

# Salud mental y Dolor crónico en Niños, Niñas y Adolescentes

## La importancia de terapia Infanto-Juvenil

La pandemia del 2021, ha impactado y sigue impactando en diversas áreas del ser humano, sobre en la salud mental de niños, adolescentes, adultos y adultos mayores. Sin embargo, la población infanto juvenil fue una de las más afectadas por las restricciones sociales en una época donde la construcción del sí mismo en compañía de sus pares era de vital importancia. Esto se pudo visualizar en el incremento de los problemas conductuales desde el comienzo de la pandemia (Fisher et al., 2020; Saurabh & Ranjan, 2020 en Escobar et al., 2023), junto con un mayor nivel de estrés en las familias con hijos menores a 18 años (Gadermann et al., 2021).

Aún así no existe una certeza de las consecuencias a largo plazo, a pesar de esto, existen estudios que nos hablan de posibles efectos como trastornos del sueño, trastornos del ánimo, problemas de apego (Agarwal et al., 2021; Jiao et al., 2020), entre otros. En Chile, un estudio del 2023 se dio cuenta de que los niños y niñas están manifestando, conforme a su etapa de desarrollo, la necesidad de apoyo y contención de sus cuidadores principales, expresándolo con sintomatología más externalizante e internalizante (Escobar et al., 2023). Por lo que es de vital importancia buscar promover el bienestar y la salud mental de los niños y niñas con la creación de espacios y programas.

Por otro lado, el dolor es un fenómeno multidimensional, con componentes sensoriales, fisiológicos, cognitivos, afectivos y conductuales. La prevalencia del dolor físico persistente o crónico en la infancia y adolescencia es de entre un 11 y un 40%, y a pesar de los costos asociados, se ve que dentro de la medicina, está infradiagnosticado (Cáceres-Matos, Rocío et al, 2019)

Existen factores que ponen en riesgo el desarrollo del dolor crónico, como estrés psicosocial, miedo al dolor, catastrofismo, haber sufrido abuso infantil, abandono, situaciones de divorcio, fallecimiento de alguno de los padres o familiar cercano, entre otro. Así mismo, en un estudio el 59% de las mujeres y el 33% de los hombres encuestados que padecían dolor crónico de adultos, informaron haber padecido dolor crónico en la infancia (Cáceres-Matos, Rocío et al, 2019).

Los(as) niños(as) y adolescentes que padecen dolor crónico son más vulnerables a consecuencias negativas, como incapacidad para participar en actividades físicas, trastornos del sueño, disminución de su calidad de vida, entre otras que pueden mantenerse o acompañar a cada uno(a) a lo largo de su vida. El tratamiento integral es, al igual que en los adultos, lo más recomendado y efectivo, donde una mirada puesta en la colaboración de diversas disciplinas, trae mayores beneficios, generando mayor resiliencia, capacidad de adaptación y optimismo (Cáceres-Matos, Rocío et al, 2019).