



La ansiedad se come el mundo

Es la tercera patología psiquiátrica más frecuente, tras abuso de sustancias y depresión

Cuando a Alejandra Herrera (42) le dijeron que ya no iba a continuar con uno de sus trabajos como independiente se sintió abatida. Al llegar a su casa y contarle la noticia a su esposo, lo hizo con culpabilidad. “¡Qué bueno!”, dijo él con una sonrisa, “porque estabas insoportable”. “No me había dado cuenta de la ansiedad que me producía, por ejemplo, contestar un correo relacionado con ese trabajo. Estaba angustiada, pero pensé que lo estaba sobrellevando”, cuenta.

Después de la desazón inicial, efectivamente se sintió feliz de sacarse ese peso de encima, incluso considerando la merma en sus ingresos.

El caso de Alejandra no es poco frecuente. En un mundo lleno de presiones y metas, son muchos los que no se dan cuenta de que viven en un constante estado de ansiedad. No reconocerla, no saber manejarla y no buscar ayuda no solo implica pasarlo mal, también puede tener consecuencias para la salud, algunas muy graves.

Un tema abierto

La ansiedad es la tercera patología psiquiátrica con más prevalencia en el mundo después del abuso de sustancias y la depresión, dice Stefan Hofmann, presidente de la Asociación Internacional de Psicoterapia Cognitiva. En el marco del décimo Congreso de la Asociación Latinoamericana de Psicoterapias Cognitivas (Alapco), realizado recientemente en Chile, el especialista indicó: “Si bien su prevalencia no ha cambiado en el tiempo, lo que sí se ha modificado es la preocupación por ella. Antes era una patología estigmatizada de la que no se podía hablar; hoy estamos más abiertos a reconocerla”, opina el especialista.

El problema es que, para muchos, el estar “ansioso” se relaciona con querer comer algo calórico, morder un lápiz o mover constantemente las piernas, pero es mucho más que eso. E identificar este estado no siempre es fácil. “La ansiedad es una respuesta normal del cuerpo que incluye una parte física y una psicológica”, dice Alejandro Koppmann, psiquiatra de Clínica Alemana de Santiago. “Nos prepara para pelear o volar como mecanismo de autodefensa de todos los seres vivos. Así como un gato se eriza frente a una amenaza, nosotros también reaccionamos frente a lo que se avecina”.



Sala de Prensa

Por ello, lo normal es que esta respuesta se desencadene frente a algo que la motive, que sea proporcional a la amenaza que enfrenta y que sea transitoria, es decir que dure mientras el estímulo está presente. Cuando estas reglas no se cumplen –continúa el especialista– se está frente a una patología. “Hay gente que necesita cierta dosis de presión, o ansiedad, para trabajar o lograr ciertas metas. Pero cuando esa dosis se excede, en vez de ayudar en las tareas, las personas comienzan a funcionar mal, no logran concentrarse ni terminar las tareas”, advierte Jaime Santander, psiquiatra de la Red Salud UC Christus.

Junto con esto aparecen síntomas como dolores de cabeza, molestias abdominales, alteración del ritmo gastrointestinal, palpitaciones, sudoración, dificultad para conciliar el sueño y mayor irritabilidad, entre otros.

Frente a las causas de las reacciones, Juan Yáñez, presidente del Congreso Cognitivo 2015 de la Alapco y académico del Departamento de Psicología de la U. de Chile, explica: “Se pueden dar por un motivo específico, como el miedo a las alturas o el estrés postraumático, pero también puede tratarse de una ansiedad generalizada, en la que no hay un origen claro”.

Lo interesante de este último tipo de patología –señala– es que se relaciona muy frecuentemente con el miedo a uno mismo. “Es decir, con el no ser capaz de realizar algo”, dice.

Cosas distintas

El mismo hecho de que comúnmente se asocie el estar ansioso con cosas pasajeras y que no pueden hacer daño en el tiempo provoca que se subestime esta emoción o se la mezcle y confunda con otras patologías psiquiátricas.

