



DIRECCIÓN
DE GESTIÓN
HUMANA



SERVICIOS DE
SALUD



Unidad de
Atención Psicosocial

Unidad de Atención Psicosocial (AUP)

Comprendiendo la Ansiedad

¿Qué es la ansiedad?

Según el DSM-5 es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura.

La ansiedad es un conjunto de procesos psicológicos y fisiológicos que aparecen cuando se perciben peligros que nos instan a reaccionar rápidamente, por lo que hace que el Sistema Nervioso permanezca en un estado de alta activación, de manera que se vuelve más sensible a los estímulos imprevistos.

Las causas de la ansiedad pueden relacionarse con diferentes fuentes ya sean biológicas, ambientales o psicosociales como por ejemplo uso o supresión de algunos medicamentos, alcohol, drogas, predisposición genética, situaciones financieras, inseguridad ciudadana, relaciones familiares, experiencias amenazantes, preocupaciones excesivas de la vida diaria.



¿Qué es la ansiedad?



DIRECCIÓN
DE GESTIÓN
HUMANA

Es importante entender la ansiedad como una sensación “normal” ante determinadas situaciones y que constituye una respuesta habitual a diferentes exigencias cotidianas; es decir, la ansiedad es una herramienta útil y necesaria que permite dar respuesta a determinadas situaciones que se presentan;

se trata de una reacción adaptativa del ser humano, siempre que ésta sea proporcional al estímulo que la desencadena, es una señal de alarma que si se prolonga en el tiempo sin motivo aparente, sobrepasa en su intensidad o afecta la capacidad de adaptación de la persona está avisando de que hay que revisar que lo está desencadenando.

En cuanto a las opciones para abordar este tipo de padecimiento, 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.

¿Qué es la ansiedad?

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.

Comprender y autogestionar las emociones, puede ayudar a disminuir la ansiedad, para ello es importante observar, reconocer los síntomas, identificar, dar nombre a lo que experimenta y así darle un abordaje asertivo.

“Mitos sobre la ansiedad”

“Son pocas personas las que padecen ansiedad”:

1

La Organización Mundial de la Salud refiere que el trastorno de ansiedad generalizada tiene una prevalencia entre el 3% y 5% anual.

2 “Es mejor evitar la situación que produce ansiedad”:

Las investigaciones han demostrado que evitar el malestar emocional incrementa a largo plazo la intensidad y favorece el mantenimiento.

“La ansiedad es un invento”:

Existen circuitos neuronales que favorecen la activación del cerebro y del Sistema Simpático diseñados para dar respuesta a estímulos amenazantes. Cuando se padece de ansiedad esta activación es prolongada y persiste aun sin la presencia del estímulo.

3



La ansiedad se acompaña de una serie de síntomas, cada persona según su predisposición podrá identificar diferentes manifestaciones entre los que pueden destacar:

Síntomas psicológicos y conductuales:

- - Preocupación excesiva.
 - Miedo a perder el control.
 - Falta de concentración.
- - Alteración en la memoria.
 - Irritabilidad.
 - Necesidad de evitar algunos sitios o personas.
- - Pensamientos repetitivos.
 - Negativismo.
 - Dificultad para tomar decisiones.
- - Pérdida de interés en actividades que antes se disfrutaba.
 - Idea de muerte inminente, entre otros.

La ansiedad se acompaña de una serie de síntomas, cada persona según su predisposición podrá identificar diferentes manifestaciones entre los que pueden destacar:

Síntomas físicos:

- Dificultad para respirar o sensación de ahogo.
 - Frecuencia cardíaca acelerada o dolor en el pecho.
 - Sudoración excesiva.
- Sequedad en la boca.
 - Insomnio o pesadillas.
 - Zumbido en los oídos.
- Movimientos involuntarios.
 - Tensión muscular.
 - Dolores de cabeza constante.
- Diarrea o estreñimiento.
 - Mareos, náuseas, vómito.
 - Inapetencia sexual, entre otros.

Recomendaciones

Practique ejercicios de respiración consciente:

Tranquiliza la mente manteniéndonos en tiempo presente, disminuye la presión arterial, equilibra el ritmo cardíaco y relaja los músculos.

Organice el horario para el descanso y la alimentación:

La recomendación es descansar de 6 a 8 horas, esto repercute en el estado de ánimo y la salud mental.

Realice ejercicio físico:

Al menos 3 veces a la semana ya que ayuda a promover la segregación de endorfinas y serotonina que están relacionadas con la sensación de bienestar.

Valide las emociones:

Es un acto de reconocer y aceptar lo que estamos sintiendo para desarrollar nuevas formas de ver y percibir las situaciones a su alrededor.

Permitase decir no:

En ocasiones las personas asumen las responsabilidades o situaciones de otras personas, lo que resulta en un sentido de responsabilidad muy alto.

Cuide su alimentación:

Procure que sea equilibrada y nutritiva. Prefiera frutas, verduras, semillas secas, alimentos crudos o cocidos al vapor y evite cafeína, alcohol y otras bebidas estimulantes.

Establezca espacios de autocuidado:

Incrementa actividades que le proporcionen sensación de bienestar como leer, pintar, escuchar música, conversar con familiares o amistades, entre otros.

Realice una planificación racional de sus tareas diarias:

Organizarlas por prioridades y dedíqueles el tiempo necesario, lo importante es hacer las cosas con calma y eficacia, realizando una tarea a la vez.

“Sonríe, respira y anda despacio”

Thich Nhat Hanh

Busque ayuda profesional:

La ansiedad debe ser tratada lo antes posible, es necesario ser sensibles ante este tipo de realidades.

