Ansiedad

El día a día nos ha generado la necesidad de ir a un ritmo acelerado en todos los ámbitos, se nos exige un gran nivel de productividad y eficacia, en especial el ámbito laboral. Sin embargo, a nivel personal se pueden presentar ciertos factores de riesgo de estrés o trastornos de ansiedad, provocando una disminución en la calidad de vida de los pacientes y sus personas más cercanas.

¿Qué es la ansiedad?

Un trastorno de ansiedad es una enfermedad mental en donde el principal síntoma de las personas es una gran angustia, la cual se combina con miedo y pensamientos reiterativos relacionados con eventos negativos o catastróficos que podrían ocurrir.

La ansiedad se puede manifestar en diferentes formas:

- Ansiedad generalizada: las personas que tienen esta dificultad se preocupan por situaciones cotidianas como seguridad, salud, empleo entre otras, pero en un grado extremadamente exagerado, generalmente anticipándose a eventos negativos.
- Pánico: ataques repentinos donde hay mucho miedo y angustia sin un motivo aparente. Son pasajeros, generalmente duran solo unos minutos.
- Fobias: presencia de miedo intenso ante un factor específico, el cual generalmente no representa una amenaza inminente, por ejemplo, arañas, cucarachas u otros.

Algunas estadísticas de incidencia y/o prevalencia

- El número estimado de personas con trastornos de ansiedad en el mundo era de 264 millones para el 2015 según la Organización Mundial de la Salud (2017).
- Según la Organización mundial de la salud, 2021, en la población de las Américas aproximadamente un 70 % ha sido tratado para ansiedad, consumo de sustancias psicoactivas y otros trastornos afectivos.
- Como muchas de las enfermedades mentales, tiene una mayor prevalencia en la población de adultos mayores, aunque puede aparecer en cualquier momento del ciclo vital.

Guía Ansiedad

Signos y síntomas

- Tensión muscular
- Sensación de nerviosismo, palpitaciones o latidos fuertes
- Sensación de falta de aire
- Sensación de mareo
- Pensamientos obsesivos y recurrentes con relación a algo
- Dificultades para sostener la atención y memoria
- Intranquilidad
- Irritabilidad
- Fatiga y sudoración
- Alteraciones en el patrón de sueño
- Preocupación excesiva

Factores de riesgo

- Antecedentes familiares de ansiedad
- Eventos traumáticos
- Personalidad introvertida
- Acumulación de situaciones estresantes
- Consumo de sustancias psicoactivas
- Antecedentes personales de depresión u otra enfermedad mental

Diagnóstico

Para el diagnóstico de esta patología es necesario realizar una entrevista clínica al paciente, también es muy valioso contar con la información que puedan aportar los familiares o personas más cercanas. En ocasiones se pueden utilizar cuestionarios o test adicionales para complementar el diagnóstico. Este procedimiento debe ser realizado por un psicólogo o un psiquiatra.

Actividades educativas y recomendaciones

- No consumir productos con cafeína u otras sustancias energizantes.
- Realice actividad física o caminatas al aire libre.
- Actividades de relajación, como yoga, respiración consciente o meditación.

Guía Ansiedad

Ejercicios de respiración

Realizar ejercicios de respiración puede contribuir a disminuir los niveles de ansiedad o angustia. Es una actividad que es sencilla, aunque también puede intentar respirar despacio y fijarse en como reacciona su cuerpo ante la nueva forma de respirar.

Toma aire a través de la nariz, contando mentalmente hasta 4.

Aguanta la respiración durante 7 segundos.

Expulsa completamente el aire de tus pulmones en 8 segundos, como si estuvieras soplando una vela.

Consultar al servicio de urgencias en los siguientes casos

- Sientes un ataque de pánico que no puedes controlar con descanso o mediante ejercicios de respiración.
- Llevas varios días sin poder conciliar el sueño.
- Tienes una gran preocupación que interfiere con tus actividades cotidianas y no te deja desarrollar tus quehaceres.
- Sientes la necesidad de causarte daño o hacérselo a alguien más.

Bibliografía

Organización Mundial de la salud. (2017). Depresión y otros trastornos mentales comunes. Consultado en línea: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf

Organización Panamericana de la Salud. (2021). Salud mental. Consultado en línea: https://www.paho.org/es/temas/salud-mental

Psicología estratégica. 4 ejercicios de Respiración para reducir la ansiedad. Consultado en línea: https://psicologia-estrategica.com/4-ejercicios-respiracion-reducir-la-ansiedad/