

# Cómo combatir la ansiedad y el estrés

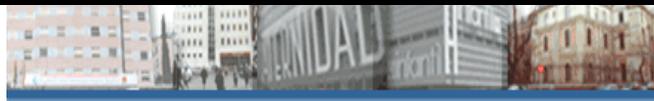
Francisco Ferre Navarrete



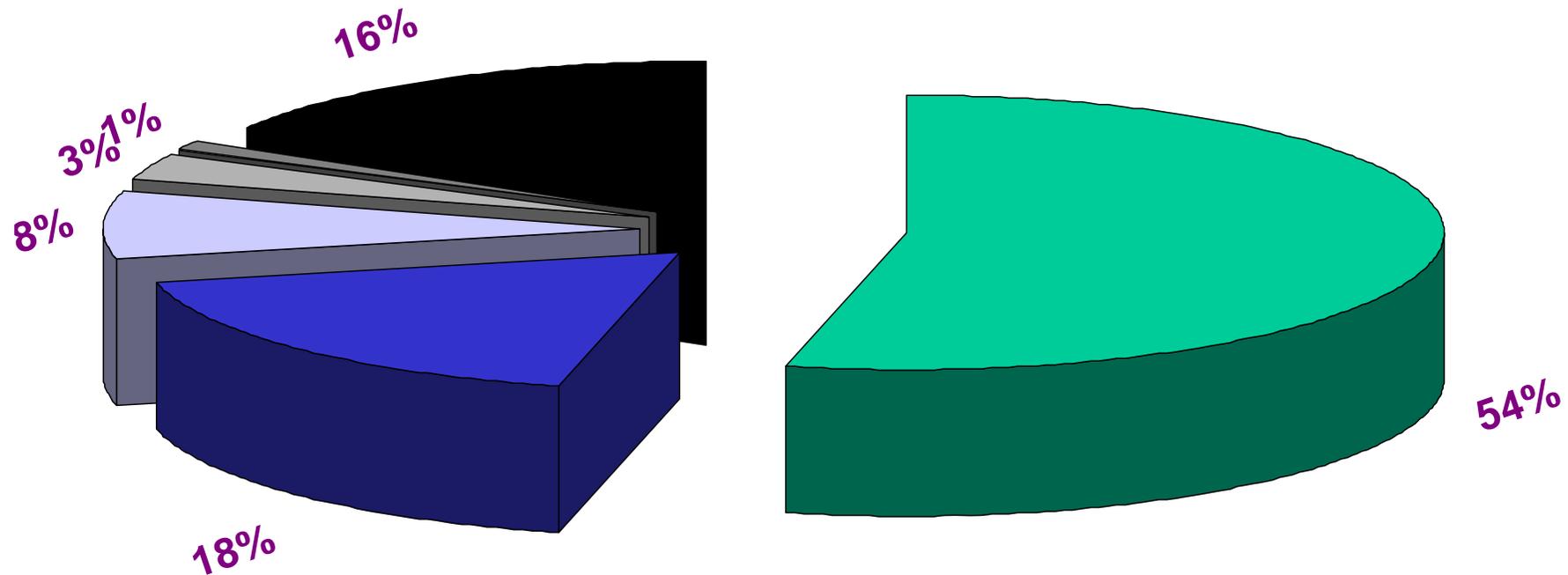
# TRASTORNOS MENTALES EN POBLACIÓN GENERAL (18-65 a) EN EUROPA

(Wittchen HU, Jacobi F 2005)

DSM IV	En 1 año (%)	En 1 año (millones)
Trast Somatomorfos	6.3	18.9
Fobias Específicas	6.1	18.5
Depresión Mayor	6.1	18.4
Alcoholismo	2.4	7.2
Fobia Social	2.2	6.7
Ansiedad Generalizada	2.0	5.9
Trastorno de Pánico	1.8	5.3
Agorafobia	1.3	4.0
Psicosis	1.2	3.7
Tr Obsesivo Compulsivo	0.9	2.7
Trastorno Bipolar	0.8	2.4
Drogodependencias	0.7	2.0
Tr Conducta Alimentaria	0.4	1.2
<b>Otros trastornos</b>	<b>27.4</b>	<b>82.7</b>



# TRASTORNOS MENTALES EN EUROPA 2005



# ¿Qué es la ansiedad?



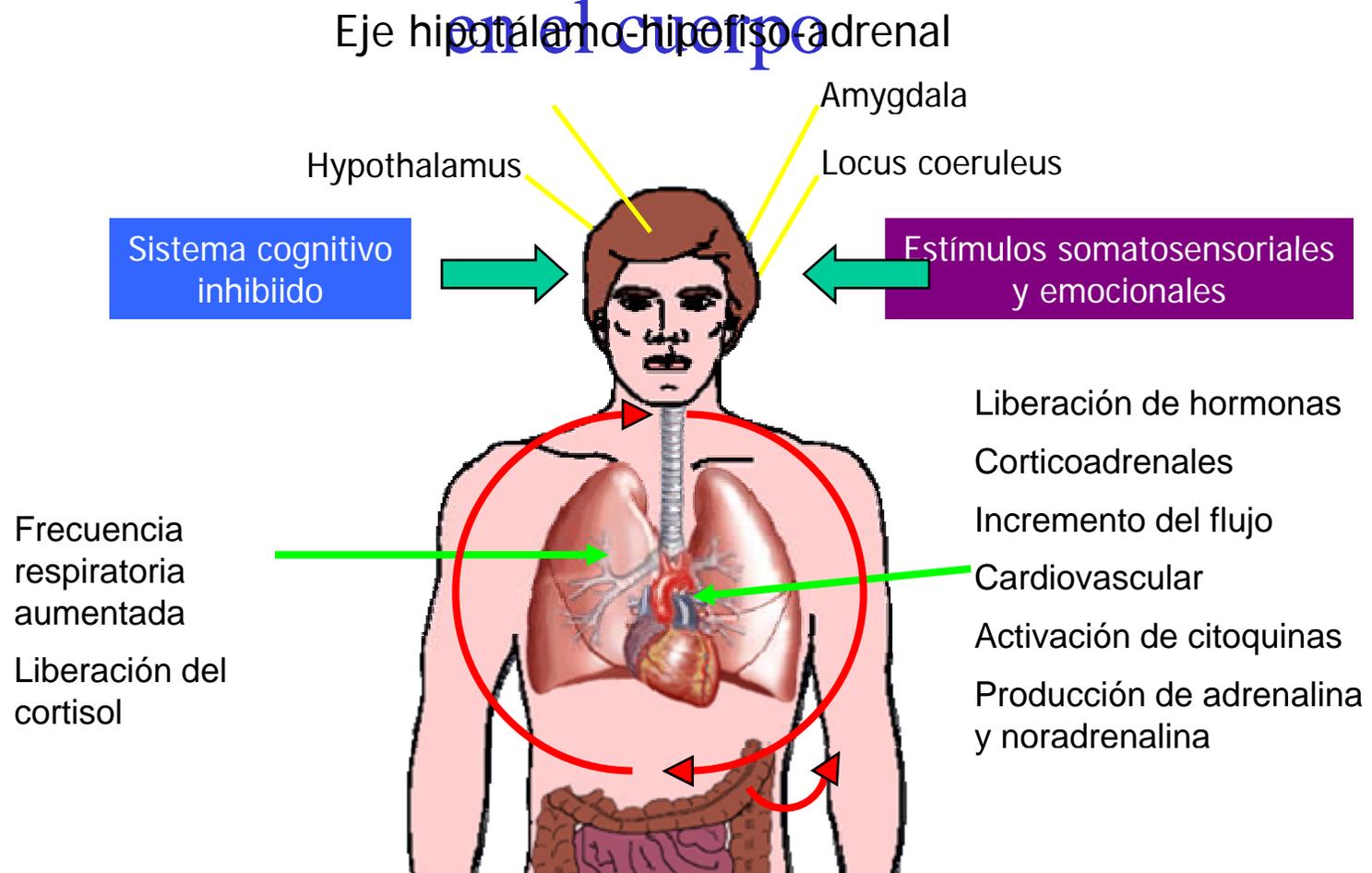
# ANSIEDAD

## SISTEMA DE ALARMA FISIOLÓGICO

- ALTERACIÓN EMOCIONAL
- CONTENIDO DEL PENSAMIENTO
- CONDUCTA ALTERADA
- TENSIÓN MOTORA
- HIPERACTIVACIÓN AUTONÓMICA



# Consecuencias de la ansiedad en el cerebro y en el cuerpo



Based on Sternberg and Gold. Scientific American. 2002;12(1):82-89  
Culpepper L. J Clin Psychiatry 2009;70(20):20-24



# Diferenciar si la ansiedad es...

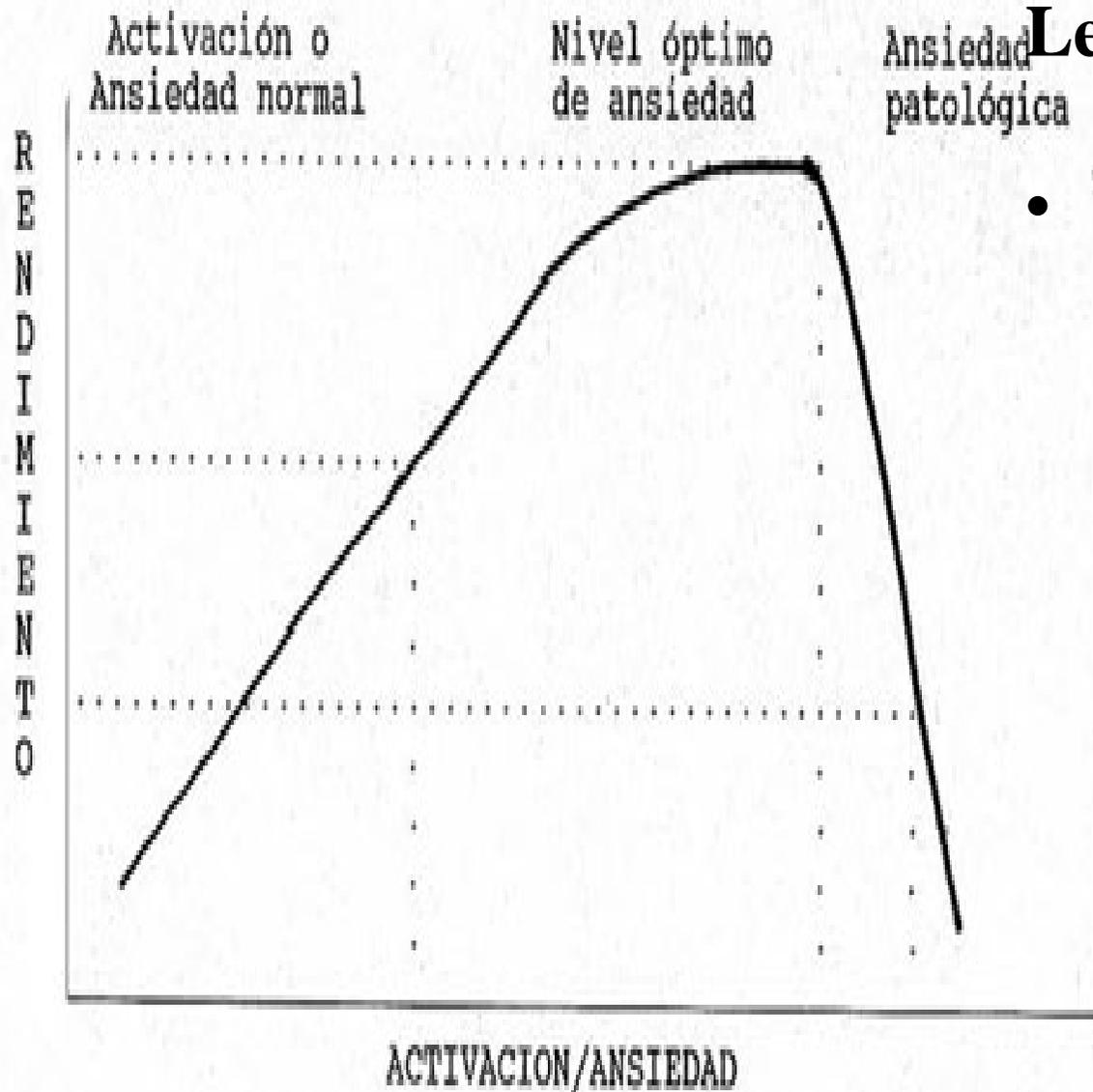
- **PRIMARIA**: la propia de los trastornos por ansiedad
- **SECUNDARIA**: la que se deriva de otras enfermedades mentales o médicas
- **REACTIVA**: la que aparece en el seno de un acontecimiento vital reciente de suficiente intensidad para el individuo



¿Cuándo se considera la ansiedad como normal y cuándo como algo patológico?



# ANSIEDAD NORMAL



## Ley de YERKES DODSON

- COMPONENTES:
  - Nivel de excitación
    - Amenazabilidad del estímulo
    - Excitabilidad ante estímulos normales
  - Adversidades
  - Personalidad
  - Afrontamiento:  
defensas maduras,  
neuróticas..



# ANSIEDAD PATOLÓGICA

- La enfermedad ansiosa existe
- La ansiedad patológica no es una evolución de la ansiedad normal
- Hay distintas enfermedades ansiosas
- La sintomatología ansiosa es muy ubicua



# ¿Cómo se puede presentar clínicamente?

- ANSIEDAD CRÍTICA: crisis de angustia o ataques de pánico
  - Episodios recortados con o sin agorafobia
- ANSIEDAD FLOTANTE O GENERALIZADA
  - Personalidad neurótica
  - Expectación aprensiva
- ANSIEDAD FÓBICA O SITUACIONAL
  - Claramente relacionada con estímulos



# SINTOMATOLOGÍA



# SÍNTOMAS ANSIEDAD GENERALIZADA

- 1-EXPECTACION APRENSIVA
  - -Anticipación de que algo malo va a ocurrir
  - -Temores difusos y gran inseguridad
- 2-TENSION MOTORA
  - -Incapacidad para relajarse
  - -Tono muscular estriado aumentado
- 3-HIPERACTIVIDAD AUTONOMICA
  - -Menos frecuentes y graves que los de tipo cardiocirculatorio y respiratorio de las crisis de pánico.
- 4-VIGILANCIA Y ESCRUTINIO
  - -Hiperalerta , distraible e irritable



# SÍNTOMAS DE CRISIS DE ANGUSTIA

- 1-SINTOMAS SOMATICOS (1):
  - 1-1-CARDIOCIRCULATORIOS:
    - palpitaciones o taquicardia ;dolor, opresión o malestar precordial ; sensación de paro cardíaco; hipertensión episódica
  - 1-2-RESPIRATORIOS:
    - respiración entrecortada difeultad para aspirar el aire o para hacer una respiración profunda;sensación de ahogo o paro respiratorio .
  - 1-3-PARASIMPATICOS:
    - debilidad física o desfallecimiento; diaforesis;sialorrea; diarrea; náuseas; urgencia defecatoria ; micción imperiosa ; rinorrea;hipo; visión borrosa.



# SÍNTOMAS DE CRISIS DE ANGUSTIA

- 1-SINTOMAS SOMATICOS (2):

- 1-4-CENTRALES:

- sensación de sofoco o agobio; mareo ;inestabilidad; oleadas de calor o escalofríos.

- 1-5-NEUROLOGICOS FOCALES Y OTROS:

- temblor y estremecimientos; xerostomía; entumecimiento; parestesias; torpeza y pesadez física; vértigos; cefalea; nudo u opresión en la garganta.



# SÍNTOMAS DE CRISIS DE ANGUSTIA

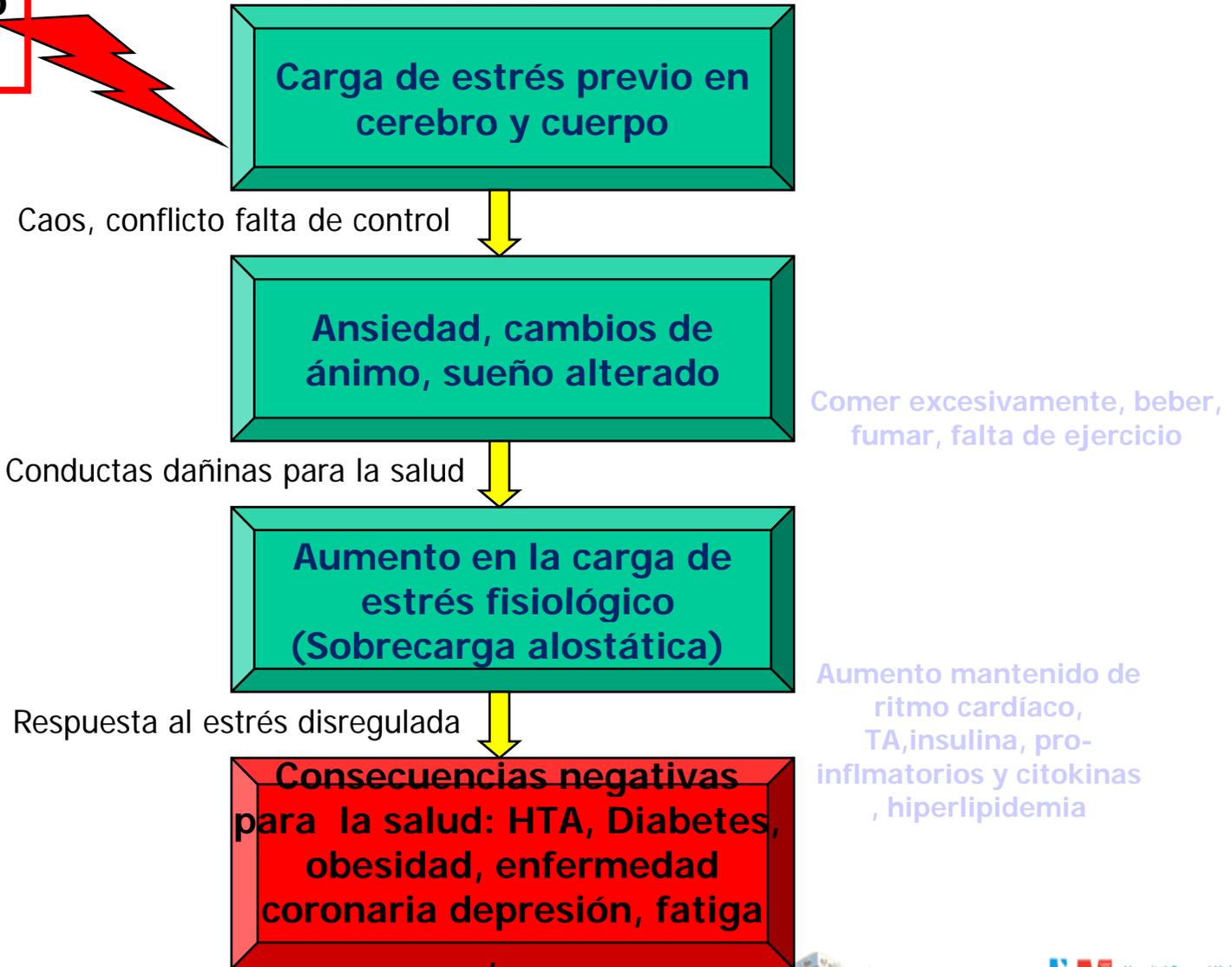
- 2-SINTOMAS PSIQUICOS:
  - 2-1 VIVENCIAS DE EXTRAÑEZA:
    - DESPERSONALIZACIÓN
    - DESREALIZACIÓN
    - sensación de irrealidad de la propia experiencia de sentirse transformado como extraño.
  - 2-2 VIVENCIA DE PÁNICO:
    - sensación de muerte inminente de estar volviéndose loco de estar perdiendo el control sobre uno mismo , alteraciones de la vivencia del tiempo;



