

Ansiedad: una respuesta normal que puede resultar abrumadora

Por Kim Krisberg

La ansiedad es una sensación normal que todos tenemos en algún momento de nuestra vida. De hecho, a menudo puede resultar beneficiosa, puesto que nos motiva para estudiar con más ahínco para un examen importante al día siguiente o nos impulsa a huir de una situación peligrosa. No obstante, la ansiedad abrumadora, fuera de control y persistente puede significar que es hora de buscar atención profesional.

Los trastornos de ansiedad son las enfermedades mentales más comunes entre los niños y los adultos de los Estados Unidos de América. Según la Asociación Estadounidense de Ansiedad y Depresión, aproximadamente 40 millones de estadounidenses en la edad adulta luchan contra trastornos de ansiedad.

La discapacidad y la angustia son dos indicios de que la ansiedad ha pasado de ser una sensación ocasional a convertirse en un trastorno, afirma Simon Rego, PsyD, doctor matriculado en psicología clínica y director de Capacitación en Psicología de Montefiore Medical Center, en la ciudad de Nueva York. Es decir, si la ansiedad causa un nivel de angustia tan alto que cuesta manejarlo, o bien, si la ansiedad afecta su capacidad para tomar decisiones o seguir su rutina cotidiana, podría ser un indicio de un trastorno.

Rego agrega: "La ansiedad es beneficiosa en las condiciones y los niveles correctos. Es necesaria. Nos impulsa a concentrarnos y a pensar en soluciones conductuales ante amenazas. Pero cuando se transforma en una olla a presión, es perjudicial."

Otro síntoma del trastorno de ansiedad es el exceso de preocupación, aquello que Sally Winston, PsyD, doctora en psicología, fundadora y codirectora del Instituto de Trastornos de Ansiedad y Estrés de Maryland, describe como la preocupación por "qué pasaría si" (suciedera tal o cual cosa).

"Si estoy preocupada porque tengo una caries, pero tengo un plan para solucionar este problema, eso es normal y productivo," explica Winston. "Pero si no puedo tolerar la incertidumbre, si le doy vueltas y más vueltas a preguntas sin respuesta, si la preocupación es excesiva e improductiva, entonces nos encontramos ante una señal de que existe un trastorno."

Winston señala que si bien los síntomas de ansiedad no necesariamente son dañinos,

la ansiedad constante puede afectar la salud física de una persona. Por ejemplo, un ataque de pánico, que puede sonar como algo grave, no es peligroso si le sucede a una persona, por lo demás, sana. Pese a ello, la ansiedad crónica y los altos niveles de estrés pueden ocasionar trastornos del sueño y afectar el sistema cardíaco, el endocrino y el gastrointestinal, advierte Winston.

"En general, la ansiedad lo exagera todo", explica y agrega que "muchos problemas no relacionados por la edad, pero son sumamente sensibles al estrés."

Por fortuna, los trastornos de ansiedad se pueden tratar fácilmente ya sea mediante la administración de medicamentos o como con psicoterapia, o bien, con una combinación de ambas.

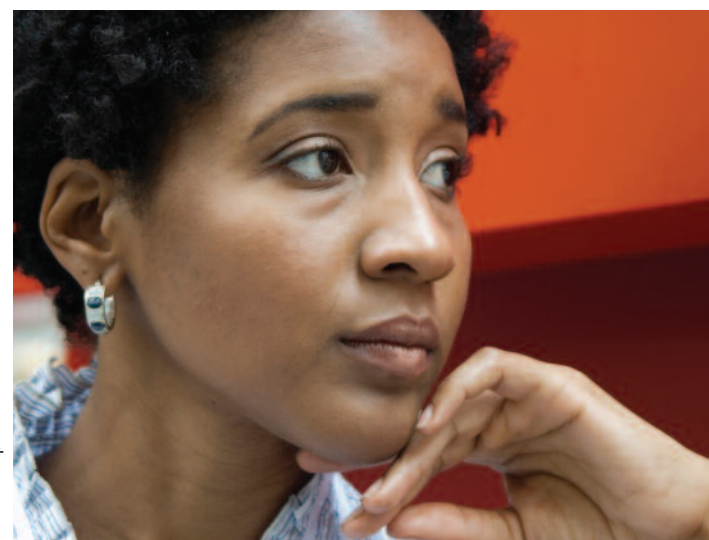
Winston indica que la clave para lidiar con el exceso de ansiedad no es luchar contra la sensación, sino cambiar nuestra perspectiva respecto de los síntomas de la ansiedad.

"Lo paradójico de los síntomas de la ansiedad es que si uno los combate, tienden a defenderse y fortalecerse", observa. "Si uno se obliga a relajarse, termina poniéndose más tenso. En lugar de hacer eso, hay que restarles importancia para no sentir angustia anticipatoria."

Rego sostiene que, aunque la forma más común de lidiar con la ansiedad sea evitarla, lo recomendable es enfrentarse a los miedos, pero, en principio, con cautela. Por ejemplo, si las alturas le provocan ansiedad, no empiece por subir a la cima de un rascacielos.

"Si le da temor hablar en público, se sabe que no va a pasar nada malo con intentarlo," ejemplifica Rego. "Por eso aliento a la gente a que practique enfrentando ese miedo y aprendiendo a tolerar la ansiedad."

Winston añade que llevar una vida sana, por ejemplo: dormir lo suficiente y alimentarse bien, también puede contribuir



Fotos cortesía de iStockphoto

>> Para más información sobre la ansiedad y los trastornos de ansiedad, visite www.adaa.org.

a disminuir los síntomas de ansiedad.

Los niños de corta edad pueden sufrir trastornos de ansiedad y el tratamiento puede ayudar. Sin embargo, los padres también pueden crear un entorno protector en el hogar, observa Winston. Por ejemplo, no se concentre en el perfeccionismo ni magnifique los pequeños problemas.

Por último, no tema buscar ayuda profesional si la ansiedad está comenzando a afectar su vida o la de sus seres queridos.

Como afirma Rego: "Existen muchísimos recursos a su disposición. No tiene por qué enfrentar esta situación solo."

Trastornos de ansiedad: ¿Corre riesgo?

La genética desempeña un papel fundamental en determinar quién corre riesgo de padecer un trastorno de ansiedad. Sin embargo, los factores disparadores de este tipo de trastorno también pueden ser los entornos estresantes o un trauma.

Por ejemplo, un trauma grave puede acarrear un trastorno de estrés posttraumático, un tipo de trastorno de ansiedad. Según el Instituto Estadounidense de Salud Mental, en términos generales, la probabilidad de que las mujeres padezcan un trastorno de ansiedad supera en 60 por ciento a la de los hombres. En tanto que las personas de raza blanca son más proclives a sufrir este trastorno que las de raza negra o los hispanos.

Asimismo, aproximadamente, el 8 por ciento de los adolescentes de entre 13 y 18 años padece un trastorno de ansiedad y sus síntomas pueden llegar a aparecer a la temprana edad de 6 años.

