

3



Coleccionables  
digitales

La ansiedad,  
**¿Soportarla  
o combatirla?**

# 3

## La ansiedad, ¿Soportarla o combatirla?

Nervios, tensión, inquietud, fobias, preocupación infundada, insomnio... ¿Qué es esto? Pues seguramente es Ansiedad, el trastorno psicológico más común hoy día, después de la depresión y el abuso de alcohol y drogas.

Estar tenso o nervioso de vez en cuando es normal; hay que tener las pilas cargadas para poder afrontar ciertos retos. Sin embargo a veces la ansiedad se nos va de las manos y se convierte en una complicación que muchos soportan resignadamente porque la consideran gajes del oficio de vivir. Si eres tú uno de ellos, que sepas que no es así; la ansiedad es un problema evitable, que conviene reconocer en uno mismo o en las personas que queremos, porque puede llegar a controlarse.



*Cuatro de cada diez personas que visitan al médico por cualquier razón manifiestan además problemas de ansiedad*

### ESTRÉS Y ANSIEDAD NO SON LA MISMA COSA

Se suele confundir ansiedad y estrés y no son la misma cosa. Primero déjame comentarte una curiosidad: la palabra estrés viene del mundo de la física. Indica la capacidad de puentes, edificios, carreteras, etcétera, para adaptarse a los cambios climatológicos. Las personas nos parecemos a las construcciones en eso: podemos adaptarnos, mejor o peor, a las circunstancias desfavorables. Cuando nos asalta una tensión seria se establece algo así como un combate entre nosotros y el agente estresor, es decir, el conflicto, y se pone a prueba nuestra capacidad de resistencia. Eso es el estrés.

# 3

Todos estamos capacitados para soportar una fuente de estrés, incluso dos, durante un cierto tiempo. Pero si éste se prolonga (una larga hospitalización de un hijo ; alguien es víctima de un acoso laboral sin salida) o coinciden tres situaciones estresantes al mismo tiempo (trabajo excesivo, viajes frecuentes y conflictos graves con la pareja, por ejemplo) entonces, además del estrés, puede aparecer la ansiedad.

El estrés es relativamente común, seguro que tú lo has sufrido alguna vez. En cualquier caso esa sobrecarga humana depende no sólo de la intensidad de la presión sino de los recursos con los que contemos para hacerle frente. Si eres un ejecutivo muy estresado, quizá seas autónomo para tomarte un fin de semana de relax, pero si eres una ama de casa que cuidas a un enfermo de Alzheimer, difícilmente podrás dejarlo todo y buscar un descanso lejos de tu hogar.



*La ansiedad es un estado de inquietud prolongado con una causa difusa; el estrés, en cambio, es de menor duración y tiene una causa clara*

El proceso de estrés tiene tres fases. La primera es la Alerta: surge el problema y se inicia la presión sobre la persona. La segunda fase es la Resistencia: se refuerza la activación fisiológica y el organismo resiste y lucha. Esta situación puede durar poco o mucho, y las consecuencias son imprevisibles, por ejemplo, una discusión airada de solo unos minutos, o quedarse encerrado en el ascensor durante media hora, pueden generar enorme estrés y provocar un infarto. En general en esta fase se suele resolver el conflicto. Pero si no es así, puede suceder que se llegue a la tercera fase, el Agotamiento, en la que la resistencia física y psicológica se desmorona, o bien que el estrés se haga crónico y se convierta en Ansiedad.

Es importante señalar que el estrés puede aparecer también ante situaciones favorables -los preparativos de una boda, un viaje importante, un cambio de casa, una competición deportiva-, causando igualmente algún tipo de incidencia en el bienestar como adelgazamiento o aumento de peso, herpes labiales, insomnio, etcétera, que por suerte remiten pronto.

# 3

## TENGO TAQUICARDIA, SIENTO ANGUSTIA E INCERTIDUMBRE, NO ME CONCENTRO: ¿CÓMO SE MUESTRA LA ANSIEDAD?

La ansiedad es un estado emocional no fácilmente controlable, que se manifiesta en cualquiera de estos campos: el cuerpo, el pensamiento y la conducta.

Empecemos por lo más evidente, ¿qué pasa en el cuerpo? El organismo y la mente no funcionan por separado. Igual que ante un susto repentino el corazón se nos pone a cien por hora, así ante un agente estresante el organismo activa los sistemas Nervioso Central, Neurovegetativo o Endocrino y aparecen sudoración, respiración acelerada, sequedad de boca, mareos, taquicardias, etcétera, u otras respuestas menos perceptibles como el aumento de la presión arterial o de la tensión muscular, o si la ansiedad persiste, otras alteraciones como trastornos sexuales o vulnerabilidad del sistema inmunológico.

Tampoco el pensamiento se libra del malestar ansioso. ¿Qué pasa en la mente? Una persona ansiosa sufre aprensión e inseguridad y se ve asaltada por autovaloraciones negativas, pensando que es incapaz de dominar el asunto. Hay distintas intensidades: la ansiedad puede ser controlable (tengo un nudo en el estómago pero tomo el avión), fuerte e incapacitante (se me ha olvidado todo, me retiro del examen), o extrema (me estoy volviendo loco, siento que me voy a morir)

Cuando se sufre ansiedad nadie está tranquilo ni quieto ¿Qué pasa en el comportamiento? A menudo los síntomas de ansiedad no se notan y pueden dominarse aparentemente, pero en la mayor parte de las ocasiones los ansiosos se ponen muy nerviosos y ejecutan movimientos repetitivos sin finalidad alguna, como morderse la uñas, manipular objetos, tocarse el pelo, u otras respuestas como llorar o tartamudear. Todo eso son los tics. Sin embargo la conducta más problemática del ansioso es la Evitación. Una persona que siente ansiedad ante ascensores, animales, hospitales, oscuridad, entrevistas, otras personas u otras circunstancias, elude la situación y esto le produce alivio momentáneo



# 3

pero en la próxima ocasión responderá del mismo modo, de tal manera que se creará un círculo vicioso y no llegará a vencer la ansiedad.

## CÓMO ACTÚA LA ANSIEDAD SOBRE

El cuerpo	El pensamiento	El comportamiento
Palpitaciones, pulso rápido, tensión arterial elevada Sofocos, temblores, sensación de fatiga Sudoración, sequedad de boca Náuseas, mareos Sensación de ahogo, respiración rápida Micción frecuente Disfunción sexual, frigidez, impotencia Vulnerabilidad del sistema inmunológico	Preocupación Sensación de inseguridad Aprensión Sentimiento de inferioridad Incapacidad de tomar decisiones Incapacidad de concentrarse Confusión Desorientación Olvidos frecuentes	Evitación Tics Tartamudeo Temblores Movimientos torpes Hiperactividad o paralización Risas nerviosas, bostezos Explosiones emocionales Comer en exceso o rechazar la comida Abuso de tabaco, alcohol, fármacos o drogas

## EL MIEDO A LOS AVIONES NO AFECTARÁ IGUAL A UN ESTUDIANTE Y A UN DIRECTIVO DE UNA COMPAÑÍA MULTINACIONAL

Da lo mismo que tengamos veinte años, cuarenta o sesenta, todos hemos vivido alguna experiencia en la que un cierto nivel de ansiedad ha potenciado nuestra capacidad de concentración y de decisión y hasta nos ha hecho sentir más listos y más valientes. Sin embargo, como ya hemos dicho, la ansiedad no siempre es positiva y en ciertos casos deja de ser adaptativa para convertirse en un problema real, en una patología dolorosa que se describe en los manuales diagnósticos de Psicología y Psiquiatría.

