

**¿Qué es la ansiedad?**

La ansiedad es una reacción normal que aparece ante una amenaza o un peligro y que nos ayuda a prepararnos para hacer algo que para la persona es importante, por ejemplo, un examen o una entrevista de trabajo. Es una reacción psicológica y también física, el corazón late más rápidamente, se acompaña de sudoración o boca seca, y provoca cambios en el organismo que nos preparan para reaccionar con rapidez<sup>1-3</sup>.

# ¿Cómo manejar la ansiedad?



Si este estado emocional es intenso, persistente, y se activa en situaciones que normalmente no se consideran amenazantes ni peligrosas, podría convertirse en un trastorno de ansiedad<sup>1-3</sup>.



Los **trastornos de ansiedad** se caracterizan por el miedo o ansiedad intensos o preocupación excesiva que, generalmente, causa un importante malestar, afecta al funcionamiento diario de la persona que lo padece y se acompaña de cambios físicos, cognitivos y conductuales<sup>1,3,4</sup>.

Esta sensación a menudo es anticipatoria, es decir, aparece antes de que aparezca la situación que la provoca<sup>1,3,4</sup>.

## Trastornos de ansiedad

Según cuál sea el foco principal del miedo o la preocupación, los trastornos de ansiedad se clasifican en<sup>3</sup>:

-  **Trastorno de ansiedad generalizada:** preocupación desproporcionada y persistente por situaciones, reales o no, del día a día. Puede darse junto con otros trastornos de ansiedad o depresión.
-  **Agorafobia:** ansiedad al estar en lugares o situaciones de las que no se pueda salir, de sentirse atrapado o indefenso, por lo que se evitan situaciones como coger un transporte público o asistir a un concierto.
-  **Trastorno de ansiedad debido a una enfermedad:** síntomas de ansiedad provocada por problemas de salud física.
-  **Mutismo selectivo:** incapacidad para hablar en determinadas situaciones. Afecta principalmente a los niños.
-  **Ataques de pánico:** episodios repetitivos de ansiedad intensa que aparecen de forma súbita y que se acompañan de miedo a morir o a perder el control, dolor en el pecho, palpitaciones cardíacas y sensación de ahogo. Pueden sufrirlas personas que también padecen agorafobia.
-  **Fobia social:** ansiedad al sentirse observado, mantener una conversación o actuar ante otras personas por inseguridad o vergüenza a ser juzgado o rechazado por los demás, que afecta de forma importante a las relaciones sociales.
-  **Trastorno de ansiedad por separación:** miedo intenso que sufren algunos niños al separarse de sus padres, por temor a que les pase algo o a no volverlos a ver.
-  **Trastorno de ansiedad inducido por sustancias:** pánico o ansiedad producto de la abstinencia o el consumo de drogas o medicamentos, o la exposición a ciertas sustancias tóxicas.
-  **Fobias específicas:** ansiedad o miedo intenso al exponerse a una situación u objeto concreto, por ejemplo, el miedo intenso a viajar en avión, a algunos insectos o a las alturas. En algunos casos, las fobias pueden generar un ataque de pánico.
-  **Otros trastornos de ansiedad no específicos:** ansiedad que no cumple los criterios específicos de los demás trastornos, pero que se presenta de una forma lo suficientemente relevante como para interferir de manera significativa en la vida de la persona.

## Síntomas de la ansiedad





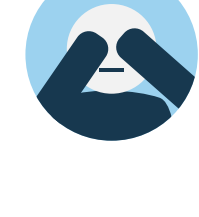




Pueden manifestarse en tres ámbitos diferentes: cognitivos o emocionales, conductuales o motores y fisiológicos. Pueden presentarse todos o ser uno de ellos más predominante, pero lo importante es saber identificarlos para poder autorregularse<sup>1-3</sup>.

