

La covid-19 deja una oleada de trastornos de salud mental en niños y niñas

En los últimos meses, en España se han registrado el doble de urgencias psiquiátricas infantiles, trastornos de conducta alimentaria, casos de ansiedad, depresión y autolesiones e intentos de suicidio adolescente. Los expertos alertan de esta situación y prevén consecuencias a medio plazo. Todo empezó durante el confinamiento.

Verónica Fuentes

8/7/2021 11:00 CEST



El 52,2 % de los padres y madres que han convivido con sus hijos menores durante la pandemia ha percibido cambios en su forma de ser. / Adobe Stock

La herencia de la **covid-19** resulta incalculable a día de hoy. A las complicaciones físicas de la enfermedad y los efectos económicos que ha supuesto la **pandemia**, hay que sumarle las [secuelas psicosociales](#), especialmente en la población infantil y juvenil. Durante el [II Congreso Digital](#) de la Asociación Española de Pediatría ([AEP](#)), celebrado el pasado mes de junio, los especialistas alertaron sobre cómo este impacto empieza a saturar las consultas.

Se han duplicado las urgencias psiquiátricas infantiles, los **trastornos de conducta alimentaria** —que son cada vez más graves—, los casos de **ansiedad**, trastornos obsesivo-compulsivos, **depresión** y las **autolesiones** e intentos de suicidio en adolescentes. También se ha incrementado la **violencia sobre los menores**, el maltrato y los abusos; y se ha disparado el consumo de pantallas en niños y jóvenes.

“Desde el otoño del 2020 se ha ido detectando un aumento de problemas relacionados con la salud mental en los menores”, explica a SINC **Gemma Ochando Perales**, pediatra especializada en Psiquiatría de la Infancia y Adolescencia en el [Hospital Universitario y Politécnico la Fe](#) (Valencia). “Las cifras han ido aumentando en los últimos meses en una ‘oleada’ de **trastornos de salud mental** en esta población”.

“ *Los servicios de atención de salud mental en niños y adolescentes están desbordados; se atienden los problemas más graves, pero pueden dejar de verse los más leves* ”

Gemma Ochando, pediatra especializada en psiquiatría

Si bien este torrente de casos está siendo más tardío a la afectación de la patología física, supone una respuesta a ese **estrés mantenido en el tiempo**, por lo que se espera que pueda aumentar en los próximos meses. “Los servicios de atención de salud mental en niños y adolescentes están desbordados; se atienden los problemas más graves, pero pueden dejar de verse los más leves”, subraya.

Ochando apunta cómo “los pediatras están recibiendo en consultas y en sus salas de ingreso hospitalario a pacientes con trastornos que ingresan en dichas unidades por falta de espacio en zonas específicas de salud mental”.

En el apartado sobre la infancia, la [encuesta del CIS sobre los efectos psicológicos de la pandemia](#) muestra que el 52,2 % de los padres que han convivido con sus hijos menores ha percibido cambios en su forma de ser. El 72,7 % de ellos asegura que estos han mostrado ‘cambios de humor’ y un 30,4 % ‘cambios en el sueño’.

Un colectivo silenciosamente vulnerable

La infancia, y de forma especial la adolescencia, son **etapas especialmente vulnerables** debido a los múltiples cambios que tienen lugar en periodos de tiempo cortos. De hecho, casi la mitad de los trastornos mentales de la edad adulta se desarrollan antes de los 18 años.

Sin embargo, al comienzo no se pensó en ellos como el colectivo más frágil. Efectivamente, los menores presentaron **menor frecuencia de contagio que los adultos**, y aquellos que se contagiaron fueron asintomáticos en su mayoría.

