



## ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad es un **estado emocional** resultante de la interacción de factores biológicos, psicológicos y ambientales.

Se puede definir como una **respuesta adaptativa** que el organismo pone en marcha como reacción defensiva e instantánea ante el peligro. Es una reacción normal y necesaria en la respuesta general de adaptación al estrés, ante situaciones que comprometen la seguridad de las personas. La ansiedad por tanto, ejerce una función protectora en los seres humanos, preparando al individuo para la huida o la lucha.

La ansiedad es la más **común y universal** de las emociones, todos hemos sentido en algún momento ansiedad que ha permitido que nuestra capacidad de rendimiento personal aumente, y que nos podamos enfrentar y resolver situaciones adversas de la vida diaria.

La ansiedad **afecta tanto a la mente como al cuerpo**. Al hablar de ella nos referimos a sentimientos y sensaciones como el miedo, la aprensión, el estar angustiado, tenso, preocupado... pero también se relaciona con síntomas corporales, es decir sensaciones tales como la tensión muscular, la sudoración, el temblor, la respiración agitada, los “nudos en el estómago”, la diarrea, el dolor de cabeza, de pecho, o de espalda, las palpitaciones y un largo etcétera que le hacen sentirse a uno enfermo.

### ¿Cuándo se convierte en problema?

Los problemas de ansiedad son muy frecuentes, de hecho, se calcula que una de cada diez personas consulta, al menos una vez en su vida, porque se siente tensa, ansiosa o preocupada; y muchas otras sufren otro tipo de problemas que pueden derivarse de la ansiedad.

La **ansiedad patológica** se producirá cuando percibamos esa sensación de tensión interna sin una causa aparente, cuando persiste después de que la situación de estrés haya desaparecido, o cuando existiendo un estímulo conocido, externo o interno, nuestra respuesta ansiosa sea desproporcionada y rebase un límite de intensidad que provocará una sensación de malestar que repercute en el funcionamiento global de la persona, generándose un **alto nivel de sufrimiento** .

En estos momentos en que la ansiedad empieza a interferir en su vida cotidiana, aprender a controlarla se convierte para usted en una necesidad.

### ¿Por qué aparecen los síntomas de la ansiedad y de la tensión?

Existen generalmente una combinación de causas y algunas de las más importantes son las siguientes:

## **1. Acumulación de tensión (o estrés).**

La ansiedad puede aparecer en momentos en que Vd. tenga un problema importante o varios pequeños problemas que sumen entre sí una cantidad de estrés considerable. En ambos casos, si las circunstancias son lo suficientemente estresantes, lo normal es que Vd. se sienta ansioso/a

## **2. El tipo de personalidad de cada uno.**

Hay personas que parecen conocer de siempre la manera de enfrentarse con habilidad a situaciones estresantes y en cambio, hay otras que tienen menos desarrollada esta capacidad y tienden a reaccionar con ansiedad.

Tener poca tolerancia al estrés no significa que no se le pueda ayudar. Al contrario, las personas con menor tolerancia son las que más se pueden beneficiar del aprendizaje de cómo hacer frente a situaciones estresantes.

## **3. Existencia de enfermedad médica .**

En ocasiones se debe a la existencia de una alteración en el organismo, por ello hay que descartar la existencia de hipertiroidismo o hipotiroidismo, cardiopatía isquémica, taquiarritmias cardíacas, feocromocitoma, embolismo pulmonar, hipoglucemias, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, encefalitis ... Una buena historia clínica orientará hacia el diagnóstico de estas enfermedades.

## **¿Cuál es el tratamiento adecuado?**

El tratamiento adecuado con frecuencia requiere la combinación de psicofármacos y psicoterapia. Los primeros estarían indicados en los momentos iniciales de la intervención, para conseguir un más rápido control sintomático. La psicoterapia será la alternativa indicada para conseguir no sólo un control de los síntomas actuales si no para prevenir recaídas posteriores. Las diferentes estrategias empleadas (técnicas de relajación, técnicas de distracción, entrenamiento en control de pensamientos automáticos inquietantes ...) le ayudarán no solo a controlar los síntomas de ansiedad si no también a identificar los acontecimientos, sentimientos o pensamientos que la han generado dotándole de herramientas necesarias para recuperar su estado de bienestar.

Para más información contacte conmigo a través de la web.