

10 falsos mitos sobre la ansiedad

EL HUFFINGTON POST | Por [Lindsay Holmes](#)

http://www.huffingtonpost.es/2014/03/17/mitos-ansiedad_n_4978978.html

Quizás, uno de los reproches más constantes en lo que a la ansiedad se refiere es el hecho de que la gente mete mucho la pata cuando habla sobre este trastorno.

De acuerdo con Joseph Bienvenu, profesor de psiquiatría y de ciencias del comportamiento en la Universidad Johns Hopkins, existen muchas falacias en torno a los problemas de ansiedad, lo cual puede provocar que sea más difícil tratarlos. Estas ideas preconcebidas son una realidad muy común para aquellos que, o sufren ansiedad, o conocen a alguien que la padece, o piensan que están a punto de que se les diagnostique este trastorno. **Hemos refutado 10 de los mitos más comunes sobre la ansiedad y los ataques de pánico.**

Las personas con ansiedad son frágiles y enfermizas



"Mucha gente piensa que tener un trastorno significa ser miedoso o débil, y no es así", afirma Bienvenu. Este experto explica que, aunque muchos trastornos de ansiedad a veces derivan del miedo, esta característica no es el único componente y, en cualquier caso, no es suficiente para definir a la persona.

Con el fin de hacernos entender la ansiedad basada en el miedo, el psicólogo clínico Bill Knaus contó con detalle los problemas que tienen estas personas en el blog *Psychology Today*. Así, describe cómo la ansiedad puede manifestarse también como algo a lo que *todos* estamos acostumbrados: el remordimiento. "La ansiedad y los

miedos recurrentes pueden verse como muros a cada lado de un camino pintados con murales de arrepentimiento", [escribió](#).

Tener ansiedad no es para tanto

Según Allison Baker, psiquiatra especialista en niños y adolescentes y directora del programa para adolescentes del Centro Médico de la Universidad de Columbia, la ansiedad no es algo que podamos o debamos ocultar bajo la alfombra. Los trastornos de ansiedad pueden ir acompañados de otras enfermedades como [depresión](#) y [problemas de adicción](#).

En el caso de niños y adolescentes, prosigue Baker, suele ser difícil que los implicados hablen de su ansiedad, pues no comprenden que se trata de algo serio. "Al fin y al cabo, los niños con ansiedad no llaman tanto la atención. No van por ahí causando problemas, por lo que se tiende a ignorar su condición".

La ansiedad no es tan común



Los trastornos de ansiedad afectan a unos [40 millones de adultos estadounidenses al año](#), lo que supone aproximadamente el [18% de la población](#). De acuerdo con Baker, la ansiedad también es uno de los trastornos psicológicos que más abunda en pediatría.

Los problemas de ansiedad tienen su origen en una infancia triste

La gente también se equivoca al pensar que la ansiedad siempre deriva de una situación del pasado. Si bien es cierto que las experiencias del pasado pueden influir en la ansiedad, Bienvenu asegura que esta idea no siempre se interpreta bien. "No es que una infancia difícil no tenga nada que ver en el trastorno; el problema es que una

infancia compleja puede estar relacionada con muchos aspectos diferentes, no solo con la ansiedad", afirma. "Algunas personas tienen una infancia estupenda y, aun así, sufren ansiedad".

Según la [“Anxiety and Depression Association of America”](#), la mayoría de los especialistas propone una terapia basada en el aquí y el ahora, en lugar de hacer que el paciente se concentre en sus vivencias pasadas. Algunos estudios también han demostrado que las prácticas de meditación y reflexión pueden contribuir a [reducir los niveles de ansiedad y estrés mental](#).

La gente que sufre ansiedad debería limitarse a evitar lo que causa su miedo



En vez de huir del miedo, los expertos sugieren que se debería hacer justo lo contrario. "La huida no es una buena estrategia", explica David Spiegel, profesor asociado de psiquiatría y ciencias del comportamiento de la Universidad Stanford. "Evitar [lo que produce tu miedo] es hacer como si no existiera; pero cuanto más lo evites, peor. En el caso de las personas con fobias, la única experiencia que han tenido [con lo que les provoca pánico] ha sido una situación horrible, pero es posible normalizarla. Cuanto más contacto tengas con las cosas que te estresan, más control tendrás sobre ellas".

