



ALGUNOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD

La ansiedad ¿quién no la ha sentido alguna vez? ¿Qué niño, joven, adulto o anciano no ha sentido ese desasosiego especial? Veamos algunos datos.

La ansiedad es probablemente la más común y universal de las emociones y está presente a lo largo de la vida de todo individuo. Cuando se emplean términos como nerviosismo, inquietud, inseguridad, angustia, tensión, miedo o temor, nudos en el estómago, falta de respiración...se está haciendo referencia a la experiencia de ansiedad. Es el primer trastorno psicológico en incidencia del mundo, por encima de la depresión... Alrededor de un 14 por ciento de las personas padecerán un trastorno de ansiedad a lo largo de la vida, incluso los niños que hasta los 18 años de edad, pueden padecerla en un porcentaje tan alto como del 45%... De la ansiedad infantil hablaremos también en este programa.

El 25% de las personas que acuden al médico de cabecera, a consultas médicas presentan ansiedad aunque a veces el peregrinaje de médico en médico es eterno hasta que su enfermedad es diagnosticada como “nerviosa” o lo que es lo mismo, ... como de un trastorno de ansiedad.

¿Cuales son los síntomas? Como podremos reconocer un trastorno importante?

- Inquietud interior (desasosiego, inseguridad, presentimiento de algo malo, temores difusos,)
- Tensión motora: (Temblores, dolores musculares, dificultad para relajarse, tics, rostro y cuerpo en constante tensión)
- Pensamientos negativos de inferioridad o incapacidad.
- dificultad para concentrarse y tomar decisiones
- Irritabilidad, impaciencia,...
- Quejas somáticas, corporales: que describiremos más ampliamente al hablar del “ataque de pánico” puesto que coinciden con este.

Dentro de los trastornos de ansiedad uno de los que más atención precisa en cuanto a lo alarmante de su sintomatología es **el ataque de pánico** lo que los americanos llaman (el panic attack) Se distingue de la ansiedad generalizada en que se produce bruscamente y los síntomas son especialmente físicos alcanzando su máxima expresión en los primeros 10 minutos: (de esto saben mucho en los hospitales.). Para emitir el diagnóstico es necesario un mínimo de cuatro de estos síntomas.

- Se producen palpitación, sacudidas del corazón...

- Sudoración
- temblores o sacudidas.
- sensación de ahogo o falta de aliento.
- sensación de atragantamiento.
- opresión en el pecho.
- inestabilidad , mareo o desmayo,
- miedo a la muerte inmediata o a perder el control o volverse loco.

Como ven no es de extrañar que se pueda confundir con un infarto y acudan la primera vez que les ocurre a las urgencias de los hospitales,...

En una palabra, normalmente cuando pasa el ataque, el paciente desarrolla una terrible angustia por el miedo a que le vuelva a ocurrir... con lo que se manifiestan otras formas de ansiedad que por lo amplias, sólo nombraremos

- **Fobias:** (que son miedos irracionales y concretos hacia algo). Por ejemplo las más comunes: a los animales, ratones, serpientes, etc. agorafobia (miedo a espacios abiertos,) claustrofobia (lugares cerrados) la oscuridad y a la noche (nictofobia muy frecuente en los niños)y en fin las fobias pueden ser ilimitadas...
- La ansiedad como causa **de enfermedades psicósomáticas.** (Problemas de piel, taquicardias y arritmias, úlceras, gastritis, gases, dolores musculares, mareos, vértigos, hormigueos, zumbidos en los oídos, aumento en la frecuencia de orinar, y una lista interminable)
- **Obsesiones:** pensamientos pulsos que uno no puede evitar y generalmente son desagradables (las más comunes, miedo a contagiarse de una enfermedad, por lo que se lavan las manos constantemente, obsesión por el orden :las zapatillas colocadas de una forma determinada, dudas continuas (comprobar si se ha cerrado el gas varias veces o el grifo, etc...
- **Hipocondría:** constante miedo a padecer todo tipo de enfermedades, cualquier signo lo interpretan como síntoma de algo grave...
- **Estrés agudo post trauma:** aparición de altos niveles de ansiedad tras un hecho traumático (accidentes, violaciones, catástrofes naturales, muerte traumática de un ser querido,etc...)