

# Ensayo sobre la ansiedad

Los trastornos de ansiedad se consideran hoy en día uno de los más comunes entre la población, y sin embargo quienes los padecen son constantemente estigmatizados por la sociedad. La falta de comprensión general de los trastornos mentales en la sociedad hace que estas condiciones no se consideren un problema de salud. Aunque la OMS define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, se presta más atención a los trastornos que se manifiestan en síntomas físicos. Una persona con una enfermedad mental tiene cambios emocionales, cognitivos y de comportamiento que afectan a diferentes áreas de su vida. No basta con imaginar tales dificultades; las personas que padecen ansiedad tienen que enfrentarse a diario a una sociedad que minimiza por completo su situación, haciendo comentarios que les hacen sentirse diferentes a los demás, lo que en última instancia lleva a que su enfermedad no sea tratada adecuadamente. Por eso hemos intentado explicar qué es la ansiedad y cómo afecta a la vida de quienes la padecen.

Aunque la ansiedad se considera una respuesta adaptativa, a veces puede convertirse en patológica y acabar interfiriendo en la vida de las personas que la padecen. La mayoría de las personas se encuentran con situaciones desagradables de forma habitual, lo que puede provocar ciertas reacciones fisiológicas, como un estado de agitación, ansiedad, tensión muscular y, finalmente, lo que se conoce como ansiedad. A veces se confunde la ansiedad con el miedo, por lo que es importante tener en cuenta que hay ciertos aspectos que pueden distinguirlos.

Los seres humanos tienen emociones básicas que se traducen en funciones adaptativas para la supervivencia del individuo y de la especie. Estas emociones pueden expresarse a través del comportamiento, así como desencadenar respuestas fisiológicas. Las emociones básicas son la ira, la tristeza, la alegría, la sorpresa, el asco y el miedo. El miedo suele producirse cuando se percibe un estímulo amenazante cerca, por lo que la persona comienza a prepararse fisiológica y conductualmente. Dependiendo de cómo la persona perciba el estímulo, su reacción será luchar o huir. Cuando una persona está ansiosa, experimenta ciertas

reacciones, como la agitación y la tensión muscular. Tanto la ansiedad como el miedo se consideran funciones adaptativas, pero la diferencia es que el miedo suele producirse ante un estímulo real, mientras que la ansiedad suele estar relacionada con la anticipación de un peligro futuro.

Como se ha mencionado anteriormente, la ansiedad en sí misma no es un trastorno. Puede considerarse un trastorno si su frecuencia, intensidad, recurrencia y duración son elevadas e interfieren en la vida cotidiana de la persona.

Los trastornos de ansiedad se consideran un grupo de trastornos en la Clasificación Internacional de Trastornos Mentales de la Organización Mundial de la Salud e incluyen: el trastorno de ansiedad generalizada y la agorafobia, los ataques de pánico, la fobia social, las fobias específicas, el trastorno obsesivo-compulsivo y el trastorno de estrés postraumático (Virgen, Lara, Morales y Villaseñor, 2005).

El trastorno de ansiedad generalizada incluye tanto síntomas psicológicos como físicos. Cía (2007) menciona que las personas que sufren este tipo de trastorno experimentan una ansiedad excesiva e irreal que persiste la mayor parte del tiempo. Estas experiencias no son fáciles de olvidar e impiden una adecuada concentración en las tareas diarias, por lo que se ven afectadas diferentes áreas como el trabajo, la familia y la vida personal.

La medicación y la psicoterapia son muy comunes para la mayoría de estos trastornos, pero para ofrecer una atención de calidad, es necesario realizar un diagnóstico adecuado en el que se puedan identificar todos los aspectos biológicos, psicológicos y sociales que intervienen en el posible desarrollo de la ansiedad.

Una vez realizado el diagnóstico, el tratamiento puede basarse en la medicación, incluidos los antidepresivos ISRS, las benzodiacepinas y los antihistamínicos sedantes. Por lo tanto, hay que recordar que, para que se utilice adecuadamente y sea eficaz, hay que tener en cuenta las circunstancias individuales de la persona que recibe el tratamiento y, si es posible, adaptarlo a las necesidades individuales.

Como psicólogo, es importante considerar otras terapias que, junto con el uso de la medicación, proporcionen una rápida mejora del estado del paciente. El tratamiento psicológico incluye la terapia cognitivo-conductual, que es muy eficaz en

comparación con otros métodos. Sin embargo, debe entenderse claramente que la elección de ambos o de uno solo de estos tratamientos no proporciona un alivio de estos síntomas. Aunque el componente biológico juega un papel crucial en la mejora de la condición, es importante recordar que el individuo necesita ser tratado desde una perspectiva bio-psico-social, por lo que el énfasis debe estar en la estructura social de su desarrollo y en la identificación de aquellas situaciones que pueden alterar su correcto funcionamiento.

Como se ha mencionado anteriormente, la ansiedad se ha convertido en un problema común y relevante en la vida de las personas a las que se les dice que su condición no es preocupante y que es fácil de eliminar, lo que finalmente hace que se sientan diferentes y prefieran mantener su condición en secreto, lo que les impide buscar ayuda. Aunque también hay prejuicios sobre los diferentes tratamientos que existen, es importante saber que lo más importante es encontrar el tratamiento que mejor se adapte a la educación y a la vida diaria de la persona. Por otro lado, como profesionales, debemos realizar una búsqueda exhaustiva de información, en la que participen diferentes disciplinas y especialistas, con el fin de tener diferentes opciones y trabajar conjuntamente para elegir la que mejor se adapte a las necesidades de la persona. Por último, también deberíamos encontrar la manera de poner la información pertinente a disposición de otras poblaciones, para contrarrestar la estigmatización de los trastornos mentales en general y promover la comprensión de estos trastornos y la percepción de los mismos como algo que, al igual que la gripe u otras enfermedades, puede tratarse y gestionarse, o al menos puede ayudar a las personas que los padecen a tener una mejor calidad de vida.

## **Bibliografía**

- Cía, A. (2007). Trastorno de Ansiedad Generalizada: Actualización Diagnóstica y Terapéutica Y Comentarios sobre el artículo "A Review of Basic and Applied Research on Generalized Anxiety Disorder". *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 16(1), 29-33.
- Virgen, R., Lara, A., Morales, G. y Villaseñor, S. (2005). Trastornos de ansiedad. *Revista Digital Universitaria*, 6(11), 2-11.