



STOP A LA ANSIEDAD

La nueva epidemia del siglo XXI

Esta enfermedad silenciosa se ha convertido en el azote de nuestra sociedad, inoculada con el virus de la prisa. Prisa por llegar a tiempo a la reunión con el jefe, por recoger a los niños del colegio, por hacer la compra antes de que nos cierren... y, en ocasiones, no nos libramos ni en nuestros ratos de ocio. Nunca habíamos vivido tantos episodios de ansiedad, y prueba de ello es que, en nuestro país, el consumo de ansiolíticos es de los más altos del mundo, y no deja de crecer cada año. Pero también tiene su lado positivo: cumple una función muy importante y, de no ser por ella, los seres humanos nos habríamos extinguido hace mucho tiempo. Conoce sus síntomas, sus causas y cómo combatirla.

▀ La Organización Mundial de la Salud (OMS) prevé que en el año 2020 la ansiedad y la depresión serán las principales causas de baja en el ámbito laboral.

Texto de
LAURA G. DE RIVERA

Fotografías de
JULIA RODRIGUES / SUPERINTERESSANTE »

P

or la noche no puedo dormir. De repente siento que me ahogo, sudo mucho, me late el corazón muy rápido... Durante el día también estoy agobiada, no sé qué me pasa, pero salto por cualquier cosa, estoy irritable, hipersensible, no puedo dejar de preocuparme por todos los detalles de mi vida, como si siempre estuviera a punto de pasar lo peor. Llevo así mucho tiempo, meses, tal vez años.

Aunque hay temporadas en las que me siento bien, al final siempre vuelve”, nos cuenta María, administrativa de 42 años. Sus síntomas son típicos de un síndrome de ansiedad, dolencia que afecta a casi dos millones de españoles, el 4,1% de la población, según cifras de 2017 de la OMS. Y el mundo entero está igual: la padecen un 3,6% –264 millones de personas–.

“Suele hacer su debut al principio de la edad adulta y se ceba con la franja de edad de entre veinte y cincuenta años. Uno de cada cinco españoles ha experimentado en algún momento de su vida sus síntomas graves o moderados. Y la sufren más las mujeres que los hombres, en una proporción de dos a uno”, nos explica el doctor Carlos Baeza, psicólogo coordinador de la Clínica de la Ansiedad en Madrid. La ignorancia popular puede confundirlo con “ser una histérica”, “un agónías”, “cuestión de nervios”... Pero la verdad es que se trata de una enfermedad en toda regla, relacionada con alteraciones neuroquímicas en el cerebro. Tan sería que la OMS la considera hoy la sexta causa de discapacidad laboral en el mundo. Y su impacto en la calidad de vida es superior al de la artritis, la diabetes y las disfunciones cardíacas o respiratorias, según Feafes (Confederación Salud Mental España).

PUEDA MANIFESTARSE CON VARIAS CARAS, COMO FOBIAS SOCIAL O ESPECÍFICA, TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO, CRISIS DE PÁNICO... El caso de María es un trastorno de ansiedad generalizada que, como nos explica la doctora Rosario Arce, jefa del Servicio de Psiquiatría del hospital universitario Puerta de Hierro de Madrid, se caracteriza por la angustia persistente en el tiempo –más de seis meses seguidos–. Molestias gastrointestinales, tensión muscular, jaqueca, agotamiento, dificultad para concentrarse, mareos y temblores son síntomas que completan el cuadro, aunque no siempre se presentan todos. Solo son imprescindibles tres de ellos para confirmar el diagnóstico.

La ansiedad es una patología escurridiza que a veces despista y se confunde con otros problemas de salud. “En casi el 40% de las personas que acuden al médico de cabecera por dolencias físicas, una vez examinados y tras las pruebas pertinentes, después de haber pasado por el neurólogo, el especialista en aparato digestivo, el neumólogo, el cardiólogo... se demuestra que el origen de su problema es psicosomático, relacionado con la ansiedad o el estrés”, asegura Baeza.

