



Ansiedad y trastornos de ansiedad, cómo afrontarlos

 Fecha de revisión: **14/07/2020**

Índice de contenidos

- [Introducción](#)
- [¿Cuáles son las causas?](#)
- [¿Cuáles son los síntomas más frecuentes?](#)
- [¿Cómo se diagnostica la ansiedad?](#)
- [¿Cuál es el tratamiento para la ansiedad?](#)
- [¿Qué debo hacer para cuidarme si tengo ansiedad?](#)
- [¿Cuándo tengo solicitar atención médica?](#)
- [¿Cómo puedo mejorar mi calidad de vida?](#)
- [Asociaciones de apoyo](#)
- [Bibliografía](#)
- [Autores](#)

Introducción

Es normal y "sano" tener **miedo** o sentir **ansiedad**. Se trata de emociones vitales para el ser humano. Nos hace actuar con precaución, evitar situaciones peligrosas o tener más cuidado, incluso anticiparnos a futuros peligros.

Los trastornos de ansiedad implican sensaciones excesivas y exageradas de temor y ansiedad por una causa y modifica nuestra conducta relacionada con estas dos emociones. Así:

- **El temor es la respuesta emocional a una amenaza real o percibida.** Lo asociamos a un estado de activación general necesario para la lucha o la huida, pensamientos de peligro inmediato y conductas de escape.
- **La ansiedad es la anticipación de una amenaza futura.** La relacionamos con la tensión muscular y vigilancia en preparación de un futuro daño y conductas de precaución y evitación.

El temor y la ansiedad, en sí mismos, no son malos, puesto que son señales de alerta que nos advierten de un peligro inminente y hacen que adoptemos medidas para enfrentarnos con esa amenaza. Cuando esta activación es permanente, y sobrepasamos un nivel que supera nuestra capacidad de adaptación, nos provoca malestar psíquico y físico y es cuando se convierte en enfermedad. La mayoría de las personas se recuperan después de un tratamiento adecuado y llevan una vida normalizada. Pero otras pueden padecer un trastorno más grave que puede convertirse en crónico y requieren de un tratamiento continuado, pero pueden llevar una vida plena y satisfactoria, como si se tratara de cualquier otra enfermedad crónica.

Sin embargo, cuando tenemos un problema de salud mental, afrontamos grandes dificultades como la incompreensión de la sociedad y barreras de comunicación con el entorno familiar y amistades, que no están habituados a hacer frente a qué implica convivir con este tipo de trastornos. Es por ello crucial, que trabajemos de manera simultanea con las personas y su entorno para mejorar su estado de salud a través de un enfoque multidisciplinar y biopsicosocial (es decir tener presentes los aspectos de salud, los psicológicos y los aspectos sociales que determinan su bienestar).

Se calcula que los trastornos de ansiedad pueden afectar a una de cada cinco personas adultas.

Muchos de los trastornos de ansiedad se desarrollan durante la infancia y tienden a persistir si no se tratan. Las mujeres se ven afectadas el doble que los hombres por estos trastornos. Son un motivo de consulta muy habitual en atención primaria y es el problema de salud mental más frecuente. En casi la mitad de los casos no se diagnostican correctamente, puesto que se presentan con síntomas físicos poco concretos, que enmascaran el trastorno psíquico.

¿Cuáles son las causas?

Se cree que los trastornos de ansiedad están producidos por una combinación de factores, entre los que se encuentra:

- **Herencia genética:** los trastornos de ansiedad son hereditarios, aunque hasta ahora no se han descubierto genes específicos.
- **cambios hormonales durante la vida de la mujer** (ciclo menstrual, menopausia).
- **Estrés** en la vida diaria.
- **Sucesos vitales traumáticos.**

¿Cuáles son los síntomas más frecuentes?

Si padeces de un trastorno de ansiedad, puede que sufras una combinación de síntomas psicológicos y físicos.

Síntomas psicológicos:

- Preocupación, aprensión o sensación de agobio.
- Miedo a perder el control, a perder la cordura o tener una sensación de muerte inminente.
- Dificultad para la concentración y la atención o pérdida de memoria.
- Irritabilidad, desasosiego, inquietud o nerviosismo.
- Conductas de evitación de determinadas situaciones o actividades.
- Obsesiones o compulsiones.

