tardan unas semanas en comenzar a surtir efecto.

Si se recetan medicamentos:

- Siga las instrucciones con atención.
- Informe al proveedor de atención médica sobre la evolución de su hijo con el medicamento. Dígale si nota algún cambio.
- Nunca cambie la dosis ni deje de darle el medicamento a su hijo adolescente sin antes hablar con el proveedor de atención médica.
- Tampoco le dé remedios herbarios ni otros medicamentos.
- Consulte con el farmacéutico antes de darle al adolescente cualquier tipo de medicamento de venta libre. Esto incluye medicamentos para el resfriado o la gripe.

Otras maneras de ayudar

Recuperarse de cualquier enfermedad lleva tiempo. Lo mismo sucede cuando se habla de un trastorno de ansiedad. Mientras su hijo se recupera, puede intentar lo siguiente para ayudarlo a sentirse mejor:

- **Comprenda.** Es posible que el comportamiento de su hijo le cause estrés. Trate de recordar que aún está aprendiendo a lidiar con ello. Su apoyo puede significar

mucho.

- **Ayude a su hijo a hablar acerca de las preocupaciones y los miedos que tenga.** Ser capaz de hablar al respecto puede ayudar al adolescente a tratar la situación.
- **Pídale que haga ejercicio de forma periódica.** Está demostrado que el ejercicio ayuda a aliviar los síntomas de ansiedad y depresión.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica

- Tiene efectos secundarios de algún medicamento
- Tiene síntomas nuevos o síntomas que empeoran
- Se vuelve muy agresivo o se enoja mucho
- Presenta signos de que se hará daño o habla al respecto (consulte más adelante)

Los pensamientos suicidas son una emergencia médica

La ansiedad y la depresión pueden hacer que su hijo adolescente se sienta desesperanzado. Los pensamientos podrían volverse tan negativos que podría parecerle que el suicidio es la única opción. Si le preocupa que su hijo esté pensando en hacerse daño, pregúntele al respecto. **Hacer preguntas no provoca el suicidio.**

Si su hijo habla de suicidarse, ¡actúe de inmediato! Los pensamientos o las acciones suicidas no son una llamada inofensiva de atención. Son signos de estrés extremo. No deben pasarse por alto. Si la amenaza es inmediata y su hijo tiene un plan y los medios para ejecutarlo, llame o envíe un mensaje de texto al 988. Se lo pondrá en contacto con un consejero de crisis capacitado de la Línea de Prevención del Suicidio. También hay disponible una opción de chat en línea. La línea es gratuita y funciona las 24 horas, los 7 días de la semana. **No deje a su hijo solo.** Elimine cualquier medio que pueda usar, como armas, sogas, cuchillos o pastillas.

Si la amenaza no es inmediata, llame al proveedor de atención médica del adolescente. O bien llame o envíe un mensaje de texto a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 800-273-TALK (800-273-8255) o al 988de inmediato. Atiende las 24 horas del día, todos los días. Hablan inglés y español. Y tienen una opción para las personas con problemas de audición. Puede enviar un mensaje de texto a la [Línea para Mensajes de Texto ante una Crisis](#) ([envíe "HELLO" al 741741](#)). O visite el sitio web de la línea en www.suicidepreventionlifeline.org para obtener más información e ingresar a una opción de chat en línea. Mediante este recurso, puede obtener ayuda inmediata ante una crisis y le pueden dar información de recursos locales. Es gratis y confidencial.

Más información

Si desea más información, comuníquese con estos grupos:

- [Línea Nacional de Prevención del Suicidio \(National Suicide Prevention Lifeline\), en www.suicidepreventionlifeline.org](#) o al 800-273-TALK (800-273-8255)
- [Instituto Nacional de la Salud Mental \(National Institute of Mental Health\), en www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml](#)

-
- [Academia Estadounidense de Psiquiatría del Niño y del Adolescente \(American Academy of Child and Adolescent Psychiatry\), en www.aacap.org](http://www.aacap.org)