



Ansiedad

Los trastornos de ansiedad constituyen la enfermedad mental más común en el mundo. Según la OMS, en todo el mundo una de cada 13 personas sufre de ansiedad.

Esta hoja informativa ofrece información sobre los síntomas de la ansiedad, consejos para controlarla y recomendaciones para obtener más ayuda.

La ansiedad es una preocupación o un miedo intenso y persistente, desproporcionado para la situación y que conduce a la persona a sentirse abrumada e incapaz de controlar esa preocupación. Las circunstancias estresantes pueden aumentar la ansiedad, pero las personas con un trastorno de ansiedad se sienten excesivamente preocupadas ante situaciones cotidianas durante un largo período de tiempo (al menos 6 meses).

El tipo de ansiedad más común se conoce como "Trastorno de Ansiedad Generalizada" (TAG), y las personas con TAG pueden tener pensamientos catastróficos o anticipar desastres y preocuparse en exceso por cuestiones cotidianas como: el dinero, la salud, la familia y el trabajo.

La ansiedad se manifiesta de muchas formas. Las más comunes son: [Trastorno de Ansiedad Generalizada](#), [Trastorno de Pánico](#) (ataques de pánico), [Fobias Específicas](#) (por ejemplo, arañas, espacios reducidos), [Trastorno Obsesivo Compulsivo](#), Trastorno de Estrés Postraumático y [Ansiedad Social](#).

SÍNTOMAS COMUNES

- Sentirse nervioso, inquieto o tenso
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe
- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Respiración acelerada (hiperventilación)
- Sudores
- Temblores
- Sentirse débil o cansado
- Dificultad para concentrarse o pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual
- Dificultad para dormir
- Problemas gastrointestinales
- Dificultad para controlar la preocupación
- Compulsión a evitar las cosas que desencadenan la ansiedad

FACTORES DE RIESGO

- Antecedentes personales o familiares de ansiedad
- Acontecimientos traumáticos en curso o históricos, especialmente si no se han procesado
- Acumulación progresiva de estrés, como en el caso de una enfermedad crónica, estrés laboral, preocupaciones económicas o relaciones abusivas
- Padecer otros trastornos mentales. La depresión suele acompañar a la ansiedad

- Ciertos rasgos de personalidad. Algunas personas son más propensas a experimentar ansiedad debido a características de su personalidad como el perfeccionismo o la necesidad de orden
- El alcohol y las drogas pueden causar o empeorar la ansiedad

LA ANSIEDAD PUEDE EMPEORAR SI LA PERSONA:

- Trabaja en un equipo fracturado, con relaciones laborales poco saludables
- Está experimentando cambios rápidos e inesperados
- Está aislada socialmente
- Se resiste a buscar apoyo cuando lo necesita
- Está expuesta a cualquier nueva situación que le provoque miedo y que supere su capacidad percibida para afrontarla

QUÉ COSAS AYUDAN?

1) Reconocer y aceptar los pensamientos ansiosos.

- Evitarlos o luchar contra ellos le da más fuerza a la ansiedad.
- Atrapa el pensamiento ansioso y acéptalo.
- Recuerda que los pensamientos no son hechos. Pregúntate si el pensamiento es útil o inútil. Agradécete por ese pensamiento y, con suavidad, permite que los pensamientos inútiles sigan su curso.
- Respira profundamente y concentra toda tu atención en esa respiración. Inténtalo otra vez.
- Recuerda que los sentimientos pasarán, así como lo han hecho antes.
- Desplaza suavemente tu atención hacia lo que viene a continuación o prueba una de las siguientes actividades.

2) Puede ser difícil salirte de tu cabeza y racionalizar tu ansiedad.

Si es así, no hay nada malo en distraerse positivamente. Prueba una de las siguientes actividades participativas:

- Un entrenamiento riguroso o un deporte en grupo
- Preparar una buena comida con amigos
- Leer un libro interesante o ver una película
- Sal al aire libre y presta atención a lo que ocurre allí. ¿Oyes a los pájaros? ¿Sientes el viento? Las investigaciones son concluyentes: los "espacios verdes y azules" tienen un impacto significativo en la recuperación psicológica.
- Cualquier cosa que te proporcione control y satisfacción inmediata: jardinería, limpieza, tareas fáciles.

3) Considerar la utilidad de la ansiedad.

Quizás muchos de ustedes viven y trabajan en zonas del mundo que son inseguras o que tienen altos índices de delincuencia, donde mantenerse alerta es la actitud responsable. Sin embargo, nuestro consejo es limitar el tiempo de exposición a niveles altos de estrés o preocupación. Sabemos que cuanto más tiempo uno pasa con miedo/ansiedad, más se refuerza.

La ansiedad se convierte en la "ruta más transitada" en el cerebro y en el cuerpo, la respuesta predeterminada a la vida en general, y resulta más difícil volver a la situación inicial.

4) Dejar de fumar y reducir el consumo de alcohol y cafeína.

5) No dejar de tomar la medicación prescrita durante tu estancia en el extranjero.

6) Experimentar con técnicas de relajación.

Puede consistir en escuchar una aplicación de atención plena (mindfulness) como Headspace o Calm. O puede ser la oración, la meditación o yoga.

7) Lograr algunas victorias rápidas fijándote objetivos pequeños y alcanzables.

8) Practicar la autocompasión y la amabilidad.

Los pensamientos autocríticos provocan más angustia. Considera la posibilidad de reducir tus expectativas personales si estás atravesando un momento de ansiedad.

HABLA CON UN MÉDICO O UN PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL SI...

- Tu preocupación está afectando tu trabajo, tus relaciones u otros aspectos de tu vida cotidiana
- Estás escapando de la ansiedad con drogas o alcohol
- Si te sientes deprimido/a o estás pensando en el suicidio. Si tienes fuertes sentimientos de hacerte daño a ti mismo/a o a otra persona, busca ayuda inmediatamente.

Considera la posibilidad de que tu ansiedad no desaparezca por sí sola; y recuerda que es más fácil tratarla si recibes ayuda pronto. Los tratamientos para la ansiedad son muy eficaces. Pueden incluir asesoramiento, medicamento, relajación aplicada, entre otros.

Hay varias modalidades de tratamiento que son eficaces para la ansiedad, siendo las más comunes la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) y la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT).

SERVICIOS DE ASESORAMIENTO

Si sufre estrés, agotamiento, depresión u otros problemas emocionales y desea hablar con uno de nuestros asesores cualificados, póngase en contacto con nosotros. Puede enviar un correo electrónico a info@thrive-worldwide.org para concertar una cita. Las citas están disponibles en árabe, inglés, francés, kiswahili y español.

Gracias por acceder a este recurso.
Para obtener más recursos y apoyo específico

visite www.thrive-worldwide.org
envíe un correo electrónico a info@thrive-worldwide.org

Autor

Ben Porter

Última actualización

20 de marzo de 2020