Síntomas físicos:

- Sudoración, sequedad de boca, mareo o inestabilidad.
- Temblores, contracturas musculares, dolor de cabeza, hormigueo o debilidad.
- Palpitaciones, dolor en el pecho, taquicardia, dificultad para respirar o falta de aire.
- Náuseas, vómitos, malestar digestivo, diarrea, estreñimiento o aumento de los gases.
- Necesidad de orinar con frecuencia.
- Alteración de la conducta sexual.
- Insomnio.

Estos pueden generar un círculo vicioso que provoca que un pensamiento desencadene la ansiedad y hace que experimentes una serie de reacciones que te causan aún más ansiedad. Es importante que identifiques estos signos y los pares a tiempo. También que tomes consciencia del proceso de rumiación (es decir cuando le damos vueltas infinitas a una preocupación).

Además, los trastornos de ansiedad pueden afectar a otros problemas de salud, empeorándolos, de manera que cuando acudes a tu médico o médica de familia puedes hacerlo por estos síntomas, que enmascaran los de la ansiedad. Por este motivo es importante que aprendas a ver en conjunto el problema:

- Depresión y otros trastornos mentales.
- Síndrome del intestino irritable.

- Dolor crónico: artritis, fibromialgia o migraña.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Asma o diabetes.
- Abuso de sustancias.

¿Cómo se diagnostica la ansiedad?

El primer paso es que acudas a la consulta médica para que, a través de la entrevista clínica y la "escucha activa" por parte del médico o médica de familia, describas con detalle qué temores tienes o qué te preocupa.

- **Trastorno de ansiedad generalizada (TAG):** preocupación excesiva por problemas comunes y cotidianos relacionados con la salud, el dinero, el trabajo o la familia, donde tu mente imagina el peor escenario posible, incluso sin razones que lo justifiquen.
- **Trastorno de ansiedad social (TAS) o fobia social:** ansiedad exagerada ante situaciones sociales cotidianas; miedo intenso a ser observado o juzgado por los demás, o ser el centro de atención.
- **Trastorno de pánico:** ataques repentinos de terror cuando no hay peligro real, acompañados de sensación de irrealidad, miedo a una fatalidad inminente o miedo a perder el control. Las personas que sufren un ataque de pánico pueden creer que están teniendo un ataque cardíaco, volviéndose locos o incluso muriendo.
- **Agorafobia o fobias específicas:** miedo intenso a algo que normalmente no implica riesgo alguno (lugares abiertos, cerrados, altura, agua, sangre, inyecciones, animales, objetos o situaciones específicas).

También se pueden emplear los **cuestionarios** o **escalas** de ansiedad, que ayudarán a establecer el diagnóstico definitivo. Las exploraciones complementarias como analíticas o pruebas de imagen solamente serían necesarias si se sospecha alguna otra enfermedad médica.

Posteriormente, con preguntas más específicas que te harán podrán orientar el tipo de trastorno de ansiedad que padeces.

¿Cuál es el tratamiento para la ansiedad?

El tratamiento más efectivo de los trastornos de ansiedad es la combinación de:

- **Tratamiento psicológico:** terapia cognitivo-conductual basada en la interrelación de pensamientos, acciones y sentimientos para actuar sobre el círculo vicioso del trastorno de ansiedad.
- **Tratamiento farmacológico:** básicamente con diferentes combinaciones de fármacos que en cada caso el médico o médica adecuará a las circunstancias de tu estado y condición de salud.

Es importante que sigas la prescripción tal y como te la han recetado. No te automediques, puesto que puede haber riesgo de adicción.

¿Qué debo hacer para cuidarme si tengo ansiedad?

He aquí unos consejos útiles para ayudarte a mejorar tu estado emocional y romper el círculo:

- Intenta dormir lo suficiente, busca asesoramiento médico si no lo logras.
- Mantén un horario diario regular.
- Busca pretextos para salir de casa todos los días, aunque sean salidas de corta duración, por ejemplo, tirar la basura ir a comprar el pan.
- Si sientes nerviosismo o temor, busca una persona neutral de confianza con la que tengas una buena conexión y puedas sincerarte, como por ejemplo con tu médico o médica.

- Recuerda que los demás no pueden verte por dentro, no saben por lo que estás pasando, por lo que tienes que intentar explicar qué necesitas, quieres y lo que no, en un momento dado.
- Acude a tu médico o médica para que te recomiende un grupo de apoyo de tu comunidad, moderado por un especialista de psiquiatría o psicología.
- Aprende y pon en práctica las técnicas de manejo del estrés. En un momento de crisis, en que notas que has perdido el control, focaliza en lo físico y prueba, por ejemplo, prueba de mantener un cubito de hielo en la mano cuanto puedas o poner una gota de tabasco debajo de la lengua.
- Aprende y practica técnicas de relajación: respiración o relajación muscular.
- Busca en tu entorno si hay un grupo de meditación consciente (*mindfulness*) o consulta un recurso online con ejercicios.
- Toma conciencia de tus pensamientos negativos y pon en práctica alguna técnica de *mindfulness* para dejarlos pasar y mirarlos en perspectiva. En una situación de crisis, no siempre es posible transformarlos en positivos.

¿Cuándo tengo solicitar atención médica?

Acude a la consulta de un profesional si:

- Crees que tu tratamiento farmacológico no es lo suficientemente efectivo contra los síntomas de ansiedad.
- Aparecen efectos secundarios indeseables con tu tratamiento.
- Vuelves a tener síntomas de ansiedad después de acabar el tratamiento.
- Tienes dificultades para controlar tu ansiedad.
- No duermes bien.
- Te sientes triste o tienes pensamientos de hacerte daño.
- Tienes síntomas físicos intensos.

¿Cómo puedo mejorar mi calidad de vida?

En primer lugar, normaliza tu situación. Todo el mundo es vulnerable de tener problemas de salud mental, como de sufrir cualquier otra enfermedad. Con el tratamiento adecuado y con un entorno social y familiar favorable, una persona puede superar las limitaciones del trastorno y puede trabajar, mantener relaciones sociales, cuidar de su familia, etc.

Para reducir la ansiedad, es clave aumentar tu calidad de vida y romper el círculo vicioso a través de tres recomendaciones : márcate un objetivo sencillo, incrementa tu actividad física y mejora tu alimentación saludable.

Tus objetivos son:

1. Establece una pequeña cosa que te hagan sentir bien diariamente y crees que puedes hacer.
2. Piensa cómo y cuándo lo vas a hacer.
3. Identifica qué problemas crees que puedes tener para realizarla y cómo podrías superarlos.
4. Revisa si la has realizado.
5. Celebra cuando logres tu pequeño objetivo.

Ejercicio y actividad física: libera endorfinas que te generan bienestar, libera tu mente de preocupaciones. ganas confianza, incrementas tu interacción social y sobrellevas tus problemas de forma saludable.

- Camina, corre, levanta pesas, practica un deporte que te guste, haz tareas de jardinería, ir en bicicleta, lava el coche o da la vuelta a la manzana.
- Es suficiente con 30 minutos al día, 3 a 5 veces por semana; también puedes hacer 2 o 3 sesiones de 10 a 15 minutos a lo largo del día.
- Aquí puedes incluir las técnicas de relajación a través de los ejercicios del yoga o el tai-chi.

Alimentación saludable.

- Consume alimentos sanos y saludables: frutas, verduras y hortalizas frescas, pescado azul como salmón o sardinas.
- Incluye proteínas en tu desayuno (como lácteos, aguacate, pechuga de pollo, etc.).
- Consume cereales integrales como arroz, pastas o pan.
- Bebe mucha agua, unos dos litros al día.
- Reduce o evita el consumo de alcohol.
- Reduce o limita la cafeína.
- En un momento de crisis, no es perjudicial eventualmente comer una onza de chocolate negro o unas aceitunas. Busca alimentos con pocos aditivos y consúmelos ocasionalmente con moderación.

Asociaciones de apoyo

- Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA. <https://consaludmental.org/directorio-asociaciones/>

Bibliografía

- Entender los trastornos de ansiedad. NIH. <https://salud.nih.gov/articulo/entender-los-trastornos-de-ansiedad/>
- Trastornos de ansiedad. Oficina de Salud de la mujer (OWH). <https://espanol.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/anxiety-disorders>
- Trastorno de ansiedad generalizada (TAG). AAFP. <https://es.familydoctor.org/condicion/trastorno-de-ansiedad-generalizada/>

Autores

Salvador Giménez Serrano	Médico de Atención Primaria (1)
Mercè Piera Fernández	Médica de Atención Primaria (2)

(1) CAP Sarrià. Barcelona

(2) Consorci Sanitari de Terrassa. Barcelona

Con la colaboración de **Fundació Salut i Envelliment**



Fundació
Salut i Envelliment
UAB

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

© Descargado el 19/11/2024 19:59:20 Para uso personal exclusivamente. No se permiten otros usos sin autorización.
Copyright © . Elsevier Inc. Todos los derechos reservados.



ELSEVIER