Un artículo realizado por especialistas españoles e italianos en 1.143 menores de ambos países encontró que un 89 % tenía alteraciones conductuales y emocionales como dificultad de concentración, aburrimiento, irritabilidad, inquietud, nerviosismo, preocupación, soledad o malestar

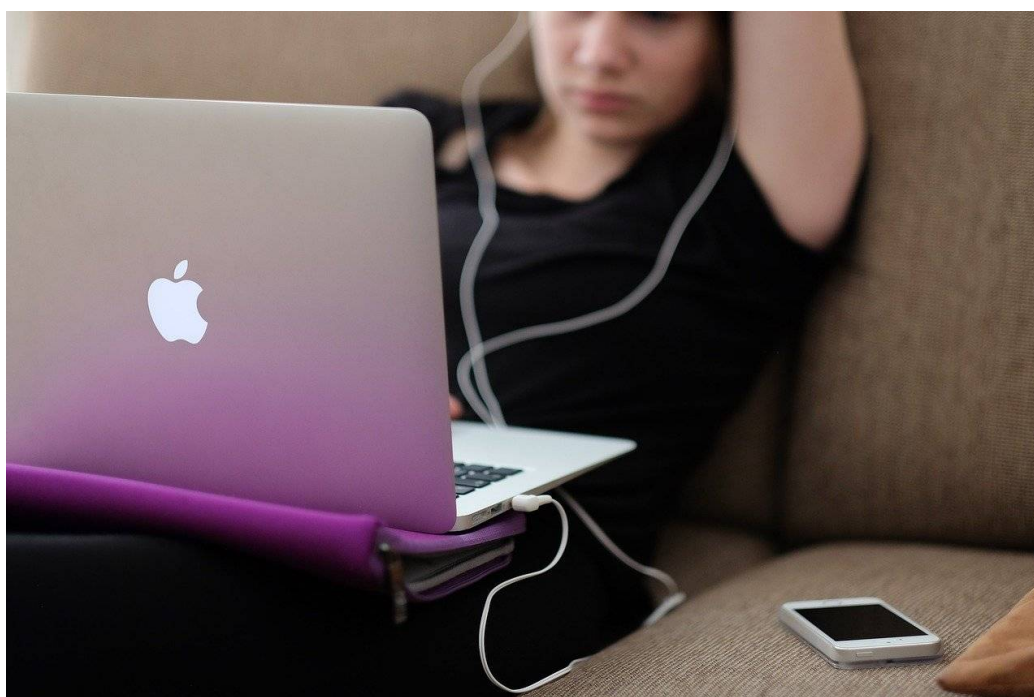
“Pero poco a poco se fueron alterando las rutinas de horarios, de sueño o de actividad física, cultural o deportiva, así como los patrones de alimentación. Esto se sumó a las noticias inquietantes, a la incertidumbre por el futuro, a los contagios intrafamiliares con pérdidas de contacto o de familiares queridos, los problemas laborales de los padres o a la adversidad económica en muchas familias”, puntualiza Ochando.

Todas estas situaciones han sido motivo de **estrés crónico**, una situación que puede desencadenar psicopatología en niños y adolescentes. Un [artículo publicado en 2020](#), realizado por especialistas españoles e italianos en 1.143 menores de ambos países, encontró que un 89 % de ellos tenía alteraciones conductuales y emocionales como dificultad de concentración, aburrimiento, irritabilidad, inquietud, nerviosismo, preocupación, soledad o malestar.

De manera muy similar concluye un [estudio publicado recientemente](#) en *JAMA Network Open*, realizado en Austria a más de 3.000 adolescentes. Los

resultados indican una alta prevalencia de trastornos mentales un año después del inicio de la pandemia. Así, los síntomas depresivos, de ansiedad, insomnio y trastornos de la alimentación fueron significativamente más altos en 2021 que antes y al principio de la covid-19. Y aproximadamente un tercio de los adolescentes informó de pensamientos suicidas.