En un artículo para *The New York Times*, el profesor de ciencia neurológica Joseph LeDoux explicó que, aunque en algunos casos la evasión puede funcionar, un comportamiento de continua huida puede aumentar la ansiedad. "La gente con problemas de este tipo puede huir de la ansiedad evitando, por ejemplo, las situaciones sociales", [escribió](#). "Esto resuelve un problema, pero crea otros, pues las interacciones sociales son una parte importante de la vida diaria, tanto en la vida personal como profesional. Si una persona siempre evita las situaciones en las que pueda estresarse, nunca va a tener la oportunidad de extinguir sus miedos, y la ansiedad continuará de forma indefinida".

El trastorno se solucionará por sí mismo

"Mucha gente piensa que la ansiedad no es algo que deba tratarse", afirma Baker. "No obstante, es importante tratar la ansiedad, especialmente en niños y adolescentes. Si no se trata, puede hacer que el riesgo de depresión se incremente". Existen varios métodos para tratar la ansiedad, entre otros, [la psicoterapia y la medicación](#).

Tomar una copa puede calmar a una persona con ansiedad



Aunque mucha gente crea lo contrario, no conviene darle una cerveza a alguien con ansiedad para que se tranquilice. De hecho, según Keith Humphreys, profesor de psiquiatría en la Universidad Stanford, lo único que se puede conseguir es que la situación empeore. "A corto plazo, quizás funciona, pero a largo plazo, puede convertirse en una adicción", [contó al HuffPost Healthy Living](#). "A largo plazo, puede resultar peligroso, pues estas sustancias pueden reforzar la ansiedad".

A pesar de los riesgos, un estudio publicado en *Archives of General Psychiatry* reveló que la mayoría de la gente que padece algún tipo de ansiedad trata de aliviarlo automedicándose. El [estudio](#) demostró que el 13% de las personas que consumió alcohol o drogas el año anterior lo hizo con la intención de reducir su ansiedad, miedo o pánico en una situación concreta.

La ansiedad siempre nace de un miedo o de un trauma



De acuerdo con Bienvenu, es incorrecto pensar que la ansiedad siempre procede de una experiencia que genera miedo. Aunque algunas fobias en particular (como el miedo a las alturas o a los aviones) tienen mucho que ver con la ansiedad, este trastorno también posee una base genética.

Según Spiegel, la ansiedad crónica, que abarca más de un tipo de miedo, en algún momento empieza a hacer que seas menos consciente de tus sentimientos. "Empieza a darte ansiedad el hecho de tener ansiedad", [afirma](#).

No hay nada que puedas decir para ayudar a relajarse a una persona ansiosa

Hay muchas formas de ayudar a alguien que sufre ansiedad, asegura Baker. Si quieres tranquilizar a una persona con ansiedad, lo mejor que puedes hacer es preguntarle cómo puedes ayudarla, explica Baker. "Espera a que ella misma te diga lo que necesita en vez de dar por hecho lo que precisa de ti en ese instante".

Deberías [evitar ciertas frases](#) cuando hablas con un ser querido que padece este tipo de trastornos. Según Humphreys, mostrarse sensible con la situación también puede ayudar. "La paradoja es que una frase empática les ayuda a tranquilizarse porque así no sienten que tienen que luchar por su ansiedad", [explicaba Humphreys](#). "Es una muestra de comprensión".

Es difícil relacionarse con alguien que padece ansiedad



Todos hemos experimentado en alguna ocasión esas punzadas en el estómago provocadas por los nervios, explica Baker. En mayor o menor medida, eso también es una forma de ansiedad, asegura. Por ejemplo, "cuando hablamos en público, siempre nos gusta prepararnos, practicar y ensayar previamente. Todo el mundo puede hacerse a la idea de lo que significa tener ansiedad; es como si experimentásemos esos nervios y mariposas en el estómago cada día". Con el fin de ayudar a las personas que sufren ansiedad, Baker nos sugiere que evoquemos algunas de nuestras experiencias. Mostrar nuestra empatía siempre será de gran ayuda.

