

## Trastorno de ansiedad

La **ansiedad** es un estado que se caracteriza por un incremento de las facultades perceptivas ante la necesidad [fisiológica](#) del [organismo](#) de incrementar el nivel de algún elemento que en esos momentos se encuentra por debajo del nivel adecuado, o -por el contrario- ante el temor de perder un bien preciado.

La ansiedad tiene una función muy importante relacionada con la [supervivencia](#) , junto con el [miedo](#)

, la

[ira](#)

, la

[tristeza](#)

o la

[felicidad](#)

. En la actualidad se estima que un 20.6% o más de la población mundial sufre de algún trastorno de ansiedad, generalmente sin saberlo.

//

### Descripción general

Ante esta situación, el organismo pone a funcionar el [sistema adrenérgico](#) . Por ejemplo, cuando el organismo considera necesario

[alimentarse](#)

, este sistema entra en funcionamiento liberando señales de alerta a todo el

[sistema nervioso central](#)

. Cuando se detecta una fuente de alimento para la cual se requiere actividad física, se disparan los mecanismos que liberan

[adrenalina](#)

, forzando a todo el organismo a aportar energías de reserva para la consecución de una fuente energética muy superior a la que están invirtiendo para conseguirla y que normalizará los valores que han disparado esa "alerta amarilla". En esos momentos el organismo, gracias a la adrenalina, pasa a un estado que bien pudiéramos llamar de "alerta roja".

El [sistema dopaminérgico](#) también se activa cuando el organismo considera que va a perder

un bien preciado. En esta situación, el organismo entra en alerta amarilla ante la posibilidad de la existencia de una amenaza, que no es lo mismo que cuando la amenaza pasa a ser real, pues en ese caso lo que se libera es adrenalina.

Desde este punto de vista la ansiedad es algo sano y positivo que nos ayuda en la [vida cotidiana](#),

siempre que sea una reacción frente a determinadas situaciones que tengan su cadena de sucesos de forma correlativa: alerta amarilla, alerta roja y consecución del objetivo. Si la cadena se rompe en algún momento y esas situaciones se dan con bastante asiduidad, el organismo corre el riesgo de

[intoxicarse](#)

por

[dopaminas](#)

o por

[catecolaminas](#)

. Esas situaciones ayudan al organismo a resolver peligros o problemas puntuales de la vida cotidiana.

## Patología humana

En las sociedades avanzadas modernas, esta característica innata del hombre se ha desarrollado de forma patológica conformando, en algunos casos, cuadros sintomáticos que constituyen los trastornos de ansiedad, que tienen consecuencias negativas y muy desagradables para las personas que los padecen. Entre los trastornos de ansiedad se encuentran las [fobias](#), el [trastorno obsesivo-compulsivo](#), el [trastorno de pánico](#), la [agorafobia](#), el [trastorno por estrés postraumático](#), el [trastorno de ansiedad generalizada](#), etc.

En el caso del trastorno de ansiedad generalizada, por ejemplo, la ansiedad patológica se vive como una sensación difusa de angustia o miedo y deseo de huir, sin que quien lo sufre pueda identificar claramente el peligro o la causa de este sentimiento. Esta ansiedad patológica es resultado de los problemas de diversos tipos a los que se enfrenta la persona en su vida cotidiana, y sobre todo de la forma en que interioriza y piensa acerca de sus problemas.

## Síntomas

Los síntomas de ansiedad son muy diversos y tal vez los más comunes consistan en [hiperactividad](#) vegetativa, que se manifiesta con [taquicardia](#),  
,  
[taquipnea](#),  
,  
[midriasis](#),  
, sensación de ahogo,  
[temblores](#)  
en las [extremidades](#),  
, sensación de pérdida de control o del conocimiento,  
[transpiración](#),  
, rigidez muscular, debilidad muscular,  
[insomnio](#),  
, inquietud motora, dificultades para la comunicación, pensamientos negativos y obsesivos, etc.

La ansiedad se puede manifestar de tres formas diferentes: a través de síntomas fisiológicos, cognitivos y conductuales. Éstos hacen referencia a tres niveles distintos, los cuales pueden influirse unos en otros, es decir, los síntomas cognitivos pueden exacerbar los síntomas fisiológicos y éstos a su vez disparar los síntomas conductuales. Cabe notar que algunos síntomas de la ansiedad suelen parecerse a los de padecimientos no mentales, tales como la [arritmia cardíaca](#)

o la

[hipoglucemia](#)

. Se recomienda a los pacientes someterse a un examen médico completo para descartarlos.

La ansiedad también puede convertirse en un [trastorno de pánico](#), en el cual la persona cree que va a desmayarse, fallecer o sufrir algún otro percance fisiológico. Es común que las personas con este trastorno visiten la sala de urgencias con cierta frecuencia, y, típicamente, se sienten mejor después de ser atendidas.

## Tratamiento

Existen varios tipos de [tratamientos](#) y terapias que tienen cierta efectividad para las personas que padecen de ansiedad y pánico. Entre ellos se incluyen:

- [Fármacos ansiolíticos](#) .

- [Psicoterapia cognitivo-conductual](#) : ésta debería ser dirigida por un [psicólogo](#) competente y experimentado. La terapia incluye técnicas de exposición graduada (EPR o Exposición y Prevención de Respuesta), confrontación y modificación de creencias negativas o incorrectas, modificación de pensamientos negativos, técnicas para entablar autocharlas positivas, técnicas específicas para tratar con el pánico, etc.

- Reducción de [estres](#) : puede incluir técnicas de [relajación](#) y [respiración](#) , mejor manejo del tiempo, [ejercicio físico](#)

, [yoga](#)

, [caminar](#)

, etc.

- Cambios en la [alimentación](#) : por ejemplo, la eliminación gradual del [café](#) , [estimulantes](#)

, [chocolate](#)

, [azúcar](#)

, [tabaco](#)

, [alcohol](#)

, [refrescos](#)

que contengan

[cafeína](#)

y

[analgésicos](#)

o

[drogas](#)

- Terapia Ortomolecular: Con micronutrientes que estimulen la secreción de prostaglandinas antiinflamatorias, antioxidantes que eliminen radicales libres, minerales específicos que ayuden a la restitución de procesos enzimáticos.

- Terapia Microbiológica: con pre y probióticos

- Terapia Antihomotóxica: Desintoxicando y drenando los tejidos de metabolitos de desecho acumulados, y estimulando el ciclo de krebs.

Algunos pacientes informan reducciones considerables en su ansiedad sólo tomando estas medidas. En ciertos casos es necesario utilizar fármacos durante el transcurso de la terapia psicológica, pero siempre bajo la supervisión de un profesional cualificado ( [psiquiatra](#) ). Si la

terapia psicológica da los resultados esperados, los fármacos se podrían suspender.

## **Pronóstico**

En general se considera que la ansiedad es una condición que existe de por vida en cierto grado. No todos los pacientes responden a los tratamientos, pero un porcentaje importante de ellos pueden lograr una recuperación parcial o casi completa a largo plazo con la ayuda de la terapia psicológica (terapia cognitivo-conductual). Se cree que la [prognosis](#) de la ansiedad se ve afectada por la creencia común (posiblemente una creencia negativa e incorrecta) por parte de los pacientes de que su condición es especialmente grave, más grave que la de cualquier otra persona que se haya recuperado.

## **Miedo escénico**

Una de las formas de ansiedad más padecidas en el mundo es el [miedo escénico](#) , una forma de ansiedad social que se manifiesta frente a grupos y ante la inminencia de tener que expresarse en público o por efecto de imaginar dicha acción. Puede ser tratado con terapia cognitivo-conductual, incorporando una o varias de estas técnicas: auto-observación, reestructuración cognitiva, terapia de relajación, ensayo de conducta, representación de roles, desensibilización sistemática, visualización y entrenamiento asertivo.