



ANSIEDAD: LA ELECCIÓN DE VIVIR CON MENOS PREOCUPACIONES

“No me había dado cuenta que mis dolores de pecho, de cabeza y mareos estuvieran conectados a mi constante preocupación hasta que hablé con mi médico”.

— Alan, abuelo de 77 años de edad

Tener preocupaciones y ansiedad de vez en cuando es parte de la vida. Preocuparse puede ser una reacción a circunstancias de la vida (como tener que pagar una cuenta inesperada, mudarse a un nuevo hogar o preocuparse por la salud de un ser querido o por la de usted mismo). Los períodos de preocupación breves son una reacción normal al estrés. Sin embargo, cuando las preocupaciones se tornan abrumadoras y afectan su vida diaria y capacidad de funcionar, usted puede estar experimentando un problema común llamado "trastorno de ansiedad". La ansiedad puede ser debilitante y, cuando no se trata, puede afectar su salud física o calidad de vida. Afortunadamente, dispone de ayuda.

¿Cómo puedo experimentar la ansiedad?

Existen distintos tipos de trastornos de ansiedad y cada uno tiene sus propios síntomas físicos y emocionales. Lo bueno es que una vez que se diagnostica la ansiedad, la ayuda profesional puede comenzar inmediatamente.

La forma más común de ansiedad se denomina **Trastorno de Ansiedad Generalizada**. Los pacientes que lo sufren se preocupan constantemente por problemas diarios por lo menos durante seis meses. Estos pensamientos pueden iniciarse con un "¿Y si...", como por ejemplo: "¿Y si voy a la clase de gimnasia y no puedo hacer los ejercicios?" o "¿Y si voy a la fiesta y nadie me dirigiera la palabra?". Normalmente estos pensamientos son seguidos de sentimientos de miedo y aprensión que frecuentemente causan la evasión de la actividad planeada, aún cuando ésta sea de rutina. La persona puede experimentar inquietud, fatiga, dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular o problemas de sueño.

Otros tipos de trastornos de ansiedad son:

- El **trastorno de pánico** es una sensación de pánico intenso y de comienzo abrupto. Inesperadamente, la persona siente latidos fuertes en el corazón, sudoración, mareo, falta de aire o sensación de ahogo. Estos síntomas pueden indicar la presencia de un ataque de pánico.
- Las **fobias** son de dos tipos: La fobia social (temor a ser juzgado o ridiculizado por otros) o la fobia específica (temor excesivo a lugares, cosas, o eventos, como por ejemplo arañas, volar o alturas). Estos miedos pueden llevarle a evitar las situaciones específicas que precipitan la intensa ansiedad, como por ejemplo: tomar un tren en lugar de un avión. Los síntomas físicos pueden incluir sudoración, latidos rápidos o temblor.
- El **trastorno de estrés postraumático** puede ocurrir después de un trauma severo (como un asalto, un accidente o incidente que amenace con su vida, la muerte inesperada de un ser querido, una guerra o un desastre natural). Los síntomas pueden incluir: dificultad para concentrarse, pesadillas, entumecimiento/indiferencia emocional o *flashbacks* (imágenes del pasado).
- El **trastorno obsesivo-compulsivo** se manifiesta por pensamientos recurrentes, repetitivos, no deseados, que reflejan ansiedades o miedos irrales. Estos pensamientos pueden llevarlo a tener comportamientos compulsivos o rituales como por ejemplo: constantemente lavarse las manos o prender y apagar las perillas de la luz para tratar de aliviar la ansiedad.

¿Por qué las personas sufren de ansiedad?

Los investigadores siguen estudiando y aprendiendo acerca de las causas por las cuales las personas padecen ansiedad. Sin embargo, poco se conoce acerca de la ansiedad en la edad mayor. Los expertos sugieren que una persona puede estar “en riesgo” de desarrollar un trastorno de ansiedad si presenta una combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales.