Los síntomas más comunes son<sup>1-3</sup>:

- Cognitivos o emocionales:**
  - Sensación de peligro, pensamientos negativos, miedo intenso.
  - Problemas de concentración.
  - Cansancio.
  - Angustia.
  - Irritabilidad.
- Conductuales o motores:**
  - Evitación de ciertas situaciones.
  - Nerviosismo y agitación.
  - Llanto.
  - Tics.
  - Consumo de sustancias (comida, bebida, tabaco, etc.).
- Fisiológicos:**
  - Palpitaciones cardíacas.
  - Dificultad para respirar o respiración acelerada.
  - Sequedad de boca.
  - Sudoración.
  - Mareo.
  - Temblores.
  - Problemas de sueño.
  - Problemas gastrointestinales.

## Causas<sup>1,2,3</sup>

No existe una causa clara de los trastornos de ansiedad, pero hay ciertos factores que, combinados, pueden incrementar el riesgo:

-  **Factores predisponentes:** son aquellos que contribuyen a la vulnerabilidad.
  -  **Antecedentes familiares:** existe un componente de predisposición familiar a padecer este tipo de trastornos.
  -  **Tóxicos en el embarazo:** el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas durante el embarazo genera una mayor predisposición del hijo a padecer un trastorno de ansiedad.
  -  **Traumas infantiles:** el maltrato o los traumas en la infancia pueden incentivar la aparición en la edad adulta.
  -  **Educación en la infancia:** un vínculo inseguro con los padres o una educación demasiado autoritaria o sobreprotectora puede aumentar la predisposición.
  -  **Personalidad:** las personas más tímidas o con tendencia a inhibirse son más propensas a desarrollar este tipo de trastornos.
-  **Factores desencadenantes:** son aquellos cuya exposición origina la aparición de síntomas.
  -  **Estrés:** estrés en el trabajo o con las relaciones sociales o familiares.
  -  **Problemas de salud:** algunas enfermedades o problemas de salud pueden generar ansiedad debido al tratamiento o al desconocimiento de qué deparará el futuro.
  -  **Factores situacionales:** aparecen en un momento dado donde se presenta una situación, del día a día o no, que exige una serie de demandas de recursos para poder afrontarla.
  -  **Drogas o alcohol:** el consumo excesivo o la abstinencia de este tipo de sustancias tóxicas puede generar o empeorar la ansiedad.
  -  **Otros trastornos mentales:** algunos trastornos mentales, como la depresión, también pueden provocar ansiedad.

## Cómo manejar la ansiedad

Aunque no se puede saber con exactitud cuáles son las causas que generan la ansiedad, se pueden tomar medidas que reduzcan su impacto<sup>3</sup>.

-  **Pide ayuda:** abordar la ansiedad lo antes posible ayudará a controlar y reducir los síntomas.
-  **Practica ejercicio físico:** es de las principales herramientas para disminuir los niveles de ansiedad.
-  **Adopta hábitos saludables:** en la alimentación, el sueño, y **evita los tóxicos** (tabaco, alcohol, drogas).
-  **No te aísles y mantente activo:** relacionarse con otras personas y realizar actividades que sean de tu agrado te ayudará a no pensar en tus preocupaciones.



<sup>1</sup>Causas de los Trastornos de Ansiedad. Clínic Barcelona. Consultado en enero, 2023. <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad/causas-y-factores-de-riesgo>

<sup>2</sup>Ansiedad. Clínica Universidad de Navarra. Consultado en enero, 2023. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/ansiedad>

<sup>3</sup>Trastornos de la ansiedad. Mayo Clinic. Noviembre, 2021. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961#:~:text=Algunos%20ejemplos%20del%20trastorno%20de,Trastorno%20de%20ansiedad%20por%20separaci%C3%B3n>

<sup>4</sup>Generalidades sobre los trastornos de ansiedad. Manual MSD. Abril, 2020. <https://www.msdmanuals.com/es-es/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastorno-de-ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/generalidades-sobre-los-trastornos-de-ansiedad>

<sup>5</sup>Ansiedad. Medline Plus. Febrero, 2021. <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>