



ENFERMEDAD FÍSICA CRÓNICA: LOS EFECTOS EN LA SALUD MENTAL

Los niños que padecen una enfermedad física duradera tienen el doble de probabilidad de padecer problemas emocionales o conductas problemáticas. Esto es incluso más frecuente en enfermedades crónicas que afectan el cerebro como la epilepsia o la parálisis cerebral.

¿Por qué son tan comunes los problemas de salud mental?

Una enfermedad o una incapacidad grave pueden originar mucho trabajo y estrés en todos los miembros de la familia, especialmente los padres. Los niños enfermos tienen muchas más experiencias estresantes que los que no lo están. La mayoría de ellos, en algún momento se sentirán disgustados por ello. A veces, los enfados y los cambios de conducta pueden durar mucho tiempo. Si así sucede, estos se suman a los problemas de salud del niño haciendo su vida aún más difícil.

¿Cómo afecta al niño y a la familia?

Después del diagnóstico de una enfermedad potencialmente grave o crónica, la mayoría de los padres y niños pasan por una fase de adaptación.

Efectos a largo plazo

El niño con este problema puede que tenga menos oportunidades para aprender las habilidades necesarias para el día a día y de desarrollar sus intereses y aficiones. También los problemas educacionales son frecuentes:

- Tu hijo puede que haya tenido que faltar mucho a clase y tener dificultades con el aprendizaje.
- Asegúrate de estar en contacto con el maestro de tu hijo de forma regular. Puede que tu hijo necesite ayuda extra con el colegio.
- Puede que tu hijo se vea a sí mismo diferente de los demás y no le guste sentirse así.

- Algunos niños puede que se sientan deprimidos.
- Algunos niños puede que sean vulnerables al acoso escolar.

Es fácil que como padres seáis sobre protectores de vuestro hijo. Puede que os parezca más difícil decir “no” que normalmente, por lo que os será más difícil controlar a vuestro hijo. Es también más difícil para un padre dejar a su hijo enfrentarse a los problemas de la niñez por sí mismo.

A veces puede ser difícil y confuso tratar con todos los médicos y demás profesionales que están implicados en la enfermedad de tu hijo. Esto puede ser muy estresante para todos. Incluso los otros hijos pueden sentirse dejados de lado y avergonzados de su hermano. También es probable que se sientan responsables, perder colegio, vida social, ser acosados o perder amistades por su hermano.

¿Cómo ayudar?

Es muy importante recordar que aunque las enfermedades que duran mucho tiempo hacen que las cosas sean más difíciles, la mayoría de los niños y sus familias se adapta bien. Sólo una minoría tiene problemas.

- Vive una vida lo más normal posible.
- Sé franco con tu hijo sobre sus dificultades.
- Límitale lo mínimo posible.
- Ayúdale a salir por ahí con otros niños de su edad.
- Anímale a ser lo más independiente posible.
- Reúnete con otras familias con experiencias parecidas.
- Pide ayuda si sientes que no controlas la situación.

Se puede hacer mucho para prevenir que surjan más problemas. Los padres que son capaces de apreciar el impacto emocional de la enfermedad en el niño y en el resto de la familia están en una situación mejor para detectar problemas pronto y hacer algo al respecto.

¿Dónde puedo obtener ayuda?

Asegurarse de tener la ayuda y el apoyo suficiente es muy importante. Además del apoyo de la familia y los amigos considera,

- a tu médico de cabecera
- grupos de voluntariado
- bienestar social
- la escuela
- la enfermera escolar

Si hay signos de que tu hijo está teniendo problemas emocionales o conductuales, tu médico de cabecera puede derivarte a un servicio local de salud mental de niños y

adolescentes donde te darán ayuda profesional. Puede que sugieran ver a toda la familia. También, a menudo es de gran ayuda felicitar la comunicación entre los profesionales que están implicados en el cuidado de tu hijo. Esto puede contribuir a solucionar problemas relacionados con el tratamiento y a asegurar que todos trabajan de forma conjunta y efectiva.

Bibliografía

Carr, A. (ed.) (2000) *What Works with Children and Adolescents? A Critical Review of Psychological Interventions with Children, Adolescents and their Families*. London: Brunner-Routledge.

Rutter, M. & Taylor (eds) (2002) *Child and Adolescent Psychiatry* (4th edn). London: Blackwell.

Scott, A., Shaw, M. & Joughin, C. (2001) *Finding the Evidence: A Gateway to the Literature in Child and Adolescent Mental Health* (2nd edn). London: Gaskell.

Producido por el Consejo Editorial de Educación Pública del Royal College of Psychiatrists. Actualización de 2004. Traducción: Dr. José Mediavilla, Consultor Psiquiatra Infanto-Juvenil, Ágata del Real, Psicóloga Infanto-Juvenil. - Junio 2009.

© 2009 Royal College of Psychiatrists. Este folleto se puede descargar, imprimir, fotocopiar y se distribuye gratuitamente, siempre y cuando el Royal College of Psychiatrists esté debidamente nombrado y sin ánimo de lucro. Debe obtenerse permiso para reproducirlo de cualquier otra forma del Jefe de Publicaciones. El Royal College of Psychiatrists no permite que aparezcan de sus folletos en otros sitios web, pero permite que se hagan vínculos directos.

Para obtener un catálogo de materiales de educación pública o copias de nuestros folletos, póngase en contacto con: [Leaflets Department](#), The Royal College of Psychiatrists, 17 Belgrave Square, London SW1X. Número de registro de la organización: 228636.