Es importante destacar que, antes de la pandemia, ya se manejaban datos preocupantes: el 10 % de los niños menores de 12 años y el 20 % de los adolescentes desarrollan en algún momento algún tipo de trastorno mental. Además, “el suicidio es la segunda causa de muerte en jóvenes entre 15 y 29 años y su principal desencadenante es la depresión, en especial cuando no se diagnostica y no se trata”, afirma **Azucena Díez**, presidenta de la [Sociedad de Psiquiatría Infantil](#) de la AEP.



A los 8 días de confinamiento, niños y adolescentes empezaron a sufrir consecuencias significativas en su salud mental. / Pixabay

Los efectos del encierro

En un principio, el **confinamiento** pudo llegar a ser vivido como una aventura en la que los niños agradecían no ir al colegio o pasar más tiempo con sus padres, y los adolescentes se sentían más libres para consumir más horas

en internet. No obstante, “pronto comenzaron a aparecer apatía, inquietud, aburrimiento, dificultades de concentración, insomnio o miedos excesivos”, relata Gemma Ochando. “Es más, uno de cada cuatro niños que ha sufrido aislamiento por la covid-19 posee síntomas depresivos y ansiedad”.

En un [artículo publicado el pasado mes](#) en la revista *Scientific Reports*, dos investigadores de la Universidad de Burgos ([UBU](#)) sostienen que la situación de encierro estricto de los niños y adolescentes ya revela, a partir de los 8 o 10 días, consecuencias significativas en la salud mental de ambos, aunque todavía no se conoce el efecto a largo plazo.

Según los autores, parece que las consecuencias del encierro en los niños se dan sobre todo en el área afectiva, lo que se refleja también en su comportamiento: problemas de conducta rebelde, de control de la ira y de regulación emocional en mayor medida.

La situación de encierro estricto de los niños y adolescentes ya revela, a partir de los 8 o 10 días, consecuencias significativas en la salud mental de ambos, aunque todavía no se conoce el efecto a largo plazo

[Otro estudio español](#) en el que han participado más de mil adultos de las provincias de Madrid y Barcelona, ha evaluado los factores asociados a la aparición de depresión e ideación suicida durante el confinamiento domiciliario que tuvo lugar durante la primera ola de la pandemia.

Liderado por investigadores de la Universidad Autónoma de Madrid ([UAM](#)) y el [CIBERSAM](#), el trabajo publicado *Epidemiology and Psychiatric Sciences* confirma que las personas más jóvenes y aquellas que se sentían solas antes de la pandemia mostraron un mayor riesgo de sufrir depresión durante el encierro.

“Este es un momento clave para evitar que las dificultades psicológicas se cronifiquen, dando lugar a psicopatologías más graves. Debemos recordar que los niños de hoy serán los adultos de mañana”, insiste Azucena Díez. Y

no olvidar la **prevención** en una etapa tan sensible como es la infancia, especialmente desde las consultas de Atención Primaria.

Consejos para cuidar la salud mental de los más jóvenes:

Gemma Ochando, miembro de la Sociedad de Psiquiatría Infantil de la Asociación Española de Pediatría (SPI-AEP), expone las recomendaciones para reducir el impacto psicológico de la pandemia en niños y adolescentes:

- Mejorar los sistemas de coordinación entre Atención Primaria y Salud Mental para optimizar la accesibilidad, potenciar la telemedicina y facilitar la incorporación de psicólogos en los centros de salud.
- Implementar programas de promoción de la salud mental (prevención, detección temprana y lucha en contra del estigma de la enfermedad).
- Promover la incorporación completa a las aulas.
- Fomentar actividades de ocio, cultura y deporte.
- Agilizar la vacunación a los adolescentes y niños para conseguir un estilo de vida normalizado.
- Reconocer oficialmente la especialidad de Psiquiatría del niño y del adolescente, de manera que los profesionales que atiendan a este colectivo estén formados en dicha especialidad.
- Aumentar el número de especialistas en psiquiatría de niños y adolescentes.

TAGS

TRASTORNO MENTAL | PANDEMIA | COVID-19 | NIÑOS | ADOLESCENTES |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)