



SÍNTOMAS FÍSICOS SIN EXPLICACIÓN MÉDICA

Muchos niños padecen síntomas físicos a los que no se les encuentra causa médica. Aproximadamente uno de cada veinte niños tienen dolores o quejas de este tipo. Los síntomas más comunes son dolores de cabeza, cansancio, dolores musculares, mareos, dolores de estómago, dolores de espalda, visión borrosa, debilidad e intolerancia a la comida. En muchos niños estos síntomas empeoran cuando están preocupados, sobre todo con la escuela, sus amistades o la familia.

¿Cuáles son las causas?

Puede que una enfermedad o una lesión previas tengan alguna influencia. Un niño que se rompe el brazo debe llevar por un tiempo una escayola. Después de que quitársela, tal vez aún no sea capaz de moverlo bien o que no sienta del todo su mano. Una enfermedad como la gripe puede aparecer justo antes de una época en que el niño se encuentre muy cansado. Algunos niños y sus familias parecen ser especialmente sensibles a funciones normales del estómago. Cuando la mayoría de personas sentiría el estómago moviéndose, o haciendo la digestión, éstos sienten dolor. Cuando no se puede encontrar una explicación física, puede que exista una psicológica o emocional.

Algunos factores psicológicos pueden desencadenar síntomas físicos sin explicación aparente. Por ejemplo, los niños con síntomas físicos sin explicación médica, suelen tener un tipo de personalidad determinada. Suelen ser especialmente cuidadosos, perfeccionistas y sensitivos a las necesidades de otros, preocuparse en exceso y mostrarse ansiosos con facilidad. Estos niños suelen exigirse metas demasiado altas o difíciles de conseguir y se desaniman cuando no pueden alcanzarlas. Los síntomas físicos pueden llevar a más desánimo. En otros niños, los síntomas físicos sin explicación médica son causados por problemas psiquiátricos como ansiedad o depresión.

¿Qué efectos tienen los síntomas físicos sin explicación?

Efectos psicológicos. La vida diaria se hace muy desagradable y estresante para los niños con estos síntomas. Pueden sentirse enfermos mucho tiempo y dejar de hacer cosas, especialmente aquellas que les parecen difíciles. Se sienten aburridos y frustrados, teniendo más dificultad para pensar en cosas positivas o distraer sus pensamientos con otras cosas. Los síntomas sin explicación pueden ser muy

preocupantes para los padres. Al no saber la causa del problema, se repiten pruebas y visitas a médicos y esto hace que la familia preste demasiada atención a estos síntomas. Paradójicamente, esto lleva a que el niño sea “premiado” por tener estos síntomas –la atención en realidad perpetúa los síntomas en lugar de hacer que desaparezcan-.

Efectos sobre el estilo de vida y las relaciones. La mayoría de los niños con síntomas sin explicación médica aprenden a vivir con ellos y no dejan que interfieran demasiado con sus vidas. Algunos niños sin embargo, se vuelven desvalidos, por ejemplo:

- Perdiendo mucha escuela, yendo mal en los estudios a pesar de ser inteligentes.
- Viendo menos a sus amigos, lo que significa menos intereses, menos diversión y menos actividad.
- Dependiendo en exceso de sus padres, lo que lleva a que maduren y se independicen más lentamente.

¿Quién puede ayudar?

El médico de familia, el psicólogo o médico del colegio puede valorar si tu hijo necesita un tratamiento especializado. Si es necesario, derivará a tu hijo al pediatra o al psiquiatra infantil de zona.

¿Qué ofrecen los psiquiatras infantiles?

Un psiquiatra infantil es un médico con formación especializada en salud mental, que incluye los efectos emocionales de las enfermedades físicas. Los psiquiatras infantiles pueden valorar los aspectos emocionales de síntomas físicos sin causa clara y aconsejar sobre su tratamiento, manejo y rehabilitación.

Valoración. Un diagnóstico preciso es la clave para un tratamiento efectivo. Una valoración psiquiátrica puede ayudar a distinguir síntomas sin explicación física de problemas como depresiones, ansiedad o problemas de conducta. Los psiquiatras también pueden ayudar a identificar factores psicológicos que pueden estar contribuyendo al mantenimiento de los síntomas. Estos pueden incluir tristeza, falta de estrategias para reducir la discapacidad causada por los síntomas, expectativas académicas excesivas, personalidad y otros factores que pueden llevar a que el niño se sienta presionado y estresado.

Tratamiento. Si entendemos los factores emocionales y psicológicos que contribuyen a los síntomas físicos sin explicación médica es más fácil desarrollar tratamientos para sobreponerse a ellos. La medicación también puede ser importante a la hora de tratar la ansiedad o la depresión y corregir alteraciones del sueño o el apetito.

La ayuda psiquiátrica también puede ser importante para desarrollar un programa de rehabilitación. Para que éste sea efectivo necesita que todos los profesionales trabajen en equipo y con los mismos objetivos: tú, tu hijo, el pediatra, el médico de cabecera, el psiquiatra y la escuela debéis estar implicados.

¿Cómo funciona la rehabilitación psiquiátrica?

Es necesario diseñar un programa en relación a las necesidades específicas del niño y de su familia. El objetivo es ayudar al niño a recuperarse gradualmente creando estrategias más efectivas de enfrentarse a los síntomas y volver a una vida diaria más normal. Éste se hará con un pequeño pero progresivo aumento de actividad, con cuidado de no hacer demasiado en días buenos y demasiado poco en días malos. Se intentará reducir la cantidad de cuidados de enfermería para los síntomas físicos. Al niño se le apoyará para que cada vez vaya haciendo más cosas por sí mismo y para que cada vez vaya recuperando confianza e independencia. Estos programas a menudo incluyen a los maestros que aportan ayuda para problemas escolares o académicos concretos.

Los cuidadores de los niños con estos síntomas suelen sentir mucho estrés. Deben ser pacientes, determinados y positivos incluso cuando las cosas no parezca que mejoran. A menudo los padres no saben qué es lo mejor para su hijo -cuándo animar, consolar, insistir y aliviar la presión-. Puede ser beneficioso para ellos recibir también ayuda especializada sobre estos temas.

El consejo a la familia o individual puede ser de ayuda si está centrado en temas como:

- El control de niveles de actividad.
- Responder al dolor de forma efectiva.
- Sobreponerse a la depresión, a la ansiedad, a la falta de confianza y a la poca motivación.
- Problemas de las relaciones en la familia.

Las reuniones periódicas de todos los implicados para ayudar al niño permiten mantener objetivos comunes y conocer la magnitud del progreso.

¿Cuándo solicitar ayuda psiquiátrica?

Una derivación puede ser hecha en cualquier momento que el problema sea importante y que no responda a un tratamiento pediátrico habitual. También si el niño tiene síntomas de depresión, ansiedad o fatiga crónica. Es muy útil que el médico de familia o el pediatra den información sobre los antecedentes médicos cuando se haga la derivación.

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.