- **Factores biológicos.** La ansiedad puede acompañar a otros problemas de salud mental como por ejemplo: la depresión o enfermedades como el cáncer o la enfermedad cardíaca (del corazón). Además, la genética puede cumplir un rol en el desarrollo de los problemas de ansiedad. Es decir, si en su familia existen personas que padecen trastornos de ansiedad, usted puede estar predispuesto a sufrirla. También es importante destacar que los desequilibrios químicos del cerebro pueden

contribuir y estar presentes al comienzo de los trastornos de ansiedad. Sin embargo, se dispone de medicamentos que pueden cambiar los niveles químicos y ayudarlo a sentirse mejor, permitiéndole manejar su ansiedad más fácilmente.

- **Factores psicológicos.** Sus pensamientos pueden influir sus sentimientos sobre usted mismo. Por ejemplo: el pensamiento “y si...?” puede provocarle ansiedad, como así también puede causarle ansiedad apresurarse a sacar conclusiones y pensar que va a ocurrirle lo peor, o preocuparse demasiado sobre lo que piensan los demás. Por ejemplo: pensar y preocuparse constantemente: “¿Y si trato de ir al centro de personas mayores y nadie habla conmigo?” Esto puede causarle ansiedad y, quizás, síntomas asociados (como latidos rápidos del corazón o insomnio). Como consecuencia de esto, puede que usted no quiera ir al centro de personas mayores y se aísle de un posible círculo de amigos.
- **Factores sociales.** Si usted ha sido expuesto a situaciones estresantes (como por ejemplo: violencia, abuso, pobreza por largos períodos de tiempo) o ha experimentado un evento difícil (como un divorcio o la muerte de un ser querido), usted puede ser más susceptible a padecer ansiedad.

¿Es la ansiedad una parte normal del envejecimiento?

La ansiedad *no* es una parte normal del envejecimiento. Sin embargo se estima que 1 de 10 personas mayores padece un trastorno de ansiedad. Los problemas de ansiedad pueden aparecer durante la juventud o incluso en la mediana edad y luego resurgir o incluso empeorar al envejecer. Esto se debe al estrés que acompaña al proceso de envejecimiento (como las pérdidas de los seres queridos, problemas físicos crónicos o bruscos, nuevas situaciones de vivienda, preocupaciones económicas o problemas de independencia).

¿Por qué pueden ser los trastornos de ansiedad difíciles de reconocer?

Los trastornos de ansiedad representan la forma más común de enfermedad mental que los adultos mayores experimentan y aún frecuentemente no son detectados y, por lo tanto, no son tratados. Como adulto mayor, puede que se sienta avergonzado, estigmatizado o apenado de hablar acerca de sus síntomas. Es común sentir que la ansiedad es un signo de debilidad personal. Es por esto que muchas personas que padecen ansiedad sufren en silencio.

También es común sentirse más cómodo al hablar de problemas físicos con su médico en vez de conversar acerca de problemas psicológicos como la ansiedad. Sin embargo, sin una completa comprensión de cómo usted se encuentra, quizás su médico no puede brindarle la mejor atención posible. Por ejemplo: los dolores de pecho, de cabeza y fatiga son sólo algunos de los síntomas que pueden estar conectados con la ansiedad. Si usted no informa a su médico acerca de su salud mental, es muy probable que él no evalúe su ansiedad y, por ende, no sea tratada.

En forma alternativa, la identificación de los trastornos de ansiedad mediante una evaluación de salud mental puede ser difícil ya que algunos medicamentos, tanto los de venta con y sin prescripción (receta) médica, particularmente los que contienen estimulantes o cafeína, pueden tener efectos colaterales similares a los síntomas de ansiedad. Algunas enfermedades médicas (como el hipertiroidismo, es decir la presencia de una glándula tiroides con una actividad mayor a la normal) puede causar síntomas similares a la ansiedad.

¿Cómo sé si tengo un trastorno de ansiedad?

Si preocuparse se ha convertido en una parte importante de su vida, es importante que busque ayuda. Como se mencionó anteriormente, su proveedor de cuidado primario primero necesita realizarle un examen médico exhaustivo para descartar cualquier otra enfermedad subyacente o efecto colateral de algún medicamento que esté tomando y que pueda estar contribuyendo a sus síntomas de ansiedad. Si no tiene ningún problema médico o medicamento que esté causando su ansiedad, usted puede estar padeciendo el trastorno de ansiedad generalizada o algún otro problema de ansiedad. Usted puede hablar con su médico o profesional de salud mental (como un trabajador social o un psicólogo) sobre su situación. Algunas personas se sienten más cómodas al hablar inicialmente con sus médicos, especialmente si nunca han consultado a un profesional de salud mental, y luego ver a ese profesional siguiendo la recomendación de sus médicos y después de haber descartado síntomas físicos o problemas por algún medicamento.

¿Cómo se tratan los trastornos de ansiedad?

Lo bueno es que la mayor parte de la gente que recibe tratamiento para la ansiedad obtiene resultados satisfactorios y se siente con un mayor control de sus vidas, menos nerviosa y estresada y, en general, más relajada y feliz. Los planes de tratamiento son individualizados por su médico o profesional de salud mental y pueden ajustarse en el transcurso del

tiempo. Los tratamientos más comunes de los trastornos de ansiedad, usados tanto solos o en combinación, son la terapia conductista cognitiva y los medicamentos anti-ansiedad (ansiolíticos).

La terapia conductista cognitiva le ayuda a entender y a cambiar los pensamientos nocivos para que usted pueda reaccionar en forma diferente a la situación que le causa la ansiedad. Usted aprende cómo cambiar el comportamiento no deseado y cómo desarrollar nuevas formas de manejar situaciones difíciles. Usted también aprende técnicas de relajación y respiración para poder manejar su ansiedad.

Los medicamentos anti-ansiedad pueden reducir efectivamente trastornos de ansiedad severos. Sin embargo, al considerarlos, debe tener cuidado ya que tienen un efecto sedante y pueden aumentar los riesgos de caídas.

¿Qué otra cosa puedo hacer para superar la ansiedad?

En su plan de tratamiento general, es importante incluir lo siguiente:

- **Ejercicio regular.** La actividad física activa una reacción química en el cerebro que puede ayudarle a sentirse mejor y menos nervioso. Las actividades pueden incluir: caminatas diarias, natación, ejercicios acuáticos, yoga, o ejercicios en una silla si tiene dificultad al moverse.
- **Relajación.** Pruebe diferentes técnicas de relajación y decida cuál es la mejor para usted, como por ejemplo: respiración profunda o relajación progresiva.

La *respiración profunda* puede reducir el estrés y permitirle que una mayor cantidad de oxígeno entre a su cuerpo. Estos ejercicios son fáciles de aprender y de hacer. Algunas de estas técnicas pueden hacerse en cualquier lugar o momento (visite: www.med.umich.edu/ehs/breathlf.htm).

La *relajación progresiva* es una forma de aprender a relajar sus músculos y que puede ayudarle a reducir la tensión cuando está sintiéndose ansioso. Esto es fácil de aprender y de hacer y sólo requiere un grabador de cinta o CD, una cinta de relajación progresiva, un espacio silencioso y una silla o una cama. La cinta o CD de relajación progresiva *Learning to Relax* (aprendiendo a relajarse) puede solicitarse en el sitio Web del Albert Ellis Institute de la Ciudad de Nueva York: www.rebt.org ó por teléfono: 212-535-0822 ó 800-323-4738. Las técnicas de relajación progresiva pueden obtenerse en:

- **Use la distracción.** Distraerse de lo que le está sucediendo no es una cura de la ansiedad pero le brindará un alivio transitorio. Por ejemplo: escuchar música que lo relaje como música de piano clásica o sonidos de la naturaleza pueden ser aliviantes y calmantes. Otros tipos de distracción pueden ser: mirar la televisión, ir al cine o a una obra de teatro, leer un buen libro o hablar con familiares o amigos.
- **Estimúlese.** Los pensamientos influyen en los sentimientos y comportamientos. Si se concentra en pensar en las peores situaciones, es muy probable que se sienta ansioso y que evite hacer cosas que pueden resultar, de otro modo, en buenas experiencias de vida que lo hagan sentir bien. En su lugar, imagínese que usted está controlando la peor situación que le puede ocurrir. Luego, trate de convencerse de tomar algunos riesgos. Por ejemplo: supongamos que para que usted haga trabajo voluntario en un hospital de niños se le pide que asista y pase una clase obligatoria. Usted se dice a sí mismo: "Iré a la clase y daré lo mejor de mí. Espero que pase. *Y si no paso?* Puedo vivir con eso. ¡Seguramente me he enfrentado a cosas mucho más difíciles que esta en la vida!" Este auto-convencimiento le ayudará a asistir a la clase. Pero, si en cambio, se dice a sí mismo: "*¿Y si no paso?* ¡Estaré tan avergonzado! No podría tolerar eso". Es probable que usted se sienta ansioso y demasiado vencido como para asistir.

Practique y fortalezca estos pensamientos estimulantes, haciéndolos más convincentes que las ideas que no son estimulantes. Una forma de practicar es usar un grabador de cinta: siga practicando las frases de auto-convencimiento y grábelas. Luego, reproduzcalas hasta que le suenen más convincentes. Después, por supuesto, siga adelante con la actividad sobre la cual usted había estado preocupado.

Dónde obtener ayuda

Organizaciones nacionales

Asociación de Trastornos de Ansiedad de Estados Unidos (*Anxiety Disorders Association of America, ADAA*). La ADAA es una organización nacional sin fines de lucro que se dedica a informar al público y los profesionales de la salud sobre los trastornos de ansiedad, a brindar ayuda profesional, opciones de tratamientos, y a encontrar grupos de apoyo de autoayuda. Seleccione: *Anxiety and the Elderly* (Ansiedad en las

personas mayores) en la sección *About Anxiety Disorders* (Acerca de los trastornos de ansiedad) del sitio Web. Sitio Web: www.adaa.org

Fundación de Salud Mental Geriátrica (*Geriatric Mental Health Foundation*). Use este sitio Web para aprender más sobre el rol del Psiquiatra Geriátrico, quién debería consultar con uno, y cómo se los encuentra. Teléfono: 1-301-654-7850, ext. 100.
Sitio Web: www.gmhfonline.org

Medline Plus. Este sitio Web ofrece un vasto directorio de información para profesionales y consumidores sobre la ansiedad. Éste es provisto por la Biblioteca Nacional de Medicina. En la sección *Contents of this Page* (contenido de esta página) del sitio Web, haga clic en el título *Anxiety* (ansiedad) y seleccione *Seniors* (personas mayores).
Sitio Web: www.nlm.nih.gov/medlineplus/anxiety.html

Instituto Nacional de Salud Mental (*National Institute of Mental Health*). Esta agencia federal, parte de los Institutos Nacionales de Salud (*National Institutes of Health*, NIH), proporciona información sobre los trastornos de ansiedad y métodos para localizar servicios y obtener ayuda. Contiene un cuadernillo muy práctico y de fácil lectura: *Facts about Anxiety Disorders* (Información sobre los Trastornos de Ansiedad). Éste puede encontrarse en su sitio Web o puede solicitarse gratuitamente. Teléfono: 1-800-421-4211.

Para obtener publicaciones: 1-866-615-6464.

Sitio Web: www.nimh.nih.gov/healthinformation/anxietymenu.cfm

Asociación Nacional de Salud Mental. Esta organización sin fines de lucro aborda todos los aspectos de la salud y de las enfermedades mentales, incluyendo información sobre los trastornos de ansiedad, respuestas a preguntas frecuentes y publicaciones gratuitas. El personal asiste a las personas que desean obtener materiales gratuitos sobre una variedad de temas de salud mental y también en la coordinación de derivaciones (referidos) a organizaciones locales.

Teléfono: 1-800-969-6642. Sitio Web: www.nmha.org

Centro Nacional de Información sobre Enfermedades Mentales. El personal de este centro, el cual es parte de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (*Substance Abuse and Mental Health Services Administration*, SAMHSA), coordina llamadas del público y de profesionales a organizaciones locales, estatales y federales que tratan y previenen las enfermedades mentales. Este sitio Web brinda un localizador de servicios de salud mental el cual enumera los establecimientos de salud mental y servicios de apoyo.

Teléfono: 1-800-789-2647. Sitio Web: www.mentalhealth.samhsa.gov

National Hope Line Network (Red de Línea Nacional de la Esperanza).

Si usted tiene una emergencia por una enfermedad mental, este servicio lo comunicará inmediatamente con un centro de crisis disponible las 24 horas del día en el área donde usted vive. Teléfono: 1-800-784-2433.

Sitio Web: www.suicidelines.com/national.html

Recursos en la Ciudad de Nueva York

CornellCARES.com, creado y mantenido por la División de Geriátrica y Gerontología (*Division of Geriatrics and Gerontology*) del Weill Medical College of Cornell University, brinda un directorio en línea de muy fácil acceso que enumera a los proveedores de salud mental de la Ciudad de Nueva York que aceptan Medicare. Algunos de ellos se especializan en la ansiedad.

Sitio Web: www.CornellCARES.com

Lifenet. Asociación de Salud Mental de la Ciudad de Nueva York (*Mental Health Association of New York City*), en colaboración con el Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York (*New York City Department of Health and Mental Hygiene*). Lifenet opera las 24 horas del día, los 7 días de la semana. El personal de profesionales de salud mental de la línea directa ayuda a las personas que llaman a encontrar servicios de salud mental y abuso de sustancias. Todas las llamadas son estrictamente confidenciales. Teléfono: 1-800-543-3638 (para hablar en inglés). 1-877-298-3373 (para hablar en español). 1-877-990-8585 (para hablar chino mandarín, cantonés, o coreano).

Sitio Web: www.nyc.gov/html/doh/html/bureau/cis_lifenet.html ó www.mhaofnyc.org/2lifenet.html

Acceso por Internet a la Salud en Nueva York (New York Online Access to Health, NOAH). Este establecimiento, creado por cuatro bibliotecas de la Ciudad de Nueva York, proporciona acceso a información actual sobre la salud a los consumidores, incluyendo temas sobre la ansiedad en tanto inglés como en español.

Sitio Web: www.noah-health.org/en/mental/disorders/anxiety.html

Cobertura de Salud Mental de Medicare y Medicaid

Medicare. Esta agencia federal ofrece un práctico cuadernillo titulado *Medicare and Your Mental Health Benefits* (CMS Pub No. 10184) (Medicare y sus Beneficios de Salud Mental), el cual incluye información sobre la elegibilidad de Medicare y el pago bajo el Plan Original de

Medicare (*Original Medicare Plan*). Teléfono: 1-800-633-4227 para obtener publicaciones.

Sitio Web: www.medicare.gov/Publications/Pubs/pdf/mental.pdf

Departamento del Estado de Nueva York para el Envejecimiento (*New York State Department for the Aging*) Este Departamento ofrece un artículo de fácil comprensión titulado *Medicare Outpatient Mental Health Benefits Explained* (Explicación de los Beneficios de Salud Mental Ambulatorios de Medicare) el cual está disponible en Internet.

Sitio Web: www.aging.state.ny.us/news/medicare_outpatient.htm

Departamento de Salud del Estado de Nueva York. Este sitio Web proporciona información general sobre Medicaid, el proceso de solicitud y los servicios de salud que éste cubre, incluyendo los de salud mental.

Sitio Web: www.health.state.ny.us/nysdoh/medicaid/mainmedicaid.htm

Este material le brinda información general y breve sobre este tema del cuidado de la salud. Sin embargo, éste no reemplaza las instrucciones específicas de sus proveedores del cuidado de la salud. Para obtener respuestas a otras preguntas que usted pueda tener, consulte a su médico o a otro proveedor del cuidado de la salud.

Copyright NewYork-Presbyterian Hospital 2005. Se reserva todos los derechos.