

ANSIEDAD, PÁNICO Y FOBIAS

La ansiedad y las fobias afectan a una de cada diez personas, aproximadamente, en algún momento de sus vidas. Sin embargo, mucha gente que sufre esta situación no llega a buscar tratamiento.

¿QUÉ ES ANSIEDAD?

La ansiedad es la reacción normal de temor que todos experimentamos cuando nos enfrentamos a situaciones amenazantes o difíciles. Nos puede ayudar a evitar situaciones peligrosas, alertándonos y motivándonos para hacer frente a los problemas. Pero, si estos sentimientos de ansiedad son demasiado intensos, pueden interferir en nuestra vida, deprimirnos, dañar nuestra salud mental e incluso impedirnos hacer las cosas que queremos.

La ansiedad se refiere a la anticipación de una preocupación futura y está más asociada a la tensión muscular y al comportamiento de evitación.

Los trastornos de ansiedad son los más comunes de los trastornos mentales, afectan casi al 30% de los adultos en algún momento de su vida. Los trastornos de ansiedad son tratables y existen varios tratamientos eficaces.

¿CÓMO SE EXPERIMENTA LA ANSIEDAD?

- A nivel mental: preocupación constante, cansancio, irritabilidad, dificultad atencional, bajo estado de ánimo e insomnio.
- A nivel físico: palpitaciones, sudoración, temblores, respiración acelerada, palidez, boca seca, tensión muscular, hormigueos en manos y pies, mareos, indigestión y/o diarrea.

Si una persona ya tiene ansiedad, puede llegar a pensar que estos síntomas son signos de una enfermedad grave y esto puede hacer que los síntomas empeoren. Cuando la ansiedad y el pánico se mantienen en el tiempo, es fácil empezar a sentirse deprimido, perder el apetito y tener una visión desesperanzadora del futuro.

La ansiedad puede presentarse de cuatro maneras principales, pero muchos pacientes pueden sufrir más de una al mismo tiempo:

a) TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA.

Se sufren los síntomas de ansiedad la mayor parte del tiempo.

b) TRASTORNO DE PÁNICO

El pánico es un aumento súbito e inesperado de la ansiedad, con una sensación de miedo y pérdida de control repentina y abrumadora. Como respuesta, se busca salir de la situación que lo ha provocado. Los sentimientos aparecen de repente y alcanzan su pico máximo en 10 minutos o menos.

Otros síntomas asociados son el sentirse aterrorizado, pérdida de control o incluso hasta pensar que se va a morir porque la intensa falta de aire y sensación de ahogamiento. Aunque estos síntomas son similares a los del trastorno de ansiedad generalizada, en este caso son mucho más intensos y breves.

c) FOBIA Y FOBIAS ESPECÍFICAS

Una fobia es un temor a situaciones o cosas que no son peligrosas, y que la mayoría de la gente no encuentra molestas.

Una fobia específica es un miedo excesivo y persistente a un objeto concreto, situación o actividad específica que no es dañina. Estas personas saben que su miedo es excesivo, pero no pueden superarlo. Entre las fobias específicas más comunes destacan:

- Agorafobia: miedo a ir donde hay más gente, lo que puede derivar en no querer salir de casa.
- Fobias sociales o trastorno de ansiedad social: miedo a estar con otra gente, lo que puede derivar en no ser capaz de hablar con otras personas. Estas personas sienten una gran ansiedad y malestar por sentirse avergonzadas, humilladas, rechazadas o menospreciadas en las interacciones sociales. Algunos ejemplos comunes son hablar en público, conocer a gente nueva o comer/beber en público.

Como respuesta, se tiende a evitar las situaciones que producen ansiedad, pero con el tiempo esto empeora la fobia. También puede ocurrir que su vida se vuelva cada vez más dominada por las precauciones que toma para evitar tales situaciones.

d) TRASTORNO DE ANSIEDAD POR SEPARACIÓN

Una persona con trastorno de ansiedad por separación está excesivamente temerosa o ansiosa por la separación de las personas a las que está unida. El sentimiento va más allá de lo que es apropiado para la edad de la persona, causando problemas de funcionamiento.