Asma, obesidad –en un tercio de los casos– o dolores musculares son otros de sus síntomas secundarios. Para colmo, nos debilita, aumenta la falta de confianza y la aprensión y baja la autoestima, por lo que muchas personas se encierran en un círculo vicioso que, cuando caen en la depresión, es más difícil de romper. Según datos del Congreso Nacional de Ansiedad y Trastornos Comórbidos, entre un 50% y un 90% de los españoles que padecen depresión sufren, al mismo tiempo, ansiedad.

Sin embargo, solo una de cada diez personas reciben el tratamiento adecuado, afirma un estudio internacional liderado por el Hospital del Mar de Investigaciones Médicas de Barcelona. Tras encuestar a más de 51.000 sujetos de 21 países, resultó que solo un 28% había

sido tratada de la ansiedad que padecía. De ellos, apenas el 9,8% obtuvo la terapia más adecuada, según publicaban los autores en 2018, en *Depression and Anxiety*.

¿Pero quién no pierde el sueño alguna vez por las preocupaciones? La ansiedad no siempre tiene que ser patológica. Por ejemplo, la tensión y angustia que experimentamos ante un examen es lo que nos hace estar alerta y ponernos a estudiar. Porque, dentro de unos límites, “es un mecanismo adaptativo y positivo que nos activa ante situaciones que consideramos amenazantes, en las que tenemos algo que ganar o que perder. Cumple una función parecida al dolor: no nos gusta, pero si no fuera por él, el ser humano se habría extinguido. Nos avisa con antelación de que puede haber un pro-

No es el corazón

La manifestación más grave de la ansiedad es la crisis de pánico o angustia, sobre todo porque en tres de cada cuatro casos se combina con agorafobia –miedo a los espacios abiertos que provoca que el afectado apenas salga de casa–. “Son personas que, sin previo aviso, experimentan un terror incontrolable y la creencia de muerte inminente, cuando este peligro no es real. Puede tener consecuencias muy serias si no se trata a tiempo”, advierte la doctora Rosario Arce.

Una paciente de 45 años lo describió así: “Empiezo a tener miedo, a querer salir corriendo, no puedo respirar bien, me pongo fría, empiezo a sudar, me duele el pecho y mi presión sube. También empiezo a temblar, siento como si me fuera a dar un infarto, como si me fuera a caer muerta en ese momento. Esto se siente más fuerte en unos minutos y luego, poco a poco, comienza a desaparecer, hasta que ya me siento bien, pero me queda una sensación rara, como que me va a suceder otra vez en cualquier momento”. Como consecuencia, esta mujer se aisló en el interior de su hogar, abandonó su trabajo y todas sus actividades habituales. Por suerte, acudió al centro de atención primaria después de uno de estos ataques, segura de que padecía un problema de corazón. Después de someterla a análisis clínicos y pruebas cardíacas y de determinar que todo estaba normal, el Servicio de Medicina Interna la desvió a Psiquiatría. Allí se le recetó un tratamiento específico para su problema, que era psicológico y no físico.

Los hijos heredan la ansiedad de sus padres, y no solo debido a los genes –responsables de la dolencia en un 35%–, sino también por el ambiente que respiramos en casa desde niños

Los problemas personales, económicos, laborales y de pareja también pueden actuar como desencadenantes de esta enfermedad al provocar que nuestra seguridad se tambalee

blema, que debemos prestarle atención y que igual tenemos que hacer algo para solucionarlo”, dice el doctor Carlos Baeza.

Entonces, ¿cuándo deja de ser *normal* para convertirse en una enfermedad? “Cuando los síntomas son tan intensos que interfieren en el rendimiento laboral o en la estabilidad familiar, y van acompañados de sufrimiento. Si nos paraliza e impide llevar a cabo obligaciones y actividades cotidianas, es necesario buscar ayuda”, nos responde Arce. Baeza está de acuerdo: “Las preocupaciones son normales, nos motivan para buscar soluciones. Pero algo estamos haciendo mal cuando no nos dejan dormir o funcionar con normalidad, cuando se convierten en pensamientos obsesivos que nos roban el tiempo y nos impiden concentrarnos”.

