

MANUAL PARA PACIENTES CON
TRASTORNOS DE ANSIEDAD

JOSEFA ALVAREZ CRUZADO
DOCTORA EN PSICOLOGÍA
COLG. N° AN-05440

TRASTORNOS DE ANSIEDAD

1. INTRODUCCIÓN: ANSIEDAD, ESTRÉS Y ACTIVACIÓN.

La ansiedad y el estrés son experiencias emocionales que todas las personas hemos experimentado en múltiples ocasiones. Por ejemplo, podemos experimentarlas cuando tenemos que hacer muchas cosas a la vez o en un corto periodo de tiempo, cuando estamos en una situación en la que estamos siendo evaluadas, cuando tenemos una primera cita con una persona, cuando no sabemos lo que va a suceder. En general, surgen ante cualquier situación que nuestro cerebro evalúa como amenazante, que genera incertidumbre o que pensamos que supera nuestra capacidad para hacerle frente.

Las reacciones de estrés y ansiedad son la respuesta fisiológica y psicológica del organismo ante algo (persona, objeto o acontecimiento) que interpretamos como amenazante y que pone en peligro nuestra integridad de algún modo.

Esta reacción se desarrolla en tres fases.

- 1.- Evaluación e interpretación de la situación.
- 2.-Anticipación del riesgo o evaluación de la situación como potencialmente peligrosa.
- 3.- Activación fisiológica. Ante las situaciones de riesgo o amenaza, el organismo se prepara para actuar, huir o luchar. Se dan entonces una serie de cambios fisiológicos dirigidos a poder responder rápidamente es decir se produce una activación del organismo.

Durante la activación psicofisiológica del organismo podemos experimentar cambios característicos: preocupación, temor, aumento del pulso y tensión arterial, incremento de unas hormonas en el torrente sanguíneo para aumentar la cantidad de glucosa disponible, disminución del dolor o de la rapidez de coagulación para cerrar rápidamente heridas, aceleración del ritmo cardiaco, incremento de la tensión muscular. Temperatura corporal y sudoración.

Toda esta activación psicofisiológica es beneficiosa para resolver situaciones que requieren de un esfuerzo físico (escapar de un peligro, huir, luchar...) mejorar nuestra atención y concentración para poder detectar cualquier cosa importante... En este sentido, vemos que es una reacción que nos protege y facilita nuestra supervivencia.

Niveles moderados de ansiedad son beneficiosos para afrontar situaciones que requieren ajuste. Pero, si la situación no requiere de esta activación o de un esfuerzo físico para afrontarla, si es desencadenada por situaciones escasamente amenazantes o

donde el peligro está sobrevalorada, si es muy frecuente o persiste en el tiempo más allá de la situación que la provocó si es excesivamente intensa o desproporcionada, entonces se convierte en un problema y en causa de malestar físico y mental.

Además de los síntomas físicos mencionados, esta activación va acompañada de emociones y pensamientos desagradables y de una serie de comportamientos poco adaptativos (irritabilidad, inquietud, reacciones de ira y agresividad, conducta de evitación abuso de drogas, atracones de comida, etc.) que interfieren, dificultan o bloquen un afrontamiento eficaz.

2. ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

- SENTIMIENTOS Y SENSACIONES (MIEDO, APREHENSIÓN, ESTAR PREOCUPADO, AL BORDE DE UN ATAQUE)
- SÍNTOMAS CORPORALES. TENSIÓN MUSCULAR, SUDORACIÓN, TEMBLOR, RESPIRACIÓN AGITADA, NUDOS EN EL ESTÓMAGO, DIARREA, DOLOR DE CABEZA, ESPALDA, PALPITACIONES.

Como se ha visto con anterioridad, respuestas de ansiedad son normales en situaciones de peligro o delicadas.

Se convierte en un problema cuando esa aceleración surge en momentos en los que no hay peligro real o cuando no hay que entrar en acción.

LA ANSIEDAD ES UNA REACCIÓN NORMAL DEL ORGANISMO. NO PODEMOS HACER QUE DESAPAREZCA TOTALMENTE DE NUESTRA VIDA, PERO SI APRENDER A MANEJARLA Y CONTROLARLA.

