



Creando bienEstar



ANSIEDAD: TRASTORNO PSICOLÓGICO DEL SIGLO XXI

Dra. Carolina Ruiz Toro
Especialista del Servicio de Salud Mental
del Hospital Infanta Elena de Valdemoro



Las estadísticas reflejan que el 50% de las bajas laborales se deben al estrés y la ansiedad. Pero, la ansiedad no siempre es negativa, ya que gracias a ella nuestra especie ha podido subsistir a lo largo de la historia del ser humano.

LA ANSIEDAD PUEDE SER POSITIVA O NEGATIVA

La ansiedad es una respuesta que tenemos los seres humanos cuando comprobamos que existe un peligro real.

¿Quién no ha sentido ansiedad en algún momento de su vida?; hormigueos en el estómago ante un examen, la forma de latir el corazón ante una situación de peligro. La ansiedad ayuda a enfrentarse a esa situación que percibimos como amenazadora, como por ejemplo haciéndonos estudiar más para un examen. El problema viene cuando esta emoción da el resultado contrario, evita que uno realice las actividades normales y le hace sentirse ansioso la mayor parte del tiempo, sin ninguna causa real aparente. Cuando esto ocurre, estamos hablando de un trastorno de ansiedad.

¿CÓMO SE MANIFIESTAN LOS SÍNTOMAS DE ANSIEDAD?

- **Aspectos cognitivos:** preocupación, tensión, inseguridad, miedo, falta de concentración, dificultad para tomar decisiones, pensamientos negativos de inferioridad...
- **Aspectos fisiológicos:** alta activación del sistema nervioso; palpitaciones, opresión en el pecho, náuseas, hormigueo, dolor de cabeza, hiperventilación, sudoración excesiva, insomnio, micciones frecuentes...
- **Aspectos conductuales:** evitación de situaciones, hiperactividad, paralización, tartamudeo...

¿SE PUEDE CONTROLAR LA ANSIEDAD?

En el servicio de Salud Mental del Hospital Infanta Elena de

Valdemoro conocemos la eficacia de la Psicoterapia cognitiva-conductual en los trastornos de ansiedad, que ha sido estudiada y contrastada empíricamente. Cada día atendemos cuidadosamente a pacientes aquejados por sintomatología ansiosa, quienes nos son derivados de las diversas especialidades que forman parte de nuestro hospital, y aplicamos las siguientes técnicas para reducir los síntomas:

-**Técnicas de exposición.** El psicólogo explica la importancia de no evitar aquello que tememos, sino enfrentarnos para así cambiar nuestra percepción de miedo y habituarnos a esas sensaciones que tememos.

-**Reestructuración cognitiva.** El psicólogo trata que el paciente reconozca la importancia de nuestros pensamientos y como ello va a influir en nuestras emociones y conducta. Aprender a identificar los pensamientos inadecuados y modificarlos por otros más adecuados que nos eviten hacernos daño.

-**Autoinstrucciones y distracción cognitiva.** Instrucciones escritas que pueden ser leídas y aprendidas para ayudarlo en los momentos en los que presenta ansiedad.

-**Entrenamiento en relajación.** Para reducir los síntomas fisiológicos.

Gracias a estas y otras prácticas terapéuticas, ayudamos a decenas de personas a tomar control de su ansiedad y mejorar su calidad de vida en el futuro.

¿SABÍAS QUE...?

Según estudios de diversos institutos y especialistas:

-El 90% de las personas con enfermedades emocionales mejorarán o se recuperarán si reciben tratamiento Psicoterapéutico.

-Las cinco enfermedades mundiales más comunes previstas para el año 2020 tendrán como factor subyacente de forma directa o indirecta el estrés.

-España presenta un consumo de tranquilizantes más elevados que países como Alemania, Holanda, Bélgica e Italia.

-Los trastornos de ansiedad suelen producirse simultáneamente con trastornos depresivos, trastornos de la alimentación o el abuso de sustancias.

-Cada vez más las investigaciones respaldan la idea de que la salud emocional y física están muy estrechamente relacionadas.