

Psicología y Omega-3 para niños con problemas de conducta

EN LA SOCIEDAD ACTUAL, CADA VEZ SON MÁS HABITUALES LOS TRASTORNOS CONDUCTUALES QUE AFECTAN A LA INFANCIA. LOS PEDIATRAS SE DECANTAN POR TERAPIAS NO FARMACOLÓGICAS, COMO ES EL CASO DE LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS CON OMEGA-3.

El desarrollo y maduración infantil tiene lugar de una forma armónica y paralela, tanto desde el punto de vista físico como emocional, permitiendo que el niño se adapte de forma natural a las exigencias de su entorno, mostrando una conducta relativamente predecible. Sin embargo, existe un grupo de población pediátrica en el que esta armonía no se manifiesta, determinando estilos cognitivos y conductuales diferentes.



Sobre el caso concreto de los niños con TDAH, existen numerosas publicaciones describiendo su problemática particular y la influencia de la misma sobre su entorno escolar y familiar, pero sobre los niños con problemas de conducta que no llegan a ser diagnosticados de TDAH, la información disponible es mucho más escasa.

Pese a ello, el análisis de los resultados de la última Encuesta Nacional de Salud (2011) ha permitido determinar que el 11,4% de los niños de entre 6 y 12 años ha padecido alguna vez algún tipo de trastorno de la conducta y/o mental, como depresión o ansiedad, y/o ha visitado a un psicólogo, psicoterapeuta o logopeda, y en algunos casos ha utilizado algún tipo de tranquilizante o relajante para dormir.

Estudio Época

El *Estudio Época* es un estudio observacional cuyo objetivo principal fue valorar el impacto sobre el estado de salud y la calidad de vida de los problemas de conducta en niños de entre 6 y 12 años. Como objetivos secundarios se plantearon los siguientes:

- Conocer el perfil del paciente que consulta al pediatra por problemas de conducta.
- Conocer el tipo de recomendaciones del pediatra para el control de estos problemas.
- Valorar el nivel de afectación en la calidad de vida de los padres.
- Conocer los factores que puedan determinar la aparición de estos problemas y su evolución.

En el estudio participaron 211 pediatras de toda España que recopilaron información sobre 942 niños, cuyos padres consultaron a su pediatra habitual sobre problemas de conducta y aceptaron participar en el estudio. Se llevó a cabo entre mayo de 2014 y marzo de 2015, y los niños realizaron un mínimo de 2 visitas al pediatra:

- En la primera se determinaron la salud mental, el estado general de salud y la calidad de vida. En base a los problemas expuestos por los padres, el pediatra recomendó la aplicación de aquellas medidas no farmacológicas que consideró adecuadas.
- La segunda se realizó al cabo 3 meses aproximadamente, y en la misma se realizó un seguimiento de los niños y de la situación familiar.

Los resultados fueron comparados con los datos de la última Encuesta Nacional de Salud realizada por el INE.

El estudio mostró que los menores que presentan problemas de conducta en general tienen un peor estado de salud y calidad de vida, mostrando menor talla, peso e IMC que

LOS MENORES QUE PRESENTAN PROBLEMAS DE CONDUCTA EN GENERAL TIENEN UN PEOR ESTADO DE SALUD Y CALIDAD DE VIDA

la media del resto de la población de su edad. La mayoría de estos niños seguían una alimentación más desequilibrada, con un consumo más bajo de pescado, verduras y frutas que la media, y más elevado de refrescos con azúcar y snacks. También destaca el hecho que los niños con problemas de comportamiento dormían aproximadamente media hora menos de lo habitual para su edad.

Como es habitual en este tipo de estudios, los problemas de comportamiento son más frecuentes en niños que en niñas. Los principales factores que parecen estar relacionados son la obesidad, factores de riesgo en el entorno social o familiar, un nivel socio-económico bajo, consumo de alimentos no recomendables o falta de sueño.

Medidas

La mayoría de consultas recibidas por los pediatras participantes fueron sobre comportamiento, falta de atención, nerviosismo, hiperactividad, bajo rendimiento escolar, poca concentración o dificultades de aprendizaje. En estos casos los pediatras no acostumbran a prescribir tratamientos farmacológicos. Un 26,2% opta por realizar consejos generales de comportamiento, y el resto recomiendan cambios de hábitos (actividad física, higiene del sueño, medidas cognitivo-conductuales o recomendaciones dietéticas). En algunos casos derivan al psicólogo, prescriben algún complemento alimenticio rico en Omega-3 o combinan varias de las opciones anteriores. El estudio muestra que estas medidas favorecen apreciables mejoras en la calidad de vida

de los niños, en su estado de salud general y particularmente en su salud mental. Aproximadamente en unos 3 meses, la mayoría de los niños redujeron los problemas emocionales, conductuales y de hiperactividad que presentaban.

Los problemas de conducta no sólo afectan al niño que lo padece. Según los datos recogidos en el estudio, cerca de un 50% de las familias presentaban afectación del estado de ánimo como tristeza, desesperanza o ansiedad y, en general, una peor calidad de vida. Esta situación también influía negativamente en la salud física de los padres y afectaba a sus relaciones interpersonales.

El Omega-3

Aunque este tipo de trastornos se consideran leves, pueden alterar el entorno familiar y educativo del niño y afectar a la calidad de vida de las familias. En estos casos, puede ser de gran ayuda prescribir una suplementación nutricional que aporte ácidos grasos Omega-3, junto a la psicoeducación, el entrenamiento en el manejo conductual y el apoyo académico. De hecho, los menores que mostraron un mayor grado de mejora fueron aquellos que combinaron otras medidas junto a la suplementación alimenticia con ácidos grasos Omega-3, nutrientes que está comprobado son fundamentales en la dieta para mantener una adecuada función cerebral.

Los datos del estudio, que se han publicado en el número de octubre de 2015 de la revista *Acta Pediátrica*, sugieren que existe un alto porcentaje de niños aparentemente sanos que una vez evaluados presentan probables problemas de salud mental, que afectan a su salud, su calidad de vida y la de sus padres.

Por esta razón, es de particular importancia que los pediatras y, en general, los profesionales de la salud, que reciban consultas por parte de los padres y tutores sobre problemas de conducta o comportamiento, realicen una evaluación profesional de los mismos y apliquen medidas no farmacológicas que ayuden a reducirlos. +

LOS ESCOLARES QUE MOSTRARON UN MAYOR GRADO DE MEJORA FUERON LOS QUE COMBINARON VARIAS MEDIDAS NO FARMACOLÓGICAS INCLUYENDO LA SUPLEMENTACIÓN CON ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3