LA ANSIEDAD PUEDE APARECER POR DOS CAUSAS COMBINADAS:

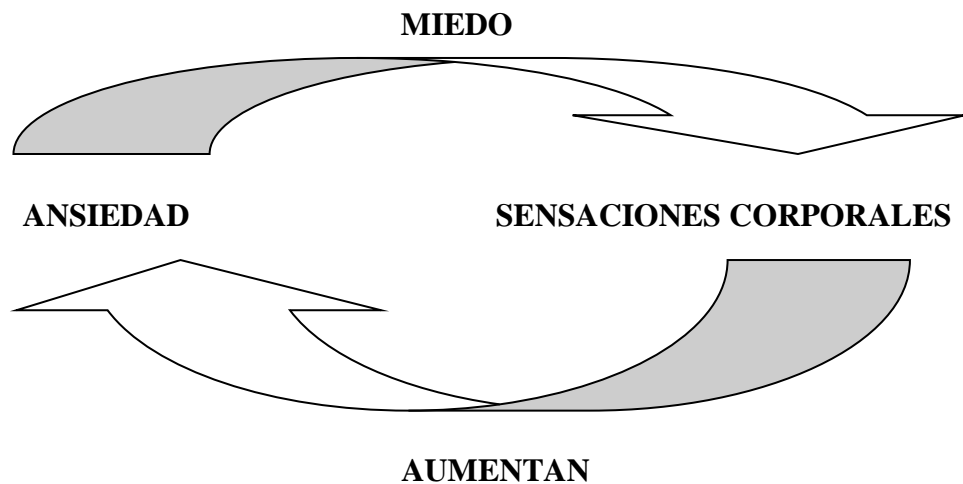
CUANDO EXISTE UN PROBLEMA IMPORTANTE O VARIOS PEQUEÑOS QUE SUMADOS ENTRE SI APORTAN UNA CONSIDERABLE CANTIDAD DE ESTRÉS.

EL TIPO DE PERSONA QUE ES UNO.

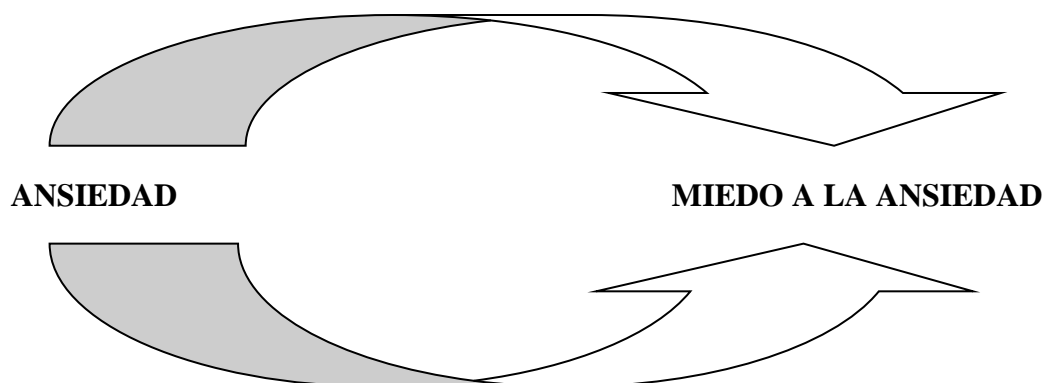
CONSECUENCIA DE UNA ANSIEDAD PERSISTENTE:

Las sensaciones corporales que produce la ansiedad son alarmantes. Puede hacerle pensar que está físicamente mal o que se encuentra en un verdadero peligro inminente, estos pensamientos le producen mayor ansiedad, y la mayor ansiedad le producen mayores sensaciones corporales que aumentan de nuevo la ansiedad.

Este es un círculo vicioso que de hecho agrava la ansiedad.



Es fácil que se sorprenda a sí mismo/a esperando y temiendo el momento en que va a sentirse ansioso. Es decir, empieza a anticipar su propia ansiedad. El pensar en que se va a poner ansioso sólo le sirve para provocar la ansiedad. Este es el segundo círculo vicioso.



Toda esta sintomatología nos lleva a evitar el contacto con el estímulo temido.

Desgraciadamente, aunque el evitar algunas situaciones le pueda suponer cierto alivio, no siempre será una solución, ya que:

- El alivio es sólo temporal.
- Cada vez que evite algo, será más difícil que afronte esa situación la siguiente vez.
- Gradualmente querrá evitar más cosas y situaciones.

También ocurre que durante estos episodios se puede llegar a perder la propia confianza.

PREOCUPACIÓN PATOLÓGICA.

Otros aspectos que favorecen la ansiedad es la preocupación patológica:

La preocupación patológica es una forma de evitación cognitiva en relación a posibles catástrofes o sucesos peligrosos “si me preocupo evito que las cosas malas pasen” (esto interfiere con el procesamiento emocional de la información que está relacionado con la amenaza que percibe el paciente).

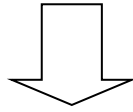
De esta forma la ansiedad interfiere para afrontar las situaciones ansiógenas, y aquellas situaciones que no tienen solución. Por lo tanto, nos dificulta en la aceptación.

En su origen hay dos posibles mecanismos:

- Sucesos vitales traumáticos en su historia personal.
- Apego inseguro en su infancia.

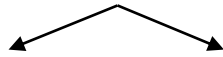
HISTORIA PREVIA, CONFLICTOS

INTERESES, CIRCUNSTANCIAS



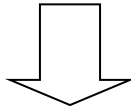
INSEGURIDAD

Falta de confianza

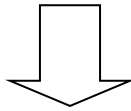


En sí mismo

En la situación



MIEDO



ANSIEDAD

Por lo tanto, podemos representar el miedo patológico de la siguiente forma:

EL MIEDO



EL MIEDO PATOLÓGICO TIENE SU ORIGEN EN UN PENSAMIENTO DE INSEGURIDAD Y AMENAZA QUE SE APODERA DE NOSOTROS.



PUEDE SURGIR ANTE UNA EXPERIENCIA TRAUMÁTICA PROPIA, DE OTRA PERSONA O CUALQUIER EVENTO INTERNO O EXTERNO QUE NOS HAGA PERCIBIR AMENAZA.



NO SON ADAPTATIVOS PORQUE NO NOS APORTAN NADA, SIN EMBARGO TERMINAN TOMANDO EL CONTROL SOBRE NUESTRA MENTE Y NUESTRA VIDA.



BUSCANDO SOLUCIONES:

Es fundamental comenzar a comprender lo que está ocurriendo para no asustarse.

Una vez comprendido todo el proceso, asumir que el miedo comenzará a desaparecer una vez que lo afrontamos. Técnica de exposición.

Con respecto a la sintomatología somática, la relajación es una buena herramienta.

Control de la respiración. Relajación de Jacobson.

Relajación física y mental. Visualizando situaciones relajantes. Experimentando en situaciones reales estas situaciones.

Organización del tiempo para afrontar el estrés.

Detección de pensamientos que interfieren y favorecen la ansiedad.

10 REGLAS PARA COMBATIR UN ATAQUE DE ANSIEDAD O PÁNICO

(Mathews, Gelder y Johnston, 1981)

- 1.- Recuerde que sus sensaciones no son más que una exageración de las reacciones corporales normales ante el estrés
- 2.- Esas sensaciones no son dañinas ni peligrosas, solamente desagradables.
3. Deje de añadir al pánico pensamientos angustiosos sobre lo que está ocurriendo y en qué puede desembocar.
- 4.- Observe que es lo que realmente está ocurriendo en su cuerpo y no, lo que puede llegar a ocurrir.
- 5.- Espere y dé tiempo al miedo para que desaparezca no lo combata ni huya de él, simplemente acéptelo.
- 6.- Observe que una vez que deja de añadir pensamientos angustiosos, el miedo comienza a desvanecerse por sí mismo.
- 7.- La clave para superarlo es aprender a enfrentarse con el miedo sin evitarlo, así que considere esto como una oportunidad para avanzar hacia esa superación.
- 8.- Piense en los progresos que ha ido consiguiendo y en lo reconfortante que será superar esta época.
9. Cuando empiece a encontrarse mejor, mire a su alrededor y planee la próxima que hará.
- 10.- cuando esté preparado para continuar, hágalo de forma tranquila y relajada no hay necesidad de atosigarse.

POR ÚLTIMO INCORPORE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

- Aprenda a manejar sus sentimientos. Los pensamientos positivos también tienen un efecto positivo sobre nuestro estado de ánimo.
- Es importante reconocer los pensamientos agobiantes, en aquellas situaciones que le preocupan (el “todo”, “nada”, “siempre”, “nunca”, “nadie”), para cambiarlos por otros más racionales (“algo”, “algunos”, “algunas veces”).
- Aproveche sus errores y aprenda de ellos. Equivocarse es humano y no es necesario hacer las tareas a la perfección.
- Siga una dieta equilibrada y procure eliminar o rebajar aquellas sustancias perjudiciales para la ansiedad, como: cafeína, teína y otras bebidas estimulantes.
- Recuerde que el alcohol, la cocaína, el cannabis y las drogas de síntesis pueden producir ansiedad.
- Si sus hábitos de descanso no le resultan satisfactorios, intente modificarlos. Procure dormir lo necesario para descansar.
- Por último, recuerde que se puede aprender a manejar la ansiedad y a disminuirla progresivamente.

(Obtenido del GPC para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria)