



# Caso clínico. Salud mental

## No es COVID todo lo que reluce. Manejo de la salud mental del paciente pediátrico en tiempos de pandemia

Carlos Nagore González<sup>a</sup>, M.<sup>a</sup> Carmen Navarro Zapata<sup>b</sup>, Ana Revuelta Cabello<sup>a</sup>,  
Laura Belenguer Pola<sup>a</sup>, Elena Borque Navarro<sup>a</sup>, Rocio Garcés Cubel<sup>a</sup>

<sup>a</sup>MIR-Pediatría. Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa. Zaragoza. España • <sup>b</sup>Pediatra. CS de Miralbueno-Garrapinillos. Zaragoza. España.

Publicado en Internet:  
14-junio-2021

Carlos Nagore González:  
carlosnagore13@hotmail.com

### INTRODUCCIÓN

Los niños y adolescentes también han sido susceptibles al desarrollo de trastornos de salud mental durante la pandemia COVID-19. La consulta de Atención Primaria en pediatría supone una excelente oportunidad para detectar y prevenir este tipo de afecciones, ofreciendo los recursos necesarios para el mantenimiento de una adecuada salud mental en esta población.

### CASO CLÍNICO

Paciente de nueve años que en los meses de octubre y noviembre de 2020 consulta en dos ocasiones por molestias abdominales de varios días de evolución, sin signos de alarma, y con estudios de laboratorio normales. Se mantiene actitud expectante, autorresolviéndose el cuadro en los días siguientes. Una semana después vuelve a consultar por cefalea tensional. Ante la ausencia nuevamente de signos de alarma, administramos placebo, con lo que desaparece el dolor.

Durante este periodo, el hermano de nuestro paciente, de trece años de edad, comienza a mostrar fobias en el colegio, así como sentimientos de culpabilidad por poder transmitir el coronavirus a su familia. La madre de ambos reconoce verbalizar en el hogar, de forma continua, su miedo al coronavirus.

Se ofrece consejo y apoyo psicológico, planteando un cambio de dinámica que favorezca la comunicación intrafamiliar, la realización de actividades en común y la instauración de rutinas en el hogar.

### CONCLUSIONES

Las medidas de aislamiento y restricciones de contacto físico durante la pandemia COVID-19 suponen un cambio drástico para nuestros niños y adolescentes. Se ha de tener en cuenta la ruptura de rutinas de escolarización, de ocio y socialización, así como las preocupaciones y ansiedades relacionadas con las noticias. Todo ello puede predisponer a un amplio espectro de problemas de salud mental.

Entre los sentimientos y afecciones habituales se encuentran la ansiedad, el miedo, los comportamientos regresivos y las somatizaciones. Para el manejo de estos podemos ofrecer recomendaciones que mejoren la dinámica familiar, tales como animar a mostrar sentimientos y miedos, evitar gestos de discriminación hacia otras personas afectadas, así como el catastrofismo, recordando que es una situación temporal y buscando alternativas de comunicación con su entorno social.

Es importante establecer rutinas y horarios, intentando aunar la escolarización con el mantenimiento de actividad física, evitando el uso excesivo de pantallas y buscando actividades divertidas en las que toda la familia pueda participar.

Al fin y al cabo, no debemos olvidar que esta pandemia también es una oportunidad para los padres de acercarse a sus hijos en una sociedad cada vez más ocupada.

### CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no presentar conflicto de intereses en relación con la preparación y publicación de este artículo.

**Cómo citar este artículo:** Nagore González C, Navarro Zapata MC, Revuelta Cabello A, Belenguer Pola L, Borque Navarro E, Garcés Cubel R. No es COVID todo lo que reluce. Manejo de la salud mental del paciente pediátrico en tiempos de pandemia. Rev Pediatr Aten Primaria Supl. 2021;(30):305.