Así, por ejemplo, mientras la ansiedad tiene que ver con miedos a cosas futuras –de que algo malo va a ocurrir–, la depresión tiene que ver con sucesos pasados, como la pérdida de un ser cercano. Mientras que el estrés es una reacción fisiológica –lo que en dosis moderadas también es positivo– que puede incluir o no ansiedad o angustia.

En el ámbito mundial, cuenta Hofmann, las mujeres tienen el doble de posibilidades de presentar ansiedad y de forma más severa. “Esto se debe a que, en muchas partes, las mujeres tienen un menor rango, por lo que están sometidas a más presiones”, anota.

Pero hay otro factor que también explica las cifras generales: “Las amenazas de la vida moderna presentan muchos más desafíos o estímulos al mecanismo de la ansiedad, por lo



que no es raro ver más prevalencia de ella en zonas urbanas que en las rurales, o en países en vías de industrialización que en los más desarrollados”, opina Koppmann.

A ello se agrega, dice Juan Yáñez, una sociedad con alta demanda de rendimiento y competitividad, así como un alto nivel de individualismo. Y si se le suma el factor cultural, puede ser aún más amenazante.

Pedir ayuda

Mirando en retrospectiva, cuenta Alejandra, antes de su cambio de trabajo era mucho menos productiva, se desgastaba el doble y muchas veces evitaba salir por estar demasiado cansada. Todos síntomas de que hay una ansiedad más constante en el tiempo. Esta autorrevisión es lo que todos los especialistas aconsejan detenerse a hacer. Escuchar al entorno también es importante.

Otro asunto por considerar en esta autoevaluación son los factores personales estructurales. Existen individuos que son más vulnerables por sus rasgos de personalidad. “Hay quienes administran mejor el estrés y son capaces de asumir que hay cosas que no pueden hacer”, explica Jaime Santander. Si no se es una de ellas, hay que poner más atención a los síntomas.

Si estos persisten por unos seis meses, recomienda Koppmann, se debe consultar al especialista. Ahora, si hay crisis intensas como ataques de pánico, el pedir ayuda debe ser algo inmediato. Esto, porque primero hay que descartar si dichos síntomas son producidos por una patología física –y no por ansiedad–, pero también porque pueden resultar en problemas de salud físicos. No tratarse puede producir desde daños a nivel cerebral hasta problemas cardiovasculares.

Dependiendo de la intensidad del problema, el tratamiento incluye terapia o farmacología. Con ellos hay hoy muy buenos resultados, cuenta Ramón Florenzano, psiquiatra de Clínica Universidad de los Andes, de Chile. “Aunque no se puede curar en un 100 por ciento, el éxito del tratamiento puede llegar al 80 o 90 por ciento”, asegura. Esto es porque los fármacos con los que se cuenta hoy son cada vez más efectivos.

La crianza también incide

Aunque los factores genéticos pueden predisponer a la ansiedad, dicen los especialistas, también jugaría un papel clave el ambiente en que se crece.



Sala de Prensa

“Los padres más aprensivos son mucho más favorecedores de una respuesta ansiosa de sus hijos”, dice Juan Yáñez, académico del Departamento de Psicología de la Universidad de Chile. “Incluso se puede decir que hay familias que son menos calmadas que otras”.

Sin embargo, no todos los que crecen en estos ambientes, agrega Jaime Santander – psiquiatra de la Red Salud UC Christus–, desarrollan necesariamente ansiedad. La personalidad es un factor predeterminante que puede hacer a unos más proclives que otros a no controlar esta respuesta natural. Ramón Florenzano, psiquiatra de Clínica Universidad de los Andes, de Chile, agrega que el estilo de vida y el que los padres no estén presentes para los niños también es un parámetro importante. “Ellos se sienten desprotegidos y no tienen en quién apoyarse, lo que puede provocar un mal manejo de los problemas. De esta forma, si hay síntomas ansiosos en los niños es una alerta sobre la necesidad de un cambio en la vida familiar”, sostiene. Además, añade, hay que evitar diagnósticos demasiado rápidos que no permitan identificar correctamente esta patología.

LORENA GUZMÁN H.
El Mercurio (Chile)

Diario El Tiempo, 17 de Mayo de 2015. Página 6.