

# Aprendamos a no sobredimensionar los problemas

ES CONTROLABLE Y HEMOS DE ACTUAR PARA CONSEGUIRLO

Lo primero que hay que aclarar sobre la ansiedad es que se trata de una sensación, no de una enfermedad. Todos hemos experimentado cuadros de ansiedad en momentos de peligro, incertidumbre o preocupación ante acontecimientos que nos superan.

La ansiedad es una forma de reaccionar, un mecanismo adaptativo que nos permite mejorar nuestra actuación en esos momentos difíciles. Pero esta facultad que todos poseemos, en algunas personas se manifiesta de forma exagerada: cualquier cosa les altera, les pone ansiosas. Su reacción es desmesurada y les conduce a un estado de descontrol que afecta a todas las facetas de su existencia.

Los especialistas apuntan que esta hiperreacción podría estar influida por factores biológicos: una alteración en el cromosoma 15 que predispone a padecer trastornos de ansiedad. Se calcula que el 15% de la población sufre algún trastorno de ansiedad a lo largo de su vida. En ocasiones, la depresión se

asocia a la ansiedad. Las mujeres sufren más de ansiedad que los hombres y es posible que, además de factores culturales, ciertos cambios hormonales tengan algo que ver en ello.

## ¿Qué síntomas provoca la ansiedad?

Los desarreglos son distintos de una persona a otra. La forma más común, el trastorno de ansiedad generalizada, se produce por la excitación del sistema nervioso y origina los siguientes síntomas:

- Tensión en cuello, hombros y espalda
- Sensación de nudo en el estómago, incluso náuseas
- Sudoración, temblor de manos
- Sensación de opresión en el pecho, dificultad para respirar, pulso acelerado
- Dificultad para concentrarse
- Irritabilidad, alteraciones del sueño

- Disminución de la libido, disfunción eréctil
- Sensación de cansancio, fatiga
- Y sobre todo, sensación de sufrimiento, de infelicidad

La ansiedad no provoca por sí misma lesiones cardíacas ni deterioro físico o mental, pero es habitual que entre las personas que sufren cuadros de ansiedad se produzca un incremento del consumo del tabaco, alcohol u otras drogas, y el abuso de esas sustancias sí puede originar problemas físicos o psicológico.

El aumento de la ingesta de comida –los atracones–, la mayor propensión a fumar y la tendencia a tomar más café o alcohol produce un alivio momentáneo que, sin embargo, resulta perjudicial a la larga y sólo incrementa su ansiedad, empeorando la situación.

Otras personas encaran la ansiedad evitando las situaciones que la producen y rechazan todo lo que pueda alterarles. Tampoco esta es una buena op-

## EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

### RESPIRACIONES

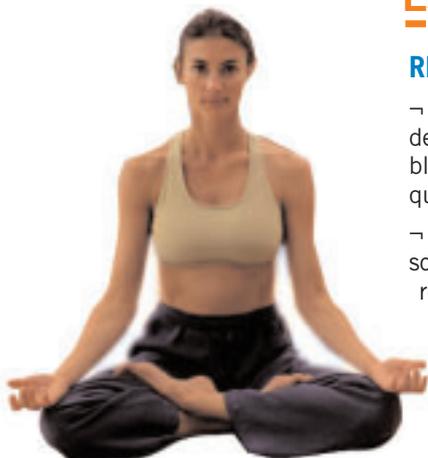
→ **Elija un sitio tranquilo**, de temperatura agradable, sin ruidos y en el que no le interrumpan.

→ **Túmbese cómodamente** sobre la alfombra, con ropa cómoda y holgada. Quítese zapatos, reloj y todo adorno que pueda molestarle.

→ **Haga una serie de respiraciones profundas y lentas**, tomando aire por la nariz, hinchando bien primero el abdomen, después el tórax y por último tirando de la parte superior del tórax hacia arriba, así es la inspiración completa. **Retenga el aire unos segundos y luego expúlselo lentamente por la boca**, con los labios

fruncidos ligeramente, siguiendo el orden inverso y presionando bien el abdomen para que salga todo el aire.