En cuanto a su base fisiológica, un estudio publicado este año en la revista *Neuron* ha localizado las “neuronas de la ansiedad” en una parte del hipocampo, encargado de regular el estado de ánimo. La idea de estos científicos de la Universidad de Columbia (EE. UU.) es encontrar un receptor específico en las neuronas de la ansiedad para desarrollar un fármaco que actúe directamente sobre ellas. En su experimento con ratones, comprobaron que esta región se activaba cuando exponían a los roedores a situaciones amenazantes. Al contrario, si se les colocaba en los mismos escenarios peligrosos después de haberles “apagado” esas neuronas artificialmente –con una técnica conocida como optogenética–, los animales actuaban a sus anchas y sin miedo.

“¿Y por qué yo?”, te puedes preguntar. La respuesta pasa por un abanico de causas. Primero, los estudios apuntan a que hay un componente familiar que nos predispone a la ansiedad; y no solo por los genes –*culpables* de la dolencia en un 35%–, sino por el ambiente que respiramos en casa desde niños. Una investigación publicada en *The American Journal of Psychiatry*, en 2015, concluyó, tras analizar a mil familias, que también se aprende a ser ansioso por contagio. Asimismo, influyen los rasgos de carácter. Según la doctora Arce, las personas perfeccionistas o con baja autoestima son más vulnerables. Y los problemas personales, económicos, laborales y de pareja también pueden actuar como desencadenantes, cuando hacen que sintamos amenazada nuestra seguridad.

Aunque no solo las desgracias trastocan nuestra paz mental. Igual eres un triunfador, te acabas de casar con una persona excelente, te has comprado una casa preciosa y te van a ascender en el trabajo y, sin embargo, no logras dormir, estás siempre agobiado, irascible y tan nervioso que no paras de sudar. Como indica el doctor Baeza, esta situación encaja con un trastorno adaptativo de tipo ansioso, cada vez más frecuentes, “provocado por los cambios continuos que experimentamos en el día a día –de lugar de residencia, de trabajo...– que nos obligan a adaptarnos con rapidez a situaciones para las que, a veces, no estamos preparados”, apunta.

POR ALGO, LA OMS ALERTABA EN FEBRERO SOBRE EL INCREMENTO ALARMANTE EN TODO EL MUNDO DE ENFERMEDADES MENTALES COMO LA ANSIEDAD –QUE HA CRECIDO UN 15 % RESPECTO A LA DÉCADA ANTERIOR–. ¿Por qué somos más ansiosos que nuestros abuelos? Lisa Petro, consultora de educación y cofundadora de Know My World, una organización para el intercambio cultural entre estudiantes de distintos países, lo explica: “Vivimos en una era de saturación de información y todo va tan deprisa que no podemos seguirle el ritmo. Solo hay tiempo para mantenerse al día, no hay lugar para procesar las emociones naturales de cualquier ser humano, que quedan arrinconadas hasta que explotan en forma de ansiedad u otros trastornos”, denuncia. En este sentido, nada menos que un pequeñísimo 4% es la cifra de españoles que declara no haberse sentido estresados durante el año pasado, según una encuesta publicada este año por Cinfa y la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. En la otra cara de la moneda, los estudiantes –un 55,6% de ellos–, los que buscan su primer empleo –un 50,7%– y los que tienen hijos –un 61,2%– son quienes más sufren sus consecuencias.

Variantes de la ansiedad



FOBIA ESPECÍFICA. El miedo irracional a un objeto, un fenómeno o un animal –ascensores, arañas, hormigas, tormentas...–. Aunque es el trastorno más frecuente, suele ser el más fácil de sobrellevar.



FOBIA SOCIAL. El miedo incontrollable a intervenir en público es el segundo trastorno de ansiedad más frecuente.



