

A human brain and several pills are shown on a red background. The brain is at the top, and several pills are scattered below it. The pills are white with a score line.

# Cuidando la salud física y mental: una mirada al uso de psicotrópicos en la infancia

Evelyn Nataly Valencia Sosa  
Raymundo Escutia Gutiérrez

Los psicotrópicos son medicamentos que actúan sobre el sistema nervioso central, modificando funciones como el estado de ánimo, la percepción y el comportamiento. Se consideran medicamentos controlados y, por lo tanto, su venta requiere receta médica; además, su uso en población infantil debe ser supervisado por especialistas en psiquiatría infantil, también conocidos como paidopsiquiatras, debido a que pueden tener efectos secundarios, requerir ajustes de dosis o causar dependencia.

Estos medicamentos se usan en población infantil cuando hay problemas de salud mental que afectan su bienestar y desarrollo, como la ansiedad, la depresión, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) o la esquizofrenia. En el TDAH ayudan a mejorar la concentración y controlar la impulsividad, mientras que en la esquizofrenia reducen síntomas como alucinaciones o pensamientos confusos, favoreciendo una vida más estable.

En los últimos años se ha visto un aumento en el diagnóstico de trastornos mentales durante la infancia y la adolescencia, lo que ha llevado a un mayor uso de medicamentos psicotrópicos, los cuales pueden tener efectos secundarios, como el aumento de peso.

En México, cuatro de cada diez niñas, niños y adolescentes (NNA) viven con sobrepeso u obesidad, lo que representa un serio problema de salud para la población en general [1]. Esta condición no solo eleva el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la edad adulta, como diabetes tipo 2 o problemas del corazón, sino que también puede afectar la autoestima, las emociones y la vida social desde edades tempranas. Por esta razón, es importante identificar cuáles medicamentos tienen mayor impacto en el peso, qué medidas se pueden tomar para prevenirlo desde el inicio del tratamiento y cómo pueden ayudar los profesionales de la salud y las familias. Este artículo revisa las causas del aumento de peso asociado al uso de psicotrópicos y ofrece estrategias para reducir sus efectos.

## ¿Cuál es la función de los psicotrópicos y por qué se prescriben en población infantil?

Se encargan de regular las sustancias químicas naturales del cerebro conocidas como neurotransmisores, por ejemplo, la serotonina, dopamina y norepinefrina, que influyen en el comportamiento y las emociones [2]. Se dividen en varios grupos:

- ▶ Antidepresivos: para tratar la depresión y trastornos del estado de ánimo.
- ▶ Ansiolíticos: para reducir la ansiedad y el estrés.
- ▶ Estimulantes: para mejorar la concentración en el TDAH.

Su uso en población infantil ha aumentado debido a factores como el incremento en diagnósticos de trastornos psiquiátricos, la mayor disponibilidad de tratamientos farmacológicos y el uso excesivo de dispositivos electrónicos que contribuye al aumento de problemas de salud mental en la infancia.

## ¿Por qué algunos psicofármacos causan aumento de peso y otros no?

Dentro de los principales efectos secundarios del tratamiento con medicamentos psicotrópicos está el aumento de peso. En la población infantil es especialmente preocupante debido a la alta frecuencia de sobrepeso y obesidad que se presenta en esta etapa.

El aumento de peso se debe a factores como aumento del apetito, cambios en el metabolismo y alteraciones en la regulación de la glucosa. Por ejemplo:

- ▶ Alteraciones en la conducta alimentaria: la olanzapina y la clozapina pueden aumentar el apetito y provocar episodios de atracones.
- ▶ Impacto en el metabolismo: los antipsicóticos y estabilizadores del estado de ánimo pueden afectar la regulación de la glucosa y los lípidos.



- ▶ **Sedentarismo inducido:** la somnolencia y fatiga causadas por ciertos psicotrópicos pueden reducir la actividad física, favoreciendo el aumento de peso.

Sin embargo, no todos los psicotrópicos presentan por igual estos efectos, lo cual es importante al momento de elegir el tratamiento farmacológico. Los que suelen asociarse con menor ganancia de peso:

1. Antipsicóticos:
  - ▶ Aripiprazol: se ha demostrado que tiene un menor riesgo de aumento de peso.
  - ▶ Lurasidona: otro antipsicótico atípico con menos impacto en el peso.
2. Antidepresivos:
  - ▶ Fluoxetina: generalmente no causa aumento de peso significativo.
  - ▶ Sertralina: presenta menor riesgo de ganancia de peso.

Por el contrario, los que suelen asociarse con mayor ganancia de peso:

1. Antipsicóticos:
  - ▶ Clozapina y olanzapina: son conocidos por su alta propensión a causar aumento de peso significativo.
  - ▶ Quetiapina y risperidona: pueden contribuir al aumento de peso, aunque en menor medida.
2. Antidepresivos:
  - ▶ Mirtazapina: puede aumentar el apetito y favorecer la ganancia de peso.
  - ▶ Paroxetina: se ha asociado con mayor riesgo de aumento de peso [3].

En cualquier tratamiento con medicamentos es importante analizar el riesgo-beneficio, de manera que siempre se favorezca la seguridad de la persona que los usa. En el caso particular de la población infantil, es importante la participación de los padres o cuidadores a cargo, para informar al médico de cualquier malestar que se presente durante la toma de medicamentos, especialmente cuando impliquen un riesgo para la salud.

El presente artículo se enfoca en el aumento de peso, sin embargo existen otros efectos que deben ser considerados de importancia. La comunicación resulta un elemento clave en este caso.

## ¿Qué consecuencias puede tener el aumento de peso en estas edades?

Tener exceso de peso desde la infancia aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la vida adulta, como diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, presión arterial alta, ciertos tipos de cáncer, así como problemas en los pulmones y los riñones.

La obesidad infantil también puede afectar el funcionamiento de distintos órganos del cuerpo. Esto sucede por diferentes razones: cuando hay un exceso de grasa corporal, puede ser difícil respirar, como ocurre en la apnea del sueño (cuando una persona deja de respirar por unos segundos mientras duerme). También puede afectar la postura o provocar problemas en los pies, como el pie plano. Además, la grasa puede acumularse en órganos donde normalmente no debería hacerlo, alterando el metabolismo y provocando una inflamación constante del cuerpo.

El aumento de peso puede provocar estigma y discriminación en el entorno familiar, escolar o en los servicios de salud. Estas experiencias pueden afectar su bienestar emocional, contri-



buyendo al desarrollo de ansiedad, depresión, baja autoestima, trastornos de la conducta alimentaria y una menor calidad de vida.

Abordar de manera efectiva la obesidad infantil requiere primero comprenderla como un problema complejo que va más allá del peso corporal e involucra factores biológicos, emocionales y sociales [4].

### ¿Qué pueden hacer los padres y profesionales de salud?

En el caso que se requiera administrar un tratamiento con medicamentos psicotrópicos en población infantil, es importante que el médico valore, en la medida de lo posible, el uso de medicamentos con menor impacto sobre el peso y el metabolismo. Además, se recomienda el acompañamiento de un profesional en nutrición para monitorear el estado nutricional des-

de el inicio del tratamiento y con ello prevenir un aumento de peso significativo.

Existen varias estrategias basadas en el estilo de vida que pueden ayudar a prevenir o reducir el aumento de peso. En México, las Guías Alimentarias para la Población Mexicana ofrecen orientaciones claras y prácticas para fomentar una alimentación saludable. Algunas recomendaciones son:

- ▶ Incluir frutas y verduras todos los días, de preferencia frescas y de temporada.
- ▶ Consumir leguminosas como frijoles, lentejas y habas, que son ricas en fibra y proteína vegetal.
- ▶ Elegir cereales integrales o de grano entero, como avena, arroz y maíz, en lugar de harinas refinadas.
- ▶ Disminuir el consumo de carnes rojas y embutidos, prefiriendo proteínas como huevo, pescado, pollo o leguminosas.



**Figura 1.** Cuidado integral de la salud mental en niñas, niños y adolescentes. Elaboración propia.



- ▶ Evitar alimentos ultraprocesados (papitas, pan dulce o cereales de caja), optando por productos sin sellos o con el menor número posible.
- ▶ Beber agua natural durante el día, en lugar de refrescos, jugos o bebidas azucaradas.
- ▶ Promover el movimiento diario: caminar, bailar, jugar o cualquier actividad física que aleje del sedentarismo.
- ▶ Compartir los alimentos en familia y hacer partícipes a los niños en la planeación y preparación de las comidas.

Estas acciones, además de mejorar la salud física, fortalecen el bienestar emocional y la convivencia familiar [5].

## Conclusiones

El uso de medicamentos psicotrópicos en la infancia puede ser necesario para tratar diversos trastornos mentales, pero también implica riesgos, como el aumento de peso, que debe ser vigilado con el objetivo de prevenir el desarrollo de otras enfermedades, como la obesidad, la cual afecta tanto a nivel físico como emocional y social.

Padres, cuidadores, profesionales de la salud e incluso el propio paciente deben colaborar estrechamente para elegir tratamientos con el menor impacto a la salud y fomentar hábitos saludables desde el inicio. Una alimentación equilibrada, actividad física regular y acompañamiento emocional son pilares clave para proteger la salud y el bienestar infantil.

Finalmente, atender el aumento de peso asociado al uso de psicotrópicos en la infancia requiere mucho más que un tratamiento médico. Implica acompañar a los niños desde diferentes frentes: cuidar su salud física, brindar apoyo psicológico, fortalecer el entorno familiar y promover una red social que los comprenda y respalde. Solo con este enfoque conjunto es posible favorecer un crecimiento saludable y

una buena calidad de vida. Reconocer este reto como una responsabilidad compartida nos invita a mirar con empatía y compromiso la salud mental infantil, y a construir soluciones que realmente transformen su futuro.

## Referencias

1. Shamah-Levy T, *et al.* Sobrepeso y obesidad en población escolar y adolescente. *Salud Publica Mex.* 2024;66:404-413. Disponible en: <https://doi.org/10.21149/15842>
2. Pérez-Porto J, Merino M. *Psicotrópico. Qué es, clasificación, definición y concepto.* 2023. Disponible en: <https://definicion.de/psicotropico/>
3. McIntyre RS, Kwan ATH, Rosenblat JD, Teopiz KM, Mansur RB. Psychotropic drug-related weight gain and its treatment. *Am J Psychiatry.* 2024;181(1):26-38. doi:10.1176/appi.ajp.20230922
4. Rubino F, Cummings DE, Eckel RH, Cohen RV, Wilding JPH. Definition and diagnostic criteria of clinical obesity. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2025 Jan;13(1):19-34. doi:10.1016/S2213-8587(24)00316-4.
5. Secretaría de Salud; Instituto Nacional de Salud Pública; Grupo Intersectorial de Salud, Alimentación, Medio Ambiente y Competitividad; UNICEF. *Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana, 2023.* México: SSA, INSP, GISAMAC, UNICEF; 2023.

**Evelyn Nataly Valencia Sosa** Departamento de Psicología, Educación y Salud, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente.

**Raymundo Escutia Gutiérrez** Departamento de Farmacobiología, Centro Universitario de Ciencias Exactas e Ingenierías, Universidad de Guadalajara.

Contacto: [raymundo.escutia@academicos.udg.mx](mailto:raymundo.escutia@academicos.udg.mx)