Practique este ejercicio inicialmente 6 veces, cuando compruebe lo bien que le sienta irá haciéndolo más veces. Nunca falla, podrá comprobarlo.





## CAMBIAR DE ESTILO DE VIDA

ción, pues pierden confianza en sí mismas y ello incrementa sus problemas.

Pero hay también otras formas de manifestación de la ansiedad, como las crisis de angustia o los ataques de pánico, las fobias sociales, las fobias específicas, la agorafobia (aprensión a encontrarse en lugares abiertos, espaciosos o situaciones donde encontrar ayuda puede resultar difícil) o el trastorno obsesivo-compulsivo. Este último es el más grave, aunque presenta diversos grados de severidad; algunos psiquiatras no lo incluyen entre los trastornos de ansiedad. ◀

La ansiedad es controlable y acaba desapareciendo en el 80-90% de quienes la padecen, pero para ello debe darse una difícil concurrencia de factores: rápida detección, capacidad de autocontrol y fuerza de voluntad. Hemos de saber que la ansiedad no cesa de la noche a la mañana y que es normal sufrir altibajos durante la recuperación.

Lo primero a hacer es evitar que la ansiedad progrese. Una vez que aparece tiende a mantenerse, y lo que es peor, se entra en un círculo vicioso: como los síntomas son desagradables, quien sufre ansiedad se vuelve más sensible a cualquier alteración física, más aprensivo, lo que le hace estar más ansioso y facilita que las manifestaciones de la ansiedad se agudicen. Aunque no es fácil, en esta fase es fundamental cambiar el estilo de vida:

- **Practique ejercicio físico:** un simple paseo diario sirve. También se recomiendan la natación, la bicicleta, el footing...

- **Evite el café, las bebidas estimulantes, el tabaco...** Si le cuesta hacerlo, reduzca su consumo poco a poco pero de manera constante, así se sentirá cada vez mejor y ello le ayudará a ser constante. Cuesta controlarse, pero es imprescindible

- **Aprenda a gestionar las situaciones difíciles y las preocupaciones irracionales.** Piense las cosas antes de hacerlas: cuente hasta diez y respire hondo antes de actuar. No evite los retos, mejor afróntelos con calma.

- **Es posible que inicialmente necesite la ayuda de un psiquiatra o de un psicólogo:** no se avergüence de pedir ayuda, su recuperación será más rápida y se sentirá más seguro/a.

- En algún momento **puede necesitar ansiolíticos, pero si los utiliza que sea siempre por prescripción médica** y de forma controlada.

- **Es importante dormir bien**, sentirse descansado al día siguiente.

## RELAJACIÓN MUSCULAR

→ **Para relajar los músculos primero hay que tensarlos**, contrayéndolos durante 10 segundos y luego soltarlos, relajándolos durante 15 segundos. Esta pauta sirve para todos los ejercicios.

→ Comience por las **manos**, cerrando fuertemente los puños (10 segundos) y luego extienda los dedos (15 segundos). Siga con los **bíceps**: ténselos como si sacase bola, luego extienda el brazo empujándolos hacia abajo.

**Hombros:** primero se echan hacia atrás y

luego hacia delante.

**Cuello:** se inclina la cabeza hacia la derecha, luego hacia la izquierda, después hacia delante hasta que la barbilla se apoye en el pecho y después hacia atrás. Límitese a abrir los ojos y la boca todo lo que pueda, luego ciérrelos todo lo fuerte que pueda.

**Espalda:** hombros contra el suelo, impulse el tronco hacia arriba como si arquease la espalda.

**Abdomen:** contráigalo hacia adentro como si quisiera tocar la espalda y luego sáquelo hacia fuera todo lo que pueda, que se ponga duro. **Pantorrillas y**

**pies:** flexione los pies hasta que los dedos apunten hacia la cabeza y luego dóblelos en dirección opuesta.

Para terminar, **vuelva a hacer los ejercicios respiratorios del inicio y después quédese unos minutos tumbado/a, relajado/a**, respirando profunda y relajadamente.