



ANSIEDAD

¿CÓMO GESTIONARLA ADECUADAMENTE?

¿Sabía que la ansiedad es un padecimiento muy frecuente en todo el mundo?

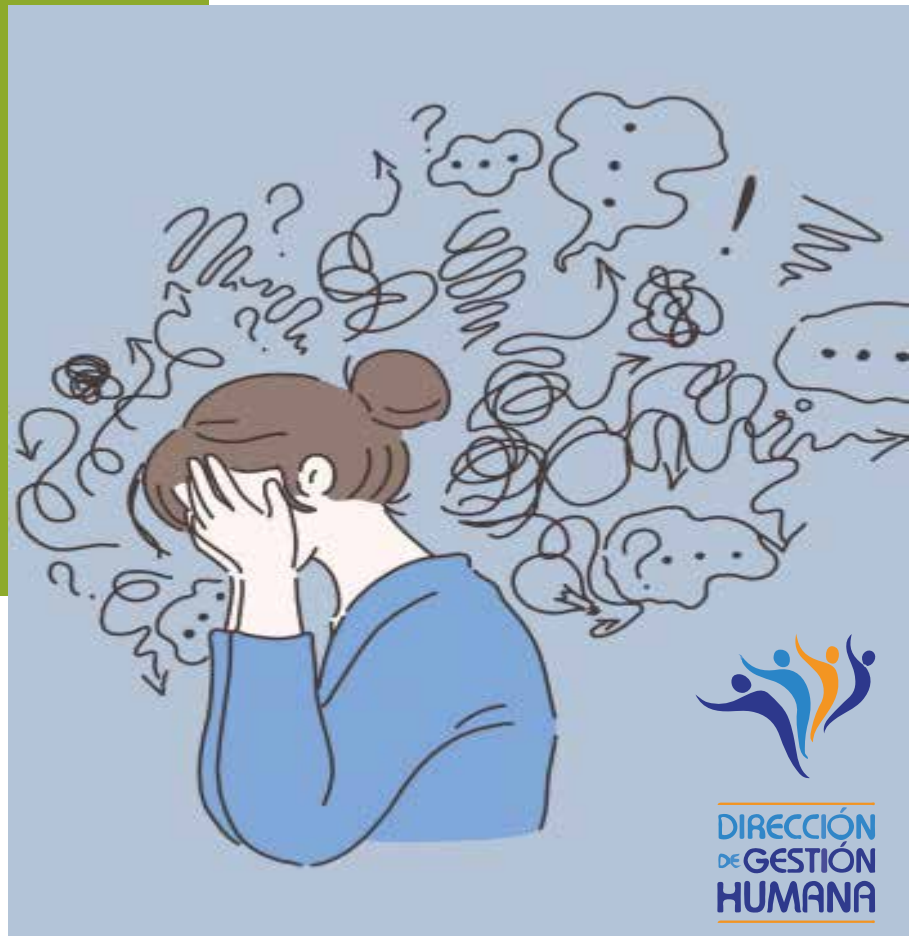
Existen muchos detonantes que pueden llevar a la ansiedad, pero se pueden adoptar acciones que ayuden a reducir sus manifestaciones y a controlar este padecimiento.

La ansiedad, es una respuesta emocional que, si se repite con excesiva frecuencia, intensidad o duración, se convierte en una patología que puede tener consecuencias físicas, laborales y sociales.

Me siento mal, no sé que me pasa, tengo mareos, dolor de cabeza, náuseas, palpitaciones... Además, no puedo dejar de pensar en que algo malo va a pasar... siento mucho miedo

Los trastornos de ansiedad son de los padecimientos más frecuentes que se atienden en los Servicios de Salud según lo demuestran diversas investigaciones. Se describe una incidencia de un 10 a un 20 % en el mundo.

Las mujeres tienen mayor riesgo de padecer un trastorno de ansiedad que los hombres. La edad de inicio de este padecimiento es menor que la de los trastornos depresivos, muchas personas que en su niñez o adolescencia enfrentaron crisis ansiosas tienen mayor probabilidad de padecer trastornos depresivos en su vida adulta. Por lo que un abordaje preventivo de la ansiedad, será fundamental, para disminuir los eventos depresivos y una mejor calidad de vida de las personas.



