

Material Imprimible

Curso Manejo del estrés, ansiedad y depresión

Módulo Conceptos de la ansiedad.

Contenidos:

- ¿Qué trastornos de ansiedad existen?
- La preocupación constante, la ansiedad generalizada y el pánico al pánico.
- Las fobias, la ansiedad social, los efectos en la alimentación, la alteración del sueño y técnicas para trabajar la ansiedad.
- Las técnicas de Respiración y relajación adecuadas para la mejora de la calidad de vida.
- Cómo mejorar la ansiedad transformando nuestros hábitos de vida.
- Los trastornos o Ataque de pánico y ansiedad: sus síntomas, principales causas y herramientas para mejorarlo.

La ansiedad.

Para comenzar, es muy importante recalcar que, al momento de identificar los primeros síntomas es clave poder trabajar sobre ellos, y si no podemos solos buscar ayuda.

Muchas veces, y quizás a más de uno de nosotros nos pasa, llevamos nuestra vida a mil por hora y comienzan a aparecer síntomas y no les damos lugar.

Esto genera muchas veces que los síntomas, que en un inicio son silenciosos, se empiecen a manifestar cada vez más hasta nos que comienzan a afectar en nuestra vida cotidiana, y este es el momento en el cual decidimos consultar.

En este módulo les propongo centralización en uno de estos tres conceptos que es la ansiedad. Ampliaremos mucho los conceptos ya estudiados desde un perfil teórico y, además, al finalizar el módulo les voy a proponer diferentes técnicas y herramientas para poder trabajar la ansiedad. ¿Les parece si empezamos?

Antes de avanzar vamos a recordar algunos conceptos que vimos de ansiedad. **La ansiedad** en sí no es más que un sentimiento que genera mucho miedo, temor extremo e incertidumbre. Sería una reacción frente al estrés, ya sea laboral, dar un examen, miedo a una enfermedad, que en muchos casos es real y en otras es la mente la que se imagina algo que podría llegar a suceder, pero sin acciones reales y concretas. Hay muchos factores que están asociados a tener o no trastornos de la ansiedad, por ejemplo, cuando lo asociamos a las fobias o a la ansiedad generalizada, que en su mayoría se dice que afecta más a las mujeres que a los hombres.

Veamos algunos aspectos concretos asociados a los tipos de ansiedad que veremos más adelante: existen ciertos rasgos de personalidad, como ser tímido, introvertido o retraído cuando está en situaciones nuevas o conoce personas nuevas, situaciones o eventos traumáticos en la primera infancia o la edad adulta, antecedentes familiares de ansiedad o enfermedades mentales o psiquiátricas de familiares directos, hermanos, padres, abuelos y, por último, algunas afecciones de salud física, como por ejemplo enfermedades cardiovasculares, respiratorias y hormonales.

A esto recordemos que se le suman las sintomatologías que se ven presentes en estos casos y esencial que los podamos identificar: Sensación de nerviosismo, agitación o tensión, Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe, cansancio y debilidad muscular, aumento de la presión arterial, sudor extremo, palpitaciones, temblores en manos y piernas, debilidad muscular generalizada.

Ahora les voy a presentar once **síntomas comunes** de un trastorno de ansiedad, y también cómo reducir la ansiedad de forma natural y cuándo buscar ayuda profesional para que empecemos a trabajar a cada uno de estos trastornos a lo largo del presente módulo.

El primero está basado en la preocupación excesiva, que es uno de los síntomas más comunes de un trastorno de ansiedad y que además sabemos que esta preocupación está asociada con los trastornos de ansiedad de carácter desproporcionada respecto a los eventos que la desencadenan cotidianos o irreales.

Pero aclaremos un concepto que para ser considerada una señal de trastorno de ansiedad generalizada, la preocupación debe estar presente la mayoría de los días por al menos seis meses y ser difícil de controlar. La preocupación también debe ser grave e intrusiva, afectando la habilidad de concentrarse y realizar las tareas diarias.

En algunos casos las personas menores de 65 años tienen mayor riesgo de desarrollar el trastorno de ansiedad generalizada, como así también las mujeres debido al cambio hormonal en la etapa postmenopáusicas y puede aumentarse si están solas o viven con un nivel socioeconómico más bajo y con muchos factores estresantes en su vida.

Resumiendo, esta recuperación de carácter generalizada y excesiva es por determinadas situaciones cotidianas, de carácter grave y que se presenta en un periodo no menor de 6 meses.

2. Sentimientos de agitación. Cuando alguien se siente ansioso, parte de su sistema nervioso simpático se potencia. Esto desencadena una serie de efectos en todo el cuerpo, como un pulso acelerado, palmas sudorosas, manos temblorosas y boca seca. Estos síntomas ocurren porque el cerebro cree que ha percibido un peligro y comienza a preparar el cuerpo para reaccionar ante la amenaza, es decir que están en continuo alerta, lo que a su vez genera más estrés aun.

De esta forma, el cuerpo fisiológicamente lo que hace para combatir esta situación es bombear mayor cantidad de sangre del sistema digestivo hacia los músculos en caso de que se necesite correr o pelear. También aumenta el ritmo cardíaco y agudiza los sentidos. Así, se genera malestar general en el estómago y el intestino disminuyendo la capacidad de digestión y absorción de los alimentos.

Si bien estos efectos serían útiles en el caso de una verdadera amenaza, pueden ser debilitantes si el miedo está dentro de la mente de nuestro paciente. Y este es el punto de partida para la determinación del tratamiento.

Algunas investigaciones incluso sugieren que las personas con trastornos de ansiedad no pueden reducir su agitación tan rápido como el resto de la gente, lo que significa que pueden percibir los efectos de la ansiedad por más tiempo.

La intranquilidad es otro síntoma común de ansiedad, especialmente en niños y adolescentes, es más característico de este momento biológico. Cuando alguien se siente intranquilo, a menudo lo describe como sentirse "nervioso" o con una "incómoda necesidad de moverse".

Hoy en día se ven muchos niños y adolescentes con grados muy grandes de ansiedad, ya sea por la escuela, por los amigos, por incorporarse a un grupo social, en sí es un gran tema para poder trabajar con los padres.

Si bien no todas las personas con ansiedad sufren de intranquilidad, es una de las señales de alerta que los médicos buscan con frecuencia al hacer un diagnóstico y de la importancia de coordinar las entrevistas con los padres cuando los mismos o la escuela notan estas acciones de ansiedad en los niños o adolescentes.

Si uno o su hijo nota que se siente intranquilo la mayoría de los días durante más de seis meses, puede ser una señal de un trastorno de ansiedad y se recomienda una consulta clínica o pediátrica.

Comentado [G1]:

Fatigarse fácilmente es otro síntoma potencial del trastorno de ansiedad generalizada. Este síntoma puede ser sorprendente para algunos, ya que la ansiedad se suele asociar con hiperactividad o agitación asociada a enfermedades respiratorias y cardíacas. En algunos casos, la fatiga puede provocar después de un ataque de ