



Conozca cómo reconocer el trastorno de ansiedad

El estrés puede disparar el trastorno de ansiedad, el problema mental más común en Colombia. Cómo reconocerlo. Psicoterapia y medicamentos logran combatirlo.

Los peligros y amenazas están por todos lados. En la casa, los colegios, la calle y la oficina. Una mezcla de delincuencia común, violencia, sustancias psicoactivas, caos vehicular, acoso laboral y 'bullying' que, sumados a las crecientes exigencias de la vida moderna, hacen que cada vez sea más difícil controlar sus emociones.

Este es el panorama que se vive en Colombia, en particular en Cali, catalogada como la séptima ciudad más violenta del mundo, y el que constituye el ambiente propicio para la prevalencia de la ansiedad. De hecho, estudios realizados por más de 30 años han ubicado a este padecimiento como el trastorno mental más frecuente en el mundo.

Lucio David González, psiquiatra con máster en psicoanálisis, describe la ansiedad como una expresión de malestar físico y psíquico al que no se le encuentra explicación, que si bien todos los seres humanos experimentamos en algún momento, puede llegar a tornarse crónica y exagerada, con una marcada sensación de que algo malo va a ocurrir, hasta el punto que termina por afectar todas las áreas de la vida, como la familia, el trabajo y las relaciones sociales.

Es entonces cuando se habla de ansiedad patológica, que según Carlos Miranda, director médico del Hospital Psiquiátrico y docente de la Universidad del Valle, se confunde con depresión, debido a que tienden a presentarse a la vez. "Pero mientras en la depresión se produce una respuesta de tristeza frente a una pérdida, en el síndrome de ansiedad la reacción ocurre ante un conflicto y lo central es la sensación de aprehensión o temor frente a algo que no ha ocurrido.

Las raíces del trastorno



Sala de Prensa

Factores como la personalidad, la crianza, las experiencias y el medio ambiente inciden, según Carlos Miranda en la capacidad del individuo para afrontar situaciones difíciles y controlar sus emociones. Se sabe además que existe una predisposición genética a sufrir ansiedad.

Teniendo en cuenta todos estos factores, el psiquiatra González comenta que es posible que ante el peligro una persona reaccione de manera consciente o inconsciente. “En el primer caso, simplemente toma medidas frente a la situación, pero cuando es inconsciente, la angustia se acumula y se somatiza, generando síntomas físicos, lo que puede tener relación con vivencias del pasado, conflictos no resueltos o que no se expresaron, que al sumarse al fenómeno disparador, producen una descarga emocional”. explica el profesional.

La ansiedad puede aparecer también como producto de una situación particular (reactiva), como una quiebra económica, la muerte de un ser querido o el desempleo.

En los niños, quien lo creyera, es un fenómeno común, puesto que a temprana edad apenas se está comenzando a vivir, no se tiene claro lo que es bueno o malo y no hay la capacidad suficiente para elaborar las situaciones, por lo que las angustias se descargan a través de la actividad psíquica o motora, como el deporte.

De lo contrario, las angustias, que usualmente tienen relación con el comportamiento de los padres, sus exigencias y prohibiciones, así como con la soledad en la que viven los niños de hoy, se acumulan y luego se manifiestan con ansiedad”, advierte. De hecho, Miranda asegura que la forma de ansiedad más visible en los menores es la que se manifiesta con comportamientos destructivos como las sustancias psicoactivas.

Sí se puede combatir

El problema para diagnosticar oportunamente la ansiedad radica en que además de que no existe suficiente personal médico entrenado para detectarla, las personas tienden a consultar médicos generales, dados los síntomas físicos que sufren, lo que conlleva a que el trastorno permanezca oculto por mucho tiempo.



Sala de Prensa

En los casos más leves, el psiquiatra Carlos Miranda afirma que lo indicado es estimular un proceso de catarsis, para que la persona exprese su problema puntual a nivel del círculo familiar.

Sin embargo, también aclara que la mayoría de pacientes se maneja con psicoterapia, bien sea de tipo cognitivo conductual o psicoanálisis: “Allí se trabaja para que la persona entienda que ante una situación difícil no hay que angustiarse, sino enfrentarla y que pueda encontrar dentro de sí mismo los recursos y fortalezas necesarios, favoreciendo la autoconfianza”.

Se le explica, además, según Lucio David González, la importancia de tener pensamientos positivos, “dado que estos estimulan al cerebro para que se produzcan más neuronas, para que éstas crezcan más rápido, se generen más receptores y se den las respuestas adaptativas y los ajustes necesarios a nivel central para afrontar las situaciones o amenazas del medio”.

En los casos más severos se recurre a los fármacos de tipo antidepresivo, pues se ha descubierto que aparte de combatir la depresión son efectivos contra pacientes ansiosos. Tal como lo revela el doctor González, estos medicamentos actúan básicamente a nivel de la parte frontal del cerebro, que controla las emociones. “Específicamente -- agrega-- en los receptores de serotonina, de forma que al estimularlos, se envía una orden al cerebro para que se produzca más serotonina y haya un mejor control de las emociones”.

Diario el País, Enero 30 de 2015. Página E1.