

# Ansiedad



La ansiedad es un estado emocional común caracterizado por una mezcla de sentimientos de miedo acompañados de tensión o nerviosismo, que se traducen en síntomas físicos simples y diferentes (como en una sensación de temblor, palpitaciones, sudoración, etc., dependiendo de la importancia del evento al que se enfrenta la persona) y, se considera una respuesta natural a las presiones externas, por ejemplo: Sentirse ansioso por un examen, una entrevista de trabajo, o al dar un discurso. En cuanto al miedo, es una respuesta emocional ante una amenaza inmediata, ya que el individuo se enfrenta o escapa, es decir, se queda a luchar o huye dejando atrás el peligro.

Por regla general, es normal que una persona se sienta ansiosa de vez en cuando. Es un sentimiento perturbador, pero estimula al individuo a trabajar más duro y dar lo mejor de sí mismo, y se disipa rápidamente.

Aunque la ansiedad es una emoción normal que experimentan las personas, puede considerarse una condición de salud mental cuando las sensaciones son persistentes, excesivas e intensas, a menudo en relación con situaciones cotidianas y, que afectan negativamente el comportamiento de la persona, a sus actividades diarias rutinarias, su productividad y sus relaciones sociales, (por ejemplo, sentirse ansioso por encontrarse con amigos, ir a la tienda).

## ¿Cuáles son los señales de la ansiedad?

Los señales de la ansiedad varían de una persona a otra y pueden traer desde problemas físicos, como molestias gástricas inexplicables, sudoración o dificultad para respirar, hasta problemas psicológicos, como una sensación de peligro inminente. También puede incluir otros síntomas como pesadillas, ataques de pánico y el repaso de recuerdos dolorosos que no se puede controlar.

## Las señales generales de la ansiedad incluyen:

- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Respiración acelerada
- Insomnio
- Dificultad para concentrarse
- Sensación de desmayo o mareos
- Dificultad para respirar
- Boca seca
- Sudoración excesiva
- Temblores o escalofríos con temperatura alta
- Miedo y temor
- Entumecimiento u hormigueo persistente

## Tipos de condiciones relacionadas con la ansiedad:

---

La ansiedad es común en el caso de muchas condiciones de salud mental diferentes. Algunos tipos de trastornos de ansiedad son:

- **Trastorno de ansiedad generalizada:** el trastorno de ansiedad generalizada, es un trastorno de ansiedad caracterizado por ansiedad crónica, preocupación exagerada y tensión, especialmente sin ninguna amenaza inmediata o presente.
- **Trastorno de pánico:** se identifica en que una persona experimenta ataques de pánico repetidos, que son episodios de emociones repentinas de ansiedad intensa y miedo o terror que alcanzan su punto máximo en unos minutos.
- **Fobia:** que es un miedo excesivo a una cosa, situación o actividad específica.
- **Trastorno de ansiedad social:** implica altos niveles de ansiedad, miedo y evitación de situaciones sociales debido a sentimientos de vergüenza, timidez y preocupación por ser juzgado o visto negativamente por otras personas.

**Trastorno obsesivo-compulsivo:** Es cuando una persona tiene pensamientos y/o comportamientos incontrolables y recurrentes que siente la necesidad de repetir de forma repetitiva.

### Tratamiento/Apoyo para la ansiedad y estados de ansiedad:

1. **Evaluación y Psicoeducación:** para aprender lo más posible sobre lo que la persona está experimentando, de parte de personal profesional de confianza o de un par.
2. **Psicoterapia:** tiene como objetivo ayudar a las personas a aprender sobre los factores de estrés en sus vidas y trabajar en estrategias de afrontamiento.
3. **Técnicas de relajación, técnicas de respiración** y ejercitamiento: ayuda a la persona a aliviar el estrés.
4. **Soporte de Gestión de casos:** que tiene como objetivo brindar soporte a una persona y a su familia, quienes pueden sentir confusión y angustia.. El apoyo y la educación para los padres y la comprensión del entorno son parte del tratamiento.
5. **Medicamentos:** los medicamentos contra la ansiedad (ansiolíticos) pueden desempeñar un papel importante en el tratamiento de algunos tipos y niveles más graves de ansiedad.

## ¿Lo sabías?

---

Es normal que una persona se sienta ansiosa de vez en cuando, y la ansiedad de bajo nivel a veces es beneficiosa. Pero si usted siente ansiedad la mayor parte del tiempo y/o está impactando negativamente su vida diaria o está fuera de proporción con los miedos/factores estresantes relacionados, y esta ansiedad interrumpe su vida diaria y le impide practicar ciertas actividades, como por ejemplo, usar un ascensor o salir de casa, es posible que tenga un trastorno de ansiedad. Los trastornos de ansiedad causan estrés o preocupación excesiva, crónica o irracional.

Vivir con trastornos de ansiedad puede ser difícil, pero hay tratamiento disponible. La psicoterapia puede ayudar a controlar los síntomas y los medicamentos pueden ayudar cuando se prescriben bien. Además, aprender algunas habilidades saludables para lidiar y controlar los trastornos de ansiedad ayuda a hacer la vida más fácil.

## Recomendaciones importantes para una persona con un trastorno de ansiedad:

---

- **La psicoeducación:** aprenda lo antes posible sobre lo que usted está experimentando, de parte de personal profesional de confianza o de un compañero.
- **Cuide de usted:** descanse lo suficiente, siga una dieta equilibrada, ejercítese y dedique tiempo a relajarse. Además, evita la cafeína y la nicotina, ya que aumentan la sensación de ansiedad. No consuma alcohol ni drogas (de venta libre) para tratar de aliviarse, ya que ambos tienen el potencial de empeorar los síntomas.
- **Controle los niveles de estrés:** monitoree y revise regularmente sus sentimientos, identifique y sea consciente de sus propios factores desencadenantes y señales de advertencia, además tenga un plan para cuando los detecte.
- **Cumpla con su plan de tratamiento:** siga sus tratamientos de acuerdo con las recomendaciones del equipo de salud mental y respete las fechas de sus sesiones de tratamiento, ya que la regularidad ayuda a que su tratamiento avance por el camino correcto.
- **Sea social:** Trate de no dejar que su ansiedad le aisle de las personas que ama o de practicar las actividades que disfruta, ya que socializar con otras personas le ayuda a recuperarse.
- **Practique ejercicios de relajación:** como ejercicios de respiración lenta (inhale, exhale, contando hasta cinco cada vez), meditación en la naturaleza o cualquier otra cosa que le haga sentir de manera cómoda, ya que de forma rutinaria contribuyen a reducir la ansiedad.
- **Establezca un período de tiempo diario para pensar en los eventos de la vida que pueden generarle ansiedad (30 minutos, por ejemplo).** Si los pensamientos perturbadores aparecen fuera del tiempo especificado, dígame a usted mismo que se ocupará de ellos en el tiempo que ha especificado para ellos.
- **Identifique los sentimientos de miedo o ansiedad y déles un nombre** , esto contribuye a calmar la mente, por ejemplo: ¿cómo me siento? ¿Cómo reaccionó mi cuerpo a estos sentimientos? y, finalmente, ¿qué se puede hacer para manejar o mejorar el status quo?
- **Habla de lo que te molesta o preocupa a las personas de tu confianza** , o busque ayuda de una persona de gestión de casos de los centros de atención primaria de salud.

## Recomendaciones importantes para cuidadores que tratan a personas que pueden tener trastornos de ansiedad

---

- Evite culparlos y esté seguro de que estas personas han pensado mucho antes de dar cualquier paso. Lider con la situación actual y lo que pasó, no con lo que se pudo haber hecho, y no lo hicieron.
- Evite ejercer presión sobre la persona que sufre de trastorno de ansiedad, ya que necesita el apoyo, la comprensión y el amor de quienes le rodean para poder controlar sus miedos. Por ejemplo, es recomendable no acusar a la persona de negligencia o exageración.
- Si la persona tiene un episodio de ansiedad severa: muestre comprensión sobre lo que está pasando y escuche atentamente sus miedos sin tratar de menospreciar lo que está experimentando, y no trate de distraerla con otras cosas.
- Si la persona tiene un ataque de pánico: asegúrele a la persona que usted está de su lado y que está listo para escuchar o brindar la ayuda que necesita. Pídale que respire lentamente, camina con ella si quiere caminar, use técnicas de enraizamiento y poner los pies en la tierra con ponerles en contacto con sus sensaciones y enfocándose en sus sentidos, qué siente, qué oye, saborea, ve y escucha la persona y busque ayuda de una persona profesional de la salud mental si es necesario.