ANSIEDAD GENERALIZADA. Es un estado emocional de aprensión y expectativa temerosa injustificada e incontrollable que persiste durante, al menos, seis meses. Tiene multitud de manifestaciones somáticas. De carácter crónico y fluctuante.



CRISIS DE ANGUSTIA. Consiste en ataques de pánico que se presentan de manera aislada, espontánea e imprevista, sin ningún desencadenante observable. El paciente cree que va a morir.



TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO. Las obsesiones son pensamientos intrusivos, involuntarios y repetitivos que cursan con conductas inevitables para reducir la ansiedad y basadas en creencias infundadas.

Para Petro, la inteligencia emocional es una herramienta de prevención: “Valores como la empatía, la comunicación, la flexibilidad y la tolerancia reducen la ansiedad. Pero, antes, debemos ser conscientes de qué sentimos, por qué y qué consecuencias provoca a nuestro alrededor, dándonos la posibilidad de cambiarlas. Esta habilidad nos hace dueños de nuestra vida, y la convierte en algo menos terrorífico, más emocionante”.

Pero ¿qué pasa si ya estamos metidos hasta el cuello en un síndrome de ansiedad? Las conductas de evitación son el primer recurso que adoptan la mayoría de los afectados. “Estas estrategias de huida reducen el malestar de momento, pero mantienen el miedo al miedo y, con ello, retroalimentan la ansiedad”, advierte Baeza. Además, las medidas de superprotección excesivas pueden convertirse en una obsesión. Por ejemplo, un hombre se trazaba un mapa de todos los hospitales

Tratarla con fármacos puede parecer lo más fácil, pero, cuidado, porque aunque alivian el sufrimiento no llegan a curar el trastorno

en su ruta cada vez que conducía su coche, por si le pasaba algo al volante. Para vencer esos miedos infundados que merman nuestra calidad de vida, la terapia cognitivo conductual “tiene un nivel de eficacia del 80 % o superior. Aparte de superar el trastorno mental, ejerce un cambio global en la persona, mejorando su autoconfianza, autocontrol y habilidades para afrontar los obstáculos de la vida”, nos asegura Bonifacio Sandín, catedrático de Psicopatología en la UNED y psicólogo clínico. La certeza de que “somos lo que pensamos” es la piedra angular del tratamiento, que no utiliza fármacos. Por eso, tras una fase de psicoeducación sobre la fisiología de la ansiedad y tras enseñar al paciente técnicas de relajación para paliar los síntomas, la parte más importante de la terapia pasa por regular los patrones de pensamiento que influyen en el estado emocional y en la conducta. “Hay que desconfirmar las creencias dañinas, poner en evidencia los sesgos cognitivos que desembocan en el miedo y proponer formas alternativas de gestionarlo”, nos explica el experto. Otra herramienta muy útil es la administración de preocupaciones, una manera de enfrentarnos a lo que nos agobia, pero sin que nos haga daño.

SI HAY UN TEMA QUE NOS HACE DARLE VUELTAS CON UNA SENSACIÓN DE URGENCIA QUE NO ES REAL, ES HABITUAL QUE NOS ASALTEN CADA POCO TIEMPO RECORDATORIOS AUTOMÁTICOS DE ESE PROBLEMA. Eso no se puede evitar, pero sí elegir cuándo nos vamos a ocupar de ello. Por eso, el doctor Baeza enseña a sus pacientes a reservar quince o veinte minutos diarios –lejos de la hora de irse a dormir– para considerar asuntos inquietantes. “Una idea desasosegante nos puede asaltar muchas veces en una jornada. Si no le seguimos el juego cada vez que aparece y continuamos con lo que estábamos haciendo, la suma de las interrupciones no pasará de unos minutos. Si, por contra, paramos lo que teníamos entre manos y nos enzarzamos en darle vueltas, en valorar qué pasaría si..., pesquisas, anticipaciones, posibles fallos, etc., la suma de tiempo empleado en detrimento de otras tareas se contará por horas”, advierte.

Además de la psicología cognitivo conductual, la ansiedad puede abordarse desde otras formas de tratamiento, como el entrenamiento autógeno, una técnica de “relajación científica” que nos propone el psiquiatra Luis Rivera, director del Instituto de Psicoterapia de Ma-

drid. “Enseñamos al paciente a distanciarse de sus pensamientos, a relajarse mediante la concentración en su propio cuerpo. El primer paso, y el más importante para combatir la ansiedad, es aprender a mantener la calma, algo esencial para una buena salud física y mental. Si consigue integrar la idea de que, pase lo que pase, siempre puede refugiarse en el estado de calma, la vida le resultará mucho más fácil en todos los sentidos”, afirma Rivera. Por su parte, el psiquiatra chileno Claudio Naranjo, adalid de la terapia Gestalt, explica: “La ansiedad tiene mucho que ver con no poder elegir en los conflictos internos, con el miedo a que, si te equivocas, lo echarás todo a perder. Trabajamos la capacidad de situarte en un bienestar básico con independencia de lo que decidas”.

Otra opción es la farmacológica. Para algunos puede resultar lo más fácil, pues la pastilla funciona sin que el paciente deba hacer ningún esfuerzo personal para enfrentarse a sus miedos. Pero, como nos advierte el psiquiatra Jerónimo Sáiz, jefe del Servicio de Psiquiatría en el Hospital Universitario Ramón y Cajal, “es un tratamiento solo sintomático, que alivia el sufrimiento sin curar el trastorno”.

Entonces, si recibimos la terapia adecuada y ponemos toda nuestra fuerza de voluntad en ello, ¿podremos librarnos de la ansiedad? “Cuanto antes se trata, mejor. Algunos casos tienen cura completa, cuando la persona aprende a vivir las cosas de otra manera. Otros aprenden a manejar mejor lo que les pasa. La clave está en comprender que este trastorno no implica un peligro de muerte. Comprender esta realidad siempre tranquiliza mucho al paciente”, afirma Arce. □

Mejor prevenir que curar

Es complicado predecir qué puede llegar a provocarnos un episodio de ansiedad, pero aquí tienes cuatro consejos para ayudarte a evitarlos.

Di no al sedentarismo

Una investigación de la psiquiatra Megan Teychenne y publicada en 2015 por la revista *BMC Public Health* ha demostrado que prácticas como ver la tele o estar delante de las pantallas digitales están relacionadas con los trastornos de ansiedad. La explicación se encuentra en que provocan problemas de sueño, mala salud y aislamiento social.

Practica técnicas de relajación

Junto con el ejercicio, ayudan a paliar la ansiedad por muchas razones, ya que favorecen la salud cardiovascular, el tono muscular, el metabolismo y la producción de endorfinas u “hormonas de la felicidad”. Además, Adam Heenan, investigador de la universidad canadiense de Queen, acaba de comprobar que la relajación cambia nuestra forma de percibir el mundo. En su experimento, se mostraba a los participantes una figura luminosa, que podía interpretarse como amenazante o como neutra. Cuando se les enseñaba a los voluntarios después de que hubieran realizado una técnica de relajación muscular progresiva, la percibían de forma neutra. Mientras que los que no habían hecho ningún ejercicio de ese tipo solían verla como un estímulo negativo.

Pasea por el parque

La naturaleza nos calma los nervios. Para demostrarlo, un equipo de la Universidad de Queensland, en Australia, midió exactamente cómo influía en sus voluntarios media hora a la semana de caminata por un parque natural. El resultado: disminuían los casos de ansiedad en un 7%, tal y como afirmaban en la revista *Scientific Reports*.

Otras estrategias que te ayudarán a combatirla y ser más feliz

Llevar una alimentación saludable, respetar tus horarios de descanso, tener metas y propósitos en la vida y mantener fuertes vínculos sociales, una actitud de apertura y receptividad y un enfoque optimista son algunas de las claves que, según la Clínica de la Ansiedad, nos ayudan a prevenir este trastorno.