

## Caso práctico 12

El trastorno del espectro de ansiedad es un término utilizado para describir una serie de afecciones que implican preocupación o miedo excesivos y persistentes. Los trastornos de ansiedad son un tipo de trastorno de salud mental y pueden ir de leves a graves. Las personas con trastorno del espectro de ansiedad pueden experimentar diversos síntomas, como preocupación, miedo y aprensión excesivos, síntomas físicos como sudoración, temblores o taquicardia, y evitación de situaciones que desencadenan ansiedad.

**Descripción:** Lina, una niña de 7 años. A menudo intenta responsabilizarse de muchas cosas en las que realmente no puede influir. Sobre todo quiere sentirse segura y siempre vuelve a preguntar después de una lección, para volver a comprobar, para que le aseguren que ha entendido o hecho la tarea correctamente. Se observa que la niña pierde la estabilidad cuando cambia el orden o el horario de las tareas, y que se siente abrumada por los plazos y los cambios. En estos casos, experimenta signos físicos de malestar, como sudoración, escalofríos y palpitaciones.

- **Palabras clave:**

Ansiedad, trastorno mental, funcionamiento cotidiano.

## Caso práctico 12. Trastorno del espectro de la ansiedad

### Herramienta 1

**Título: ¿Cuáles son los síntomas de la ansiedad?**

**Con esta herramienta se puede sospechar un trastorno del espectro de ansiedad.**

#### **Instrucciones / Metodología / Recomendaciones de uso de la herramienta**

La preocupación debe manifestarse si el niño lleva mucho tiempo preocupado, sin un motivo claro. La ansiedad se vuelve incontrolable e interfiere en la vida cotidiana. La sintomatología resultante va desde una ansiedad persistente e inespecífica hasta miedos intensos y abrumadores. En un contexto educativo, esto afecta significativamente al funcionamiento del niño en las actividades de aprendizaje. La manifestación más común es el desentendimiento, generalizado, el trastorno de ansiedad social y el mutismo selectivo.

Todos los trastornos de ansiedad comparten algunos síntomas comunes:

1. Pánico, miedo.
2. Problemas de sueño: insomnio, sueño agitado.
3. Incapacidad para concentrarse y enfocar.
4. Palpitaciones frecuentes o dolor en el pecho.
5. Dificultad para respirar, falta de aire.
6. Fatiga e irritabilidad.
7. Tensión muscular.
8. Entumecimiento, hormigueo en brazos o piernas.
9. Mareos.
10. Dificultad para hablar, boca seca.
11. Preocupación o miedo excesivos ante una serie de situaciones o acontecimientos, como estar lejos de los padres, ir al colegio o dormir solo.
12. Inquietud o nerviosismo, sensación de estar nervioso o al límite.
13. Evitación de actividades o situaciones que provocan ansiedad o miedo.
14. Síntomas físicos como dolor de estómago, de cabeza o tensión muscular.
15. Dificultad para dormir o permanecer dormido.
16. Se sobresalta o asusta con facilidad.
17. Irritabilidad, cambios de humor o rabietas.
18. Dificultad para concentrarse o prestar atención.
19. Perfeccionismo o miedo a cometer errores.
20. Búsqueda excesiva de consuelo.

### **Interpretación de los resultados**

Si la ansiedad dura mucho tiempo, puede convertirse en un trastorno de ansiedad y tener muchos efectos negativos en nuestra vida. Por lo tanto, es aconsejable buscar ayuda profesional.

### **Palabras clave**

Ansiedad, preocupación, desconexión, trastorno de ansiedad social.

### **Enlaces:**

1. Asociación Americana de Ansiedad y Depresión: Ansiedad en los niños -  
<https://adaa.org/living-with-anxiety/children/anxiety>
2. El Instituto Mente Infantil: Ansiedad en los niños -  
<https://childmind.org/guide/anxiety-in-children/>
3. Instituto Nacional de Salud Mental: Trastornos de ansiedad en niños y adolescentes -  
[https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml#part\\_145345](https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml#part_145345)
4. Academia Americana de Psiquiatría Infantil y Adolescente: Trastornos de Ansiedad -  
[https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Anxiety-Disorders-007.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Anxiety-Disorders-007.aspx)
5. Ansiedad en Canadá: Ansiedad en niños y jóvenes -  
<https://www.anxietycanada.com/articles/anxiety-in-children-and-youth/>