Una persona con trastorno de ansiedad por separación puede estar persistentemente preocupada por perder a la persona más cercana, puede ser reacia o negarse a salir o dormir fuera de casa o sin esa persona, pudiendo experimentar pesadillas sobre la separación. Los síntomas físicos suelen desarrollarse en la infancia, pero los síntomas pueden prolongarse hasta la edad adulta.

¿QUÉ CAUSA LA ANSIEDAD, EL PÁNICO Y LAS FOBIAS?

Actualmente se desconocen las causas exactas de los trastornos de ansiedad, el pánico y las fobias, pero es probable que exista una combinación de factores genéticos, ambientales, psicológicos y de desarrollo.

- **Los genes:** algunas personas nacen siendo más ansiosas que otras. Estudios científicos sugieren que estos problemas pueden heredarse a través de la genética; sin embargo, incluso alguien que no es ansioso por naturaleza, puede sufrir ansiedad bajo presión.
- **Factores psicológicos:** algunas personas, al sufrir sintomatología ansiosa, piensan que en realidad son síntomas de una enfermedad física grave, lo que les hace preocuparse más, provocando que los síntomas empeoren, retroalimentándose.
- **Acontecimientos vitales:** tanto malas experiencias en el pasado como grandes cambios en el presente - por ejemplo, el embarazo, cambio de puesto de trabajo o perderlo, mudarse, etc., pueden producir ansiedad.
- **Experiencias traumáticas:** A veces es obvio lo que produce la ansiedad y ésta desaparece cuando se suprime el problema. Sin embargo, algunas circunstancias son tan amenazantes -como accidentes de tráfico o incendios- que la ansiedad permanece incluso mucho tiempo después del evento. Uno se puede sentir nervioso y ansioso durante meses o años después, incluso aunque haya salido ileso. A esto se le llama "Trastorno de Estrés Postraumático".
- **Las drogas:** drogas como las anfetaminas, LSD, éxtasis, e incluso para algunas personas la cafeína, pueden producir ansiedad.
- **Trastornos mentales:** muchos trastornos mentales pueden provocar ansiedad; por ejemplo, alrededor de la mitad de las personas con depresión sufre algún ataque de ansiedad.
- **Patología orgánica:** como la enfermedad de tiroides.

ANSIEDAD Y FOBIAS EN NIÑOS

La mayoría de los niños pasan por momentos en los que se sienten muy asustados por las cosas. Es una parte normal del crecimiento. Por ejemplo, un niño pequeño estará muy apegado a sus padres o a las personas que lo cuidan, y separarse de ellos, por cualquier motivo, puede provocarle mucha ansiedad, angustia y malestar (trastorno de ansiedad por separación).

Muchos niños tienen miedo a la oscuridad o a los monstruos imaginarios. Estos miedos suelen desaparecer a medida que el niño crece, pero no suelen estropear la vida del niño ni interferir en su desarrollo.

La mayoría sentirá ansiedad ante acontecimientos importantes, como su primer día de colegio. Una vez que ha pasado, el niño deja de estar asustado y es capaz de seguir adelante y de disfrutar de la nueva situación.

Los adolescentes suelen sentirse ansiosos, preocuparse por su aspecto, por lo que los demás piensan de ellos, por cómo se llevan con la gente en general, pero, sobre todo, por establecer relaciones estrechas. Estas preocupaciones se pueden aliviar hablando de ellas. Sin embargo, si dichas preocupaciones son muy intensas y frecuentes, siendo imposible controlarlas, los demás pueden empezar a notar que les va mal en la escuela, que se comportan de forma diferente o que se sienten mal físicamente. Si un niño o adolescente se siente tan ansioso o temeroso que está repercutiendo a nivel emocional y conductual y le condiciona su vida, es conveniente pedir consejo al médico.

¿QUÉ TIPO DE AYUDA HAY DISPONIBLE?

La ansiedad es muy común y la mayoría de las personas lidian con ella y la controlan sin necesidad de ayuda profesional. No obstante, si es muy severa o prolongada en el tiempo puede afectar a la salud física y mental. Existen varias formas de ayudar.

AUTOAYUDA

- Aprendiendo a relajarse: se pueden aprender técnicas de relajación a través de grupos, profesionales o utilizando materiales de autoayuda. Si practica podrá utilizar estas técnicas fácilmente en caso de crisis. Los libros de autoayuda y DVD sobre los principios de la Terapia Cognitiva también le pueden ayudar.
- Hablar de ello – usted puede no querer hablar con los miembros de su familia acerca de su fobia o su ansiedad, pero le puede ayudar. Pruebe con un amigo o familiar en quien confíe y respete, y que sepa escuchar. Podrían haber tenido el mismo problema o tal vez conozcan a alguien que lo tenga.
- Grupos de autoayuda - hablarlo con gente con problemas similares puede ser más fácil porque entienden por lo que está pasando y pueden sugerirle maneras de afrontarlo. Estos grupos pueden centrarse en ansiedad y fobias o en otros problemas: de mujeres, de padres en duelo, de supervivientes de abusos, etc.

FAMILIA Y AMIGOS

Aunque los amigos y la familia pueden entender la angustia de una persona con ansiedad, a veces puede ser difícil vivir con ellos, especialmente cuando los miedos parecen no tener sentido. Aunque las personas con algún tipo de ansiedad o fobias no hablen sobre sus sentimientos, las cosas no están yendo bien (se sienten sobresaltados por sonidos normales como el timbre de una puerta o el bocinazo de un coche, se sienten irritables y ocasionan discusiones con las personas cercanas sin ningún motivo lógico aparente).

PSICOTERAPIA O TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL

Es un “tratamiento hablado” más intensivo que la autoayuda, pudiéndole ayudar a comprender y controlar su ansiedad, llegando a entender cómo ciertos hábitos de pensamiento pueden empeorar o causar ansiedad, o incluso las razones que le causan esta misma. El tratamiento puede llevarse a cabo en grupos o individualmente, y normalmente es semanal y dura varias semanas o meses.

MEDICACIÓN

- **Tranquilizantes:** las benzodiazepinas (por ejemplo, el Diazepam) son muy eficaces, pero también pueden ser adictivas tomadas a dosis mayores de las prescritas o durante más tiempo del recomendado. Lo ideal dos o semanas o menos, para ayudar en situaciones de crisis.
- **Antidepresivos:** funcionan bien para la ansiedad. Sin embargo, los efectos pueden tardar de dos a cuatro semanas en hacer efecto. Algunos efectos secundarios iniciales pueden ser náuseas, somnolencia, mareo, sequedad de boca y/o estreñimiento. Además, tienen la ventaja de no tener el potencial adictivo que sí tienen las benzodiazepinas.
- **Betabloqueantes:** aunque normalmente se usan para tratar la hipertensión, pueden también utilizarse en dosis bajas para controlar el temblor de la ansiedad física.

Referencias

1. Locke AB, Kirst N, Shultz CG. Diagnosis and management of generalized anxiety disorder and panic disorder in adults. *Am Fam Physician*. 2015 May 1;91(9):617-24.
2. Ströhle A, Gensichen J, Domschke K. The Diagnosis and Treatment of Anxiety Disorders. *Dtsch Arztebl Int*. 2018 Sep 14;155(37):611-620.
3. Wehry AM, Beesdo-Baum K, Hennelly MM, Connolly SD, Strawn JR. Assessment and treatment of anxiety disorders in children and adolescents. *Curr Psychiatry Rep*. 2015 Jul;17(7):52
4. NICE. Generalised anxiety disorder and panic disorder (with or without agoraphobia): Management in primary, secondary and community care: Quick Reference Guide. 2011 January.
5. Barr Taylor, C. (2006) Panic disorder. *BMJ*: 332: 951-955.
6. Cohen, A. (2008) The primary care management of anxiety and depression: a GP's perspective. *Advances in Psychiatric Treatment*, 14: 98-105.
7. Philip R. Muskin, M.D., M.A. Anxiety Disorders. American Psychiatric Association. [Internet]. [June 2021]. Disponible en: <https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders>