La ansiedad

Introducción

Todo el mundo siente ansiedad en algún momento de la vida. A veces, sentir ansiedad es perfectamente normal. Sin embargo, para quienes tienen ansiedad generalizada, la sensación de ansiedad es mucho más constante, y tiende a afectar a la vida cotidiana.

La ansiedad generalizada es una enfermedad prolongada que hace sentirse ansioso debido a un amplio conjunto de situaciones y problemas, más que por un suceso concreto. Las personas con ansiedad generalizada se sienten ansiosas la mayoría de los días, y a menudo les resulta difícil recordar la última vez que se sintieron relajadas. La ansiedad generalizada puede causar síntomas psicológicos y físicos.

La ansiedad generalizada afecta a 1 de cada 50 personas en algún momento de la vida. Afecta a las mujeres un poco más que a los hombres, y el trastorno es más común en los veinteañeros.

La ansiedad generalizada puede afectar considerablemente la vida cotidiana haciendo que sea difícil realizar las tareas diarias. Sin embargo, existen varios tratamientos que pueden aliviar los síntomas psicológicos y físicos.

Los síntomas

La ansiedad puede afectar tanto física como mentalmente (psicológicamente).

La ansiedad generalizada puede provocar alteraciones del comportamiento y cambiar la forma de pensar y ver las cosas. Los síntomas psicológicos de la enfermedad son: agitación, sensación de terror, sentirse “al límite” y dificultades de concentración. También puede sentirse irritable, impaciente y que se distrae fácilmente.

Además de afectar psicológicamente, la ansiedad también puede hacerlo físicamente. Los síntomas físicos de la ansiedad generalizada son: mareos, letargia, hormigueo, latidos irregulares (palpitaciones), dolor muscular, sequedad de la boca, mucha sudoración y dificultad respiratoria. También puede darse dolor estomacal, diarrea, dolor de cabeza, mucha sed, orinar frecuentemente, dolor menstrual o pérdida de periodos, y dificultad para dormirse o quedarse dormido.

La mayoría de quienes tienen ansiedad leve se sienten ansiosos por una situación o suceso concretos. Por ejemplo, puede sentir ansiedad porque debe presentarse a un examen. Sin embargo, si tiene ansiedad generalizada, el motivo de la ansiedad no siempre estará claro. Desconocer el motivo que la desencadena puede intensificar la sensación de la misma.

 © Queen’s Printer and Controller of HMSO 2008

Las causas

Como en la mayoría de las enfermedades que afectan a la salud mental, la causa exacta de la ansiedad generalizada no se conoce totalmente. Algunas personas presentan la enfermedad sin causa aparente. Otros pueden tener ansiedad generaliza tras un gran incidente o suceso estresante.

Algunas investigaciones han apuntado la posibilidad de que la ansiedad generalizada se deba a un desequilibrio químico que ocurre de forma natural en el cerebro. Estas sustancias químicas se denominan neurotransmisores.

Dos neurotransmisores que se cree que afectan a la ansiedad son la serotonina y la norepinefrina. Si se desequilibra el nivel de estas sustancias químicas en el cerebro, esto puede afectar considerablemente al estado de ánimo, y aumentar la probabilidad de que se desarrolle algún tipo de enfermedad relacionada con la ansiedad, como la ansiedad generalizada.

Lo más probable es que la ansiedad generalizada sea una combinación compleja de causas, y la enfermedad no se desencadena simplemente por un desequilibrio de sustancias químicas del cerebro. Los investigadores creen que la enfermedad se debe a una combinación de factores, incluyendo los procesos biológicos corporales, la genética, el entorno y las experiencias de la vida.

El diagnóstico

Deberá acudir al médico de familia si nota que la ansiedad está afectando a su vida cotidiana o causándole angustia. La ansiedad generalizada puede ser una enfermedad difícil de diagnosticar.

El médico le puede preguntar cosas sobre sus preocupaciones, temores y sentimientos. También puede hacerle preguntas sobre su vida privada. Dígale al médico todos los síntomas que tiene y también desde cuándo los ha tenido.

Hablar de sus sensaciones, sentimientos y vida privada puede ser difícil. Pero es importante que el médico se haga una buena idea de los síntomas y las circunstancias para hacer un diagnóstico correcto.

Es muy probable que el diagnóstico sea ansiedad generalizada si ha tenido los síntomas de la enfermedad durante seis meses o más. La dificultad para controlar la sensación de ansiedad también es una indicación de que tiene la enfermedad.

El tratamiento

Existen dos formas principales de tratamiento de la ansiedad generalizada: la psicoterapia y la medicación.

La psicoterapia cognitivo-conductual es una forma de psicoterapia que enseña a sustituir las conductas y pensamientos negativos por otros positivos.

 © Queen's Printer and Controller of HMSO 2008

Las benzodiazepinas son fármacos que contribuyen a aliviar los síntomas de ansiedad. Sin embargo, las benzodiazepinas no pueden usarse durante periodos prolongados porque son adictivas.

Los inhibidores selectivos de recaptación de la serotonina son una clase de antidepresivos que actúan aumentando el nivel de una sustancia química del cerebro denominada serotonina.

Normalmente, los betabloqueantes se usan para tratar enfermedades como la angina de pecho (dolor pectoral) y la tensión arterial alta (hipertensión). Sin embargo, también pueden aliviar los síntomas de ansiedad, como la sudoración y las palpitaciones (sensación de que el corazón late más deprisa de la normal).

Si la medicación, la psicoterapia cognitivo-conductual o los grupos de apoyo no consiguen aliviar la ansiedad generalizada, es posible la remisión a un especialista de salud mental que realizará una reevaluación completa de la enfermedad.

Servicio de traducción confidencial

NHS Direct puede proporcionar intérpretes confidenciales, en muchos idiomas, a los pocos minutos de recibir una llamada.

Siga estos tres sencillos pasos:

Paso 1: Llame a NHS Direct al número 0845 4647.

Paso 2: Cuando contesten a su llamada, diga en inglés en qué idioma quiere hablar. No cuelgue y espere al teléfono hasta que le conecten con un intérprete por medio de quien NHS Direct podrá darle la información y los consejos sanitarios que requiera.

Paso 3: Otra opción es que le pida a un familiar o amigo que realice la llamada en su nombre. Y después deberá esperarse a que haya un intérprete al teléfono para explicar el motivo de su llamada.

 © Queen's Printer and Controller of HMSO 2008