# El estrés crónico afecta nuestra conducta y

## nuestra salud

**Estrés crónico vital**

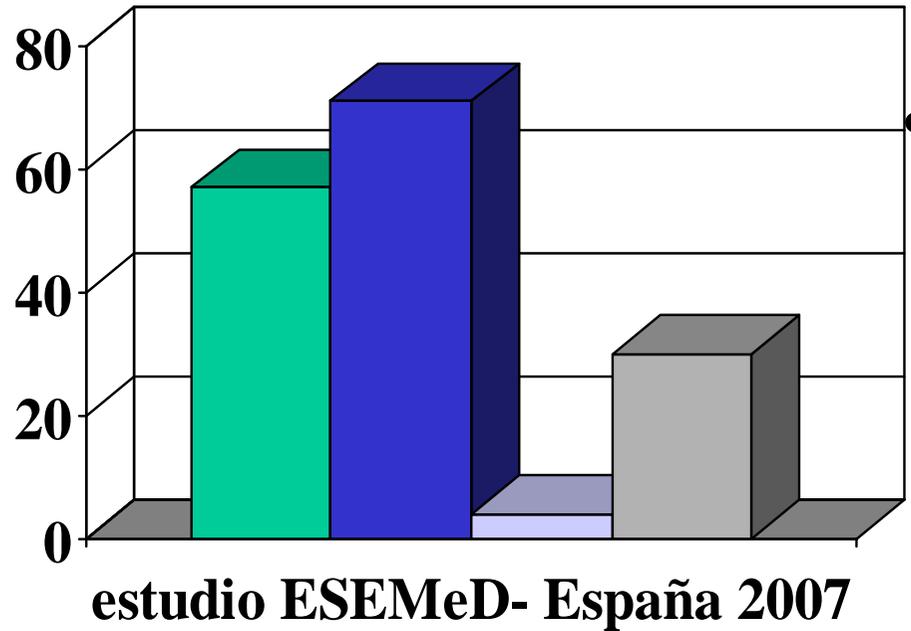


# Es un trastorno de una gran cronicidad..

- Al año sólo remite el 15%
- A los dos años el 25%
- A los 5 años el 35%
  - Harvard/Brown Anxiety Disorders Research Programm  
(Yonkers 1996)



