

Fobias

Las fobias son temores extremos y persistentes que causan ansiedad en el niño frecuentemente e interfieren con sus rutinas. Los temores son parte normal del desarrollo y el crecimiento. En edades específicas, los niños tienen miedos normales a ciertas cosas. Las fobias son temores extremados y persistentes que causan ansiedad en el niño frecuentemente e interfieren con sus rutinas. Simplemente el hablar con ellos acerca de sus temores y aprehensiones puede contribuir a disminuirlos. Si las fobias están causando una perturbación muy seria en la vida de su hijo, un tratamiento de salud mental puede ser útil.

¿Qué son las fobias?

Todos los niños tienen temores. Algunos de ellos parecen corresponder a estados específicos del desarrollo. Por ejemplo, los bebés y niños pequeños comúnmente tienen miedo de personas extrañas o de ser separados de los padres. Los más grandes pueden tener miedo de cosas imaginarias, como los monstruos. Los que están en edad escolar pueden tener miedo a cosas más reales pero improbables, como los desastres naturales.

Cuando su hijo se preocupa por un temor específico o que comienza a interferir con sus actividades normales, el miedo se convierte en una fobia. En muchos casos, responderá al consuelo al saber que está seguro y protegido. Los temores irracionales usualmente desaparecen después de un tiempo. Las fobias más severas pueden interferir con la vida del niño, haciendo que rehúse ir a la escuela y causando otros problemas. Si este es el caso, su médico recomendará una evaluación y tratamiento por parte de un profesional de la salud mental.

¿Cuáles son los síntomas?

- Las fobias no son simplemente temores, sino temores más grandes de lo que debieran ser, desproporcionados para su posible causa. Si continúan, pueden interferir con las actividades del niño.
- El miedo de personas o situaciones extrañas puede causar timidez en el niño, lo cual le hace muy difícil el hacer amigos. Algunas veces, los niños con esas fobias sociales rehúsan ir a la escuela. En casos severos, pueden negarse a salir de su casa. Esto se llama “agorafobia” y puede ocurrir al mismo tiempo que los ataques de pánico.
- El temor a la oscuridad o el miedo de estar solo puede interferir con el sueño. El niño puede negarse a ir a la cama o permanecer en ella. Esos temores pueden ser normales a ciertas edades; sin embargo, cuando persisten y se hacen extremos, se convierten en fobias.

- El niño puede desarrollar temores irracionales hacia cosas específicas. Por ejemplo, hacia los perros, los insectos, las alturas, viajar en avión o permanecer en espacios cerrados. Él o ella puede evitar situaciones donde esté la posibilidad de encontrar la causa de su temor.

¿Qué causa las fobias?

- No está claro por qué los temores de la niñez algunas veces se convierten en fobias. Pueden originarse en experiencias desagradables que se hayan tenido a muy temprana edad, o pueden reflejar un apego inseguro a los padres.
- Las fobias pueden ser una reacción a una situación estresante en la familia. Por ejemplo, el niño puede volverse temeroso cerca de la época de un divorcio o separación, después de mudarse a una nueva casa, o cuando un padre se enferma.

¿Cuáles son las posibles complicaciones de las fobias?

- Las fobias pueden hacer que a su hijo le resulte difícil tener las experiencias y oportunidades normales de la niñez, tales como hacer amistades y ensayar nuevas cosas. Las fobias más severas pueden interferir con las actividades escolares y perturbar la vida familiar.
- Las fobias a veces son parte de otros problemas relacionados con la ansiedad, tales como el desorden de pánico.

¿Qué pone al niño en riesgo de sufrir fobias?

Los antecedentes de ansiedad en el niño o su familia pueden aumentar las posibilidades de tener temores irracionales y perturbadores.

¿Pueden ser prevenidas las fobias?

Tranquilice a su hijo y asegúrele que no corre ningún peligro. Evite que sea expuesto a cosas que lo asusten, incluyendo películas y programas de televisión atemorizantes.

¿Cómo se tratan las fobias?

En la mayoría de los casos, tranquilizar al niño puede reducirle sus temores.

- Dígame que él o ella está seguro y protegido.
- Ayúdele a encontrar medios de afrontar los temores. Por ejemplo, si tiene miedo de la oscuridad, instale en su cuarto una luz especial.

- Sea comprensiva, y hágale saber que sus temores son normales. Especialmente si el niño es más grande, explíquele que lo que a él o ella lo asusta es muy probable que nunca vaya a suceder.
- En cuanto sea posible, no permita que las fobias interfieran con las actividades normales del niño. Por ejemplo, aun cuando usted entienda que el niño o niña está ansioso acerca de ir a la escuela, no debe permitirle que deje de ir.

Si las fobias son más severas, o si están interfiriendo con las actividades normales, su médico puede recomendar una consulta con un psiquiatra de niños o adolescentes u otro profesional de la salud mental.

- Las fobias de la niñez frecuentemente mejoran mucho con tratamientos relativamente simples. No implican que su hijo tenga un trastorno mental grave.
- La psicoterapia puede ayudar al niño a entender la causa de sus temores y a verlos de una manera más real.
- Si los temores son muy específicos, a veces se recomienda un proceso llamado “desensibilización”. En esta forma de terapia, el niño es gradualmente expuesto a lo

que le causa temor o aprehensión y se le enseña a afrontarlo. El objetivo es que, al cabo de un tiempo, sea capaz de tolerar el objeto que antes lo asustaba.

- En general, la medicación no ayuda a los niños con fobias. Sin embargo, si también hay depresión o ataques de pánico, los antidepresivos y otras medicinas pueden contribuir al tratamiento. Pueden pasar varias semanas antes de que se noten los efectos del tratamiento.

¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Llámenos si:

- Su hijo o hija desarrolla temores que interfieren con sus actividades diarias o le están causando estrés excesivo.
- Las fobias no parecen estar mejorando con los consejos recomendados (hablar acerca de ellas, etc.) o después de haberse comenzado el tratamiento.
- Las fobias del niño están empeorando y él o ella está teniendo ataques de pánico.