



Equilibrio en la Vida

Temas de salud para tener en cuenta.

Abril del 2016

La Ansiedad y los Adolescentes

Por qué la Sienten y Cómo Pueden Ayudar los Padres

Hay estudios que demuestran que la adolescencia es la etapa de la vida en que tenemos la mayor capacidad intelectual neta para aprender. Los estudios también han revelado que las partes del cerebro que se encargan de las respuestas emocionales son más activas en los adolescentes que en los adultos, mientras que las partes del cerebro que se encargan del control de las respuestas emocionales e impulsivas aún están madurando. Esto podría explicar la tendencia de los adolescentes a actuar impulsivamente y por qué son más vulnerables al estrés y la ansiedad.¹

Ansiedad Normal o Trastornos de Ansiedad

Todos tenemos sensaciones de ansiedad de vez en cuando, pero para los adolescentes, la ansiedad puede sentirse mucho peor. La

ansiedad leve puede hacer que los adolescentes estén inquietos o nerviosos. La ansiedad más intensa puede hacerles sentir temor, miedo o pánico. La tensión y el estrés también son tipos de ansiedad. La ansiedad puede transformarse en un trastorno de ansiedad y hacer que los adolescentes sufran de mucha angustia o que no puedan actuar con normalidad. Los trastornos de ansiedad incluyen niveles excesivos de los siguientes sentimientos y pueden incluir²:

- Ansiedad generalizada: excesiva preocupación por muchas cosas (p. ej., la escuela, la salud o la seguridad de los miembros de la familia) y síntomas físicos (p. ej., dolor de pecho, dolor de cabeza, contracturas musculares, dolores de estómago, vómitos).
- Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC): ansiedad que adopta la forma de obsesiones (pensamientos perturbadores malos o persistentes) y compulsiones (actos que tratan de aliviar la ansiedad).
- Fobias: miedo intenso a situaciones específicas que pueden o no ser peligrosas (p. ej., a las alturas, a los perros), pero que hacen que los adolescentes las eviten.

- Ansiedad social: ansiedad intensa provocada por situaciones sociales o por hablar en público.
- Ataques de pánico: episodios de ansiedad que se presentan sin razón evidente y producen síntomas físicos repentinos e intensos (p. ej., palpitaciones, disnea, mareos, sensación de adormecimiento o de hormigueo).
- Trastorno por estrés postraumático (PTSD): trastorno de ansiedad que ocurre como resultado de una experiencia pasada traumática o aterradora, con recuerdos vívidos, pesadillas o miedo constante.

Cuando la ansiedad y el miedo persisten, pueden surgir los problemas. Por mucho que ansíe que a su hijo se le pase todo cuando crezca, a veces ocurre lo contrario y la ansiedad se transforma en una fobia o en un miedo extremo, grave y persistente. Una fobia puede ser difícil de tolerar, tanto para los adolescentes como para quienes los rodean, especialmente si lo que causa la ansiedad es difícil de evitar (p. ej., tormentas).

Cómo Identificar los Signos de Ansiedad

Por lo general, los padres son los primeros en darse cuenta de que su hijo tiene un problema de ansiedad. No todos los problemas son graves. De hecho, muchos factores del estrés cotidiano pueden causar cambios en la conducta de su hijo adolescente. Sin embargo, preste atención a conductas que incluyan⁴:

- Problemas en muchos ámbitos, como en la escuela, en el hogar o con otros adolescentes
- Aislamiento social o comportamiento temeroso ante cosas que su hijo adolescente normalmente no tenía miedo
- Signos de estar molesto, como tristeza, llanto o arrebatos de ira
- Signos de comportamiento autodestructivo, como golpearse la cabeza o tendencia a lastimarse con frecuencia
- Cambios en el apetito o en el sueño
- Cambios graves en el estado de ánimo
- Incapacidad para enfrentar los problemas y las actividades diarias
- Dificultades extremas para concentrarse
- Pesadillas persistentes
- Amenazas de hacerse daño o de lastimar a los demás
- Amenazas reiteradas de irse de la casa
- Pensamientos reiterados de muerte

Si los problemas persisten durante un tiempo prolongado o si otras personas allegadas a la vida de su hijo adolescente están preocupadas, póngase en contacto con SEAP (Programa Estatal de Asistencia al Empleado) para encontrar un profesional de salud mental capacitado.

SEAP

Llame gratis al
1-800-692-7459
1-800-824-4306 (TDD)
o inicie sesión en
www.liveandworkwell.com
código de acceso:
Pennsylvania

Continúa en la **Página 2** »



Recursos

www.liveandworkwell.com

Haga clic en EstarBien para tener acceso a la sección sobre "Ansiedad" donde podrá encontrar evaluaciones, cuestionarios, programas de autoayuda, seminarios virtuales, guías y mucho más. Para buscar apoyo adicional, también puede hacer clic en el enlace "Búsqueda de Profesionales Clínicos".

Maneras de Ayudar a Su Hijo Adolescente

Un terapeuta puede diagnosticar el trastorno de ansiedad específico y crear un plan que ayude a su hijo adolescente a encontrar alivio. La terapia conductual-cognitiva es un tipo de psicoterapia que suele usarse para tratar los trastornos de ansiedad. A veces, aunque no siempre, se usan medicamentos en el tratamiento.

Usted también puede ayudar a su hijo adolescente a desarrollar las habilidades y la seguridad que le permitan superar el miedo y la ansiedad de manera de que no se conviertan en reacciones fóbicas³ si:

- **Reconoce que el miedo es real:** Por más trivial que pueda parecer un miedo, es un miedo real para su hijo adolescente. Hablar sobre el tema puede disminuir la intensidad del miedo, pero no responde al temor.
- **Enseña estrategias de superación:** Enseñe a los adolescentes técnicas de relajación y formas de darse aliento (p. ej., "Puedo lograrlo" y "Estaré bien") para que se repitan cuando estén ansiosos.
- **Lleva a su hijo a un examen médico:** Consulte a un médico para asegurarse de que no haya condiciones físicas que pudieran estar causando los síntomas.
- **Consulta a un profesional de salud mental:** Comuníquese con SEAP para obtener una referencia a alguien que trate los problemas de ansiedad.
- **Mantiene a su hijo adolescente saludable:** Aliéntelo a que haga ejercicio con regularidad, que se alimente y duerma bien para que el cuerpo y el cerebro tengan la energía suficiente y el tiempo para recuperarse.
- **Trata de tener paciencia y ser optimista:** Puede llevar un tiempo para que su hijo adolescente se sienta mejor y desarrolle el coraje necesario para enfrentar sus miedos.

1 National Institute of Mental Health, <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/the-teen-brain-still-under-construction/index.shtml>. Fecha de Acceso: abril del 2015.

2 National Institute of Mental Health, <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/anxiety-disorders-in-children-and-adolescents/index.shtml>. Fecha de Acceso: abril del 2015.

3 Anxiety, Fears, and Phobias, <http://kidshealth.org/parent/emotions/feelings/anxiety.html#>.

4 American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, http://www.aacap.org/aacap/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Pages/When_To_Seek_Help_For_Your_Child_24.aspx, Fecha de Acceso: abril del 2015.