Es importante entender la ansiedad como una sensación o un estado emocional “normal” ante determinadas situaciones y que constituye una respuesta habitual a diferentes exigencias cotidianas que generan estrés. Es decir, la ansiedad es una herramienta útil y necesaria que permite dar respuesta a determinadas situaciones que se presentan. Sin embargo, cuando esa ansiedad sobrepasa en su intensidad o afecta la capacidad adaptativa de la persona, se considera que es patológica, ya que genera afectación en lo psicológico, conductual y físico.

Algunos síntomas psicológicos y conductuales que pueden experimentar las personas son:

- Preocupación
- Sensación de ahogo
- Miedo a perder el control, memoria o la idea de muerte inminente.
- Dificultad para concentrarse
- Irritabilidad y/o desasosiego
- Conductas de evitación
- Ideas obsesivas

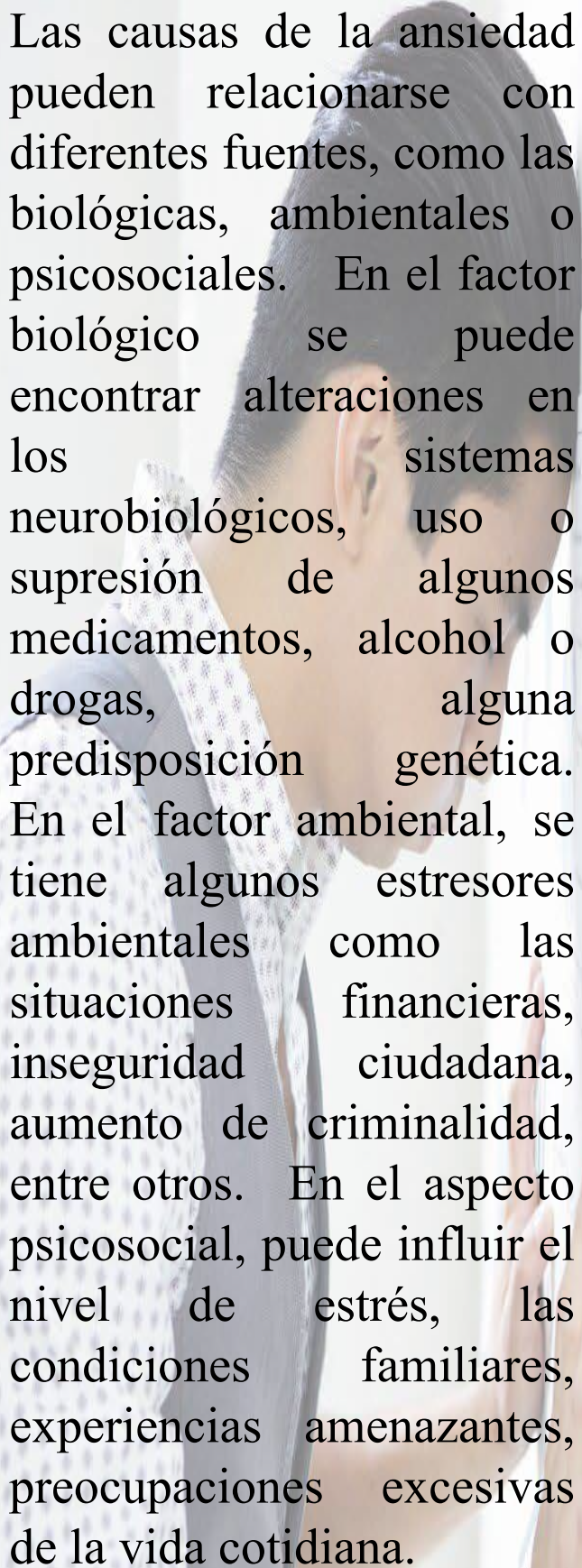
Dentro de las afectaciones que puede tener la persona en el área física están:

- Sudoración, sequedad de boca, mareos, inestabilidad.
- Temblores, tensión muscular, dolores de cabeza.
- Palpitaciones y/o taquicardias.
- Dificultad para respirar
- Náuseas, vómitos, diarrea, estreñimiento.
- Problemas en el área sexual. (impotencia, inapetencia sexual).

Además de las consecuencias anteriormente descritas, las personas enfrentan dificultades en otras áreas, por ejemplo:

Laboral: Es común el ausentismo al trabajo, constantes incapacidades médicas, dificultad para realizar las funciones, poca concentración en las tareas, maximización de errores, entre otras.

Social: Podría darse aislamiento, evitación de contacto, pérdida de interés en actividades que antes se disfrutaban como salir a correr, caminar, ir a fiestas o ciertos eventos.

A woman with dark hair, wearing a white lab coat, is looking down at a tablet computer she is holding. The background is a plain, light-colored wall.

Las causas de la ansiedad pueden relacionarse con diferentes fuentes, como las biológicas, ambientales o psicosociales. En el factor biológico se puede encontrar alteraciones en los sistemas neurobiológicos, uso o supresión de algunos medicamentos, alcohol o drogas, alguna predisposición genética. En el factor ambiental, se tiene algunos estresores ambientales como las situaciones financieras, inseguridad ciudadana, aumento de criminalidad, entre otros. En el aspecto psicosocial, puede influir el nivel de estrés, las condiciones familiares, experiencias amenazantes, preocupaciones excesivas de la vida cotidiana.

En cuanto a las opciones que se tienen para abordar este tipo de padecimientos, es importante, en primer lugar la valoración médica, que busca diferenciar el diagnóstico y definir si corresponde el tratamiento.

Este tiene varios objetivos: aliviar los síntomas y prevenir recaídas.

Los tratamientos habituales son la psicoterapia y la medicación, que se usan individuales o en forma conjunta, esto va a depender del tipo de trastorno de ansiedad.

Las intervenciones psicológicas se orientan al manejo y modificación de los factores emocionales, de pensamiento y de conducta que mantienen la ansiedad y/o sus consecuencias.

Un tratamiento efectivo ayudará a disminuir los síntomas, a mejorar la autoestima y a disfrutar de su vida de nuevo.

OTRAS RECOMENDACIONES PARA TRATAR LA ANSIEDAD

01

Realice una planificación racional de sus tareas diarias, déle prioridad a sus necesidades y si por alguna razón no es posible realizar todas las tareas, piense que después de un día viene otro.

02

Deje espacios de autocuidado, para realizar aquellas actividades que le resultan agradables y placenteras: leer, escuchar música, hacer algo de ejercicio, pasear.

03

Practique la relajación y la meditación, con cierta frecuencia. Dedique tiempo a tranquilizar su mente y permanecer en ese estado.

04

Incremente las actividades que le proporcionen sensación de “cargar las pilas”, para que recupere energía.

05

Desacelérese. Lo importante es hacer las cosas con calma y eficacia, no con rapidez.



DIRECCIÓN
DE GESTIÓN
HUMANA

06

Cuide su dieta, procure que sea equilibrada y elimine los alimentos poco saludables y que tienden a generar más ansiedad. Prefiera frutas, verduras, semillas secas, alimentos crudos o cocidos al vapor. Evite: cafeína, alcohol y otras bebidas estimulantes.

07

Aprenda a decir no, en ocasiones las personas asumen las responsabilidades o situaciones de otras personas, lo que resulta en un sentido de responsabilidad muy alto, que se vuelve difícil de cumplir.

08

Aprenda a manejar sus sentimientos. Analice sus pensamientos y enfóquese en desarrollar nuevas formas de ver y percibir las situaciones a su alrededor.

09

Si sus hábitos de descanso no le resultan satisfactorios, modifíquelos. Procure dormir lo necesario para que su cuerpo y mente descansen con la mayor calidad posible.

10

Acepte sus errores y aprenda de ellos. Corrija conductas o acciones que no son útiles.