Hay distintos problemas de ansiedad. No es lo mismo tener miedos infundados, que no poder dominar un impulso o un pensamiento. Tampoco tienen igual significado padecer insomnio persistente, que no poder soportar entrar en el metro o en el cine, o tener que lavarse las manos compulsivamente cien veces al día. En efecto, existen diferentes trastornos de ansiedad, entre los cuales las Fobias, las Crisis de Pánico y la Ansiedad Generalizada, constituyen los más comunes.

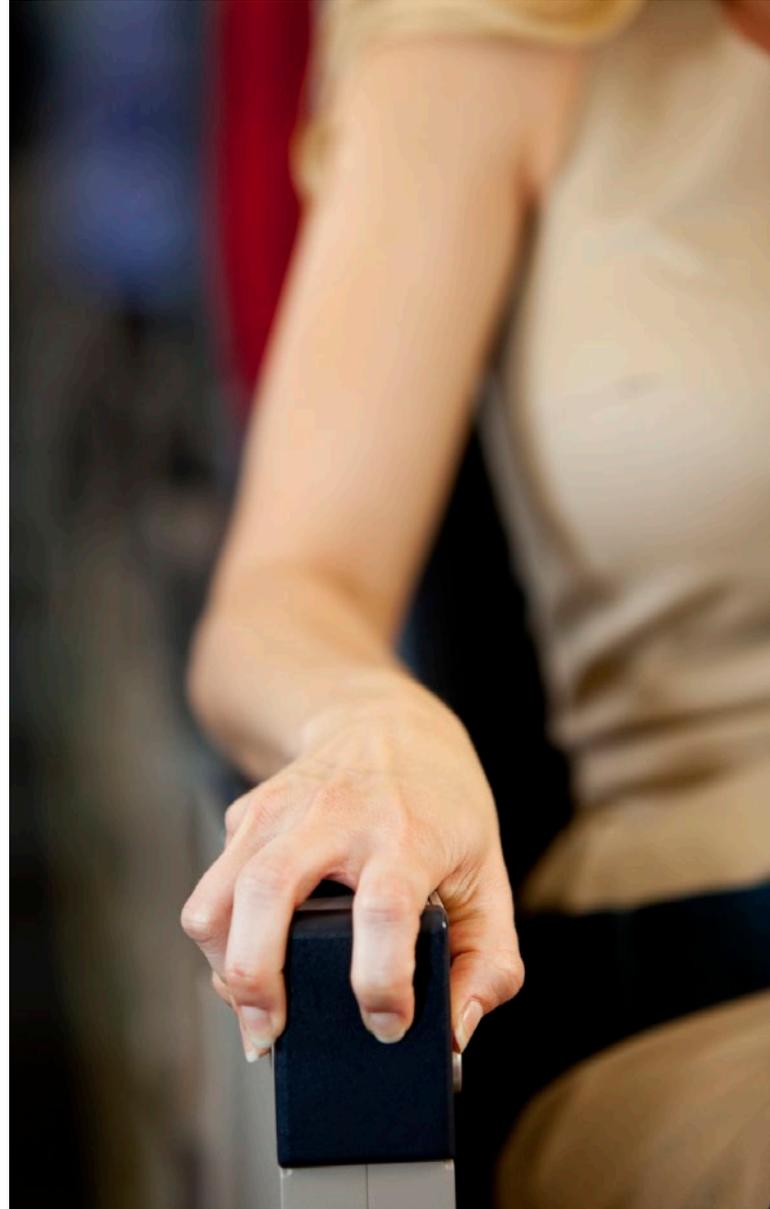
Todos tenemos alguna pequeña fobia, pero seguramente no será grave. Los psicólogos consideramos un trastorno fóbico aquel que dificulta mucho la vida corriente o conlleva sufrimiento. Por ejemplo, la aerofobia -miedo a los aviones-, no

# 3

afectará al modo de vivir de un escolar, pero puede arruinar la carrera de un directivo de una multinacional.

Existen otros trastornos de ansiedad como la Fobia Social (miedo a los otros), el TOC, Trastorno Obsesivo-Compulsivo (el dominio de pensamientos intrusivos o de comportamientos absurdos e inevitables) y el Estrés Postraumático (ansiedad dolorosa que surge tras una experiencia traumática).

Hoy día la mayoría de los trastornos de ansiedad se controlan con un tratamiento adecuado. En un cierto tiempo, con o sin ayuda de fármacos, la intensidad de los miedos y de las respuestas fisiológicas se puede reducir considerablemente y el psicoterapeuta podrá entonces iniciar una terapia más profunda para tratar de analizar las causas de la ansiedad, que a veces son orgánicas y otras psicológicas.



*La ansiedad no excluye necesariamente la felicidad, como sí sucede con la depresión, pero la empaña con inquietud, malestar y zozobra*

# 3

## EL EXCESO O LA CARENCIA DE TRABAJO, LA FALTA DE COMUNICACIÓN EN LA PAREJA, LOS MALOS TRATOS SON CAUSAS FRECUENTES DE ANSIEDAD

Los expertos en Ansiedad sostienen que existen unas bases genéticas que predisponen al desarrollo del trastorno ansioso. De padres ansiosos, hijos ansiosos, afirman. Pero la predisposición requiere un caldo de cultivo para que la ansiedad se desarrolle.

La vida actual no es más difícil que la de hace unas cuantas décadas. La esperanza de vida es mucho mayor, tenemos acceso a la medicina, al agua corriente, a la buena alimentación, a la comunicación y a los transportes, pero eso no significa que nuestra vida sea más serena. El confort material no nos hace más felices. Es evidente que tampoco seríamos felices si faltaran los recursos necesarios, como hoy está sucediendo en muchos hogares españoles. Pero, con recursos o sin ellos, lo cierto es que hemos alterado ciertos valores, y los nuevos han traído excesos, inmediatez, cierta ambición y poca resistencia a la frustración.

En cualquier caso es improbable pasar por la vida sin encontrarse problemas. Vivir es eso y la ansiedad suele asociarse a los conflictos, como causa o como consecuencia. Uno de ellos el trabajo y sobre todo la carencia del mismo, uno de los más graves problemas de nuestro país actualmente. Además hay otros factores laborales conflictivos como la inseguridad, los salarios insuficientes, los contratos basura, la falta de horizontes para los más jóvenes, la competitividad feroz, las condiciones agotadoras, o el acoso moral en el trabajo (*mobbing*).

Tampoco el mundo afectivo es ajeno a la ansiedad. Querer y ser querido, uno de los principales objetivos humanos, trae consigo a veces dolorosas sombras. La falta de comunicación, por ejemplo, es en las parejas de cualquier edad demasiado habitual y muy desgastador. Y de ahí se puede ascender en la escala de intensidad de causas ansiógenas: así la decepción, el desamor o los celos patológicos. Por supuesto el proceso de ruptura, a veces liberador, no se salda nunca sin altas dosis de ansiedad. En el extremo más grave se sitúan los malos tratos psicológicos o físicos, que según algunos sociólogos se da en el 20% de los hogares españoles.

Otras causas de ansiedad no tienen que ver con lo de fuera, sino con el enfrentamiento con uno mismo. A veces nos miramos en el espejo de la vida con poca indulgencia. No vemos una imagen de un ser humano corriente y valioso (que somos las dos cosas a la vez), sino que nos pesa solo lo negativo: los fracasos no olvidados, la discrepancia entre lo que quería ser y lo que soy, el temor ante las cosas, el efecto del paso del tiempo.

# 3

*Las prisas, la competitividad y el estilo de vida que hemos desarrollado están aumentando la ansiedad*

## CÓMO APRENDER A MANEJAR LA ANSIEDAD CON O SIN MEDICINAS

Muchas personas combaten la ansiedad automedicándose y esto es grave. Ciertamente hoy existen fármacos para las fobias, el pánico, la ansiedad generalizada y el TOC que resultan eficaces y que siempre deben ser prescritos por el médico. Los psicólogos sabemos que en algunos casos los fármacos son imprescindibles pero también pensamos que antes de recurrir a los medicamentos, y quizá llegar a depender de ellos, es necesario intentar otros métodos que seguramente son más eficaces a la larga.

Algunos son sencillos, como cuidar la alimentación y hacer ejercicio, y otros un poco más complicados, como aprender a relajarse, adoptar un modo de vida sosegado y cambiar nuestro modo de ver el mundo. Las personas somos en gran medida responsables de cómo nos sentimos y una buena parte de nuestro bienestar depende de nosotros mismos.

En otro momento hablaremos más despacio de esto. Hoy solamente mencionaremos que hay quien no sabe ver la vida con cierta tolerancia, con algo de distancia o con un poco de indulgencia hacia uno mismo, y es un error. Esto no quiere decir que haya



# 3

que ser un irresponsable o un vago, ni dejar las cosas para mañana y pasar de todo. Pero sí que conviene aprender a aceptarnos como somos, tratando, eso sí, de sacar lo mejor de uno.

No interesa entender la vida desde la perspectiva del victimismo (que genera autocompasión, pena e inactividad), ni tampoco del perfeccionismo exagerado, ni del catastrofista (que cree que siempre va a suceder lo peor). Estas tres maneras de afrontar la vida hacen que se esté permanentemente angustiado e inquieto. Y conviene tener presente esta idea que os brindo para recordar y, si os parece, también para reflexionar: Las cosas no son como son, son como somos.

## Consejos para combatir la ansiedad

- Practicar la relajación
- Cuidar la alimentación
- Hacer ejercicio y no abusar de alcohol ni tabaco
- Desterrar los pensamientos ilógicos
- Ser más indulgente con uno mismo
- Tener amigos, hablar con ellos
- Procurar disfrutar de la vida
- Acudir al psicoterapeuta si la ansiedad es intensa

## QUÉ HACER CUANDO ALGUIEN DE NUESTRA FAMILIA SUFRE ANSIEDAD

El primer paso para resolver un problema es identificarlo. La ansiedad siempre causa zozobra pero no siempre se identifica y es posible que esto le esté sucediendo a alguien a nuestro lado, sea niño o adulto.

Hay que hablar con la persona sobre cómo se siente y tratar de identificar las causas que provocan su malestar. Si la causa del mal es concreta (un período de exámenes, un conflicto afectivo; o ciertas enfermedades físicas) quizá estemos ante una situación de estrés y, si conocemos bien a la persona, posiblemente podamos aconsejarle medidas razonables para manejar o minimizar su estrés.

Si lo que le suceda es un revés vital, una tragedia de las que no estamos a salvo ninguno, entonces el sufrimiento es inevitable, porque no somos un robot, y durante un cierto tiempo lo normal es un estado de tensa tristeza y nuestra ayuda deberá ser el consuelo y el apoyo.

# 3

Pero quizá la causa sea aparentemente inexistente o injustificada (como son las fobias). Si es así y el malestar es profundo y prolongado, entonces muy probablemente estemos frente a un caso de ansiedad.

El tipo de ayuda que podamos ofrecer a nuestro familiar dependerá del grado de ansiedad. Para conocer esto son muy útiles algunos libros divulgativos sobre Ansiedad que ofrecen consejos orientativos. En cualquier caso, si la ansiedad es intensa es necesario consultar al médico, quien seguramente derivará a la persona al psiquiatra o al psicólogo.



*Hoy día acudir a un psicólogo es casi tan habitual como acudir a un dentista. Sin abuso, pero sin reparos: la ayuda de un psicólogo puede ser definitiva en un momento de la vida*

© Pilar Varela

[pilarvarela@telefonica.net](mailto:pilarvarela@telefonica.net)

Psicóloga



## Convivir ¿vivir o sobrevivir?

▀ La ansiedad, ¿Soportarla o combatirla?

© de las ilustraciones iStockphoto y sus autores

© JdeJ Editores, 2013.