# Consumo de recursos sanitarios



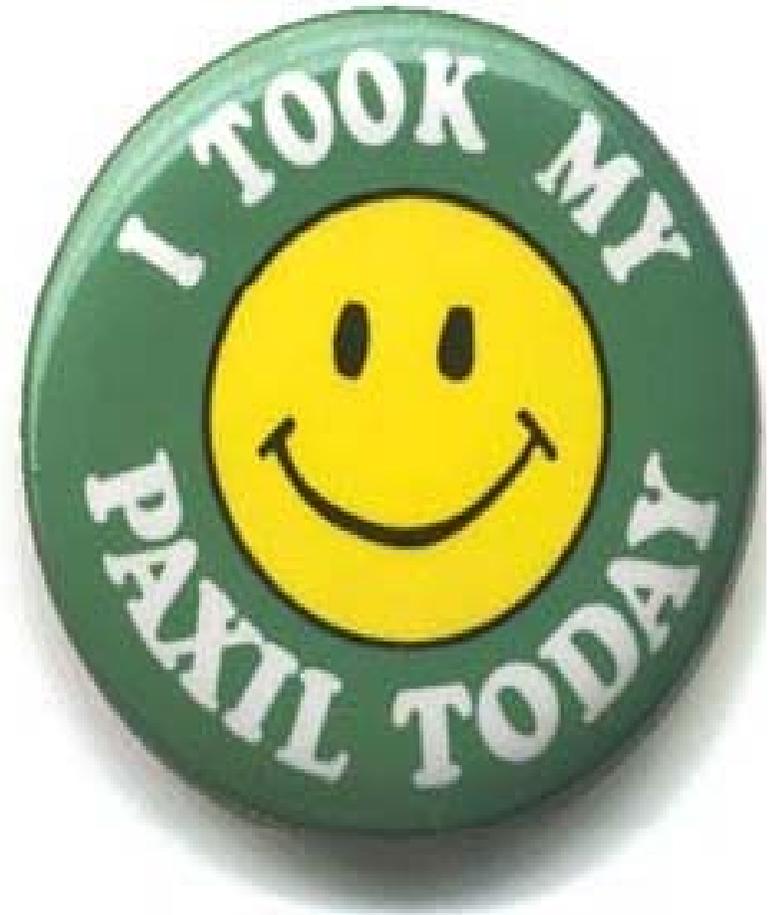
- Depresión
- Ansiedad comórbida
- Ningún trastorno
- ansiedad



¿Qué tratamientos farmacológicos existen para la ansiedad?



- Desde algunos ámbitos como la Medicina Alternativa, Asociaciones de pacientes, de algunos sectores de la Psicología creen que la ansiedad se cura solo con psicoterapia y que los psiquiatras sobremedicamos a los pacientes y creamos dependencias



# OPCIONES TERAPÉUTICAS

- BENZODIACEPINAS
- ANTIDEPRESIVOS TRICÍCLICOS
- AZAPIRONAS
- **Inhibidores Selectivos de la Recaptación de Serotonina**
- **Inhibidores Selectivos de la Recaptación de Serotonina y Noradrenalina**



# BENZODIACEPINAS

- Son las más utilizadas no sólo para ansiedad
- Dosificación progresiva con dos límites: la angustia mal controlada y la sedación excesiva
- Riesgos de toxicidad en terminales y ancianos



# USO DE BENZODIACEPINAS

Benzodiacepina	Dosis diaria	Vías administración
<b>ACCIÓN ULTRACORTA</b>		
Midazolam	10-60 mg/ 24 horas	s.c. , i.v.
<b>ACCIÓN CORTA</b>		
Alprazolam	0,25-2 mg/6-8horas	v.o., s.l.
Lorazepam	0,5-2 mg/ 6-8 horas	v.o., s.l.
<b>ACCIÓN LARGA</b>		
Diacepam	5-10 mg/6-12 horas	v.o., i.m., i.v.
Cloracepato	7,5-15 mg/ 6-12 horas	v.o.
Clonazepam	0,5-2 mg / 6-12 horas	v.o. sc



# Fármacos que en Europa tienen la indicación para ansiedad generalizada

- Inhibidores de la recaptación de serotonina
  - Paroxetina
  - Escitalopram
  - Sertralina
- Inhibidores de la recaptación dual (noradrenalina+serotonina)
  - Venlafaxine XL
- Pregabalina



# Medicamentos alternativos

- 30-50% de los pacientes en mundo occidental
- *Ahles 1999* comprobó la eficacia del masaje
- *Fellowes 2006* evidencia que aromaterapia + masaje mejora significativamente la ansiedad
- *Bayley 1983* comprobó mejoría de ansiedad tras escuchar música en vivo versus escucharla en reproductor
- *Quattrin 2006* apuesta por la reflexología
- *Woelk 2007* Ginko Biloba y Glaphimia Glauca



- No ha habido grandes novedades en el tratamiento farmacológico de la ansiedad...
- Estudio ESEMeD-España (2007) consumo de psicofármacos :
  - 11,4% Benzodiacepinas
  - 4,7% Antidepresivos
  - 1,8% bzd + adt

