

# Trastorno de ansiedad: datos para la familia

La ansiedad es una emoción normal que todos sentimos. Sin embargo, en algunos jóvenes estos sentimientos son más fuertes de lo que amerita la situación, como una alarma de incendio que se activa cuando no hay incendio. Si su hijo tiene temores y preocupaciones que interfieren con su funcionamiento, puede que sea señal de que tiene un trastorno de ansiedad. Los trastornos de ansiedad son los trastornos de salud mental más comunes en los jóvenes. Se sabe que un 8% al 12% de la población de niños y adolescentes padece de al menos un trastorno de ansiedad.

## ¿Cuáles son los síntomas del trastorno de ansiedad?

- Temor o preocupación por estar lejos de los padres o cuidadores.
- Temor o preocupación por lo que otros piensan de él, se siente avergonzado o teme cometer errores en situaciones sociales.
- Preocupación y dificultad para separarse de los padres o cuidadores.
- No habla en situaciones en las que los jóvenes suelen hablar, aún pudiendo hablar.
- Preocupaciones sobre su rendimiento en la escuela, su salud, su seguridad personal y la de sus seres queridos; sobre el futuro, ir al médico o dentista y por cosas que pasan en la comunidad o en el mundo (por ejemplo, el calentamiento global, los terremotos).
- Miedo extremo a algo muy específico (como a insectos o disparos al aire).
- Temor a contaminarse con lo sucio o contraer gérmenes, ser responsable de un suceso terrible, tener pensamientos intrusivos que lo atemorizan o miedo de hacer algo que realmente no quiere hacer.
- Evita o se niega a ir a la escuela o a otros sitios de actividades.
- Quiere que los cuidadores lo consuelen en exceso.
- Asearse, revisarse y repetir su aseo excesivamente; tener que hacer las cosas de cierto modo o rutina.
- Síntomas corporales:
  - Corazón acelerado, dificultad para respirar, sensación de mareo
  - Dolores de cabeza, dolores de estómago
  - Tensión muscular
  - Inquietud
  - Cansancio
  - Dificultad para dormir o comer
  - Irritabilidad

## ¿Qué causa el trastorno de ansiedad?

Los niños y adolescentes pueden tener ansiedad por muchas razones. No hay una sola causa; sin embargo, muchos de ellos vienen de familias cuyos padres o familiares también tienen trastornos de ansiedad. A veces, sin saberlo, los padres modelan temores y preocupaciones, o refuerzan los comportamientos ansiosos y evasivos de sus hijos mientras tratan de ayudarlos a sobrellevarlos. Algunos niños tienen un temperamento ansioso y siempre han reaccionado a nuevas situaciones con temor, desde el nacimiento o la primera infancia.

1 de 2

### Más información

- Unidad de psiquiatría y medicina conductual Servicios de apoyo y de crisis 206-987-2164, opción 4
- Medicina de la adolescencia 206-987-2028
- Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígame al intérprete la extensión o el nombre de la persona que necesita.



**Seattle Children's**  
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

### ¿Cuál es el impacto del trastorno de ansiedad?

Si el trastorno de ansiedad no se trata, puede llevar a:

- Empeoramiento continuo de los síntomas de ansiedad
- Deterioro académico y social
- Evadir la escuela y al bajo rendimiento
- Mayor riesgo de depresión y otros trastornos de salud mental
- Mayor riesgo de abuso de drogas
- Problemas familiares y sociales

### ¿Cómo se trata el trastorno de ansiedad?

El tratamiento para los trastornos de ansiedad se centra en ayudar a su hijo a aprender habilidades para enfrentar las situaciones que le causan ansiedad y a que vuelva a funcionar de acuerdo a su edad. El tratamiento tiene dos partes principales:

- La Terapia Cognitiva Conductual: se enfoca en ayudar a su hijo a enfrentar gradualmente las cosas que ha estado evitando debido a sus temores y preocupaciones (llamadas "exposiciones"). Es importante que un padre o cuidador participe para que lo ayude a usar las habilidades adaptativas cuando está ansioso, a reducir la evasión y a que no reaccione de formas poco útiles frente a la ansiedad.
- Medicina: los Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) son medicamentos comunes para la ansiedad en jóvenes. Son útiles cuando se combinan con terapia cognitivo-conductual. Existen otros medicamentos.

### ¿El tratamiento es útil?

Al finalizar la terapia, 55% a 80% de los niños y jóvenes tienen menos síntomas de ansiedad y mejora su funcionamiento general (por ejemplo, evitan menos situaciones que provocan ansiedad).

### Lectura recomendada

#### Para padres:

Helping Your Anxious Child A Step-by-Step Guide for Parents (Ayude a su niño ansioso: guía para padres)

Ronald Rapee, Ann Wignall, Susan Spence, Vanessa Cobham y Heidi Lyneham, 2008

#### Para niños:

What to Do When You Worry Too Much: A Kid's Guide to Overcoming Anxiety (Qué a hacer cuando te preocupas demasiado: guía que los niños superen la ansiedad)

Amanecer Huebner, 2005

# Anxiety Disorder: Facts for Families

---

Anxiety is a normal emotion that everyone has. However, for some youth, these feelings outgrow the situation, like a fire alarm that goes off when there is no fire. If your child or teen has fears and worries that get in the way of their ability to function, this may be a sign of an anxiety disorder. Anxiety disorders are the most common mental health disorders among youth. At any time, about 8% to 12% of children and teens have at least one anxiety disorder.

---

## What are symptoms of anxiety disorder?

- Fears or worries about being away from parents or caregivers.
- Fears or worries about what others think of you, being embarrassed or making mistakes in social situations.
- Worries about and having a hard time separating from parents or caregivers.
- Not speaking in situations that youth typically speak in, despite being able to speak.
- Worries about doing well in school, the health and safety of one's self or loved ones, the future, going to the doctor or dentist, things going on in the community or world (e.g., global warming, earthquakes).
- Extreme fears about one very specific thing (e.g., bugs, flying shots).
- Concerns around being contaminated by dirt or germs, being responsible for something terrible happening, intrusive scary thoughts, fears of doing something you actually do not want to do.
- Avoiding or refusing to go to school or other activities.
- Seeking excessive reassurance from caregivers.
- Excessive washing, checking, redoing, and having to do things in a certain order or routine.
- Body symptoms like:
  - Racing heart, difficulty breathing, feeling dizzy
  - Headaches, stomachaches
  - Tense muscles
  - Restlessness
  - Feeling tired
  - Difficulty sleeping or eating
  - Irritability

## What causes anxiety disorder?

Children and teens can have anxiety for many reasons. There is not one single cause; however, many children and teens with anxiety disorders come from families where parents or other family members also have anxiety disorders. Sometimes parents unknowingly model fears and worries or reinforce anxious and avoidant behaviors in their children while trying to help them cope. Some children have an anxious temperament and have reacted to new situations in a fearful way since birth or early childhood.

1 of 2

### To Learn More

- Psychiatry and Behavioral Medicine: Support and Crisis Services 206-987-2164, option 4
- Adolescent Medicine 206-987-2028
- Ask your child's healthcare provider
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



### What is the impact of anxiety disorder?

Anxiety disorders in children and teens that are untreated can lead to:

- Continued worsening of anxiety symptoms
- Academic and social impairment
- School avoidance and underachievement
- Increased risk of depression and other mental health disorders
- Increased risk of substance abuse
- Family and social problems

### How is anxiety disorder treated?

Treatment for anxiety disorders focuses on helping your child build skills to cope with situations that cause anxiety, and helping them return to functioning at their age level. There are two main parts of treatment:

- Cognitive Behavioral Therapy focuses on helping your child gradually face the fears and worries they have been avoiding (called “exposures”). It is important that a parent or caregiver be involved. They learn how to coach their child on using adaptive skills when they are anxious and reduce avoidance or unhelpful ways of dealing with anxiety.
- Medicine – Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs) are common medicines used to treat anxiety in youth and are helpful when combined with cognitive behavioral therapy. Other medicines can also be helpful.

### Is treatment helpful?

After therapy is complete, 55% to 80% of children and youth have a significant reduction in anxiety symptoms and improve in their overall functioning (for example, less avoidance of anxiety-provoking situations).

### Recommended reading

#### For parents:

Helping Your Anxious Child: A Step-by-Step Guide for Parents

Ronald Rapee, Ann Wignall, Susan Spence, Vanessa Cobham and Heidi Lyneham, 2008

#### For children:

What to Do When You Worry Too Much: A Kid’s Guide to Overcoming Anxiety

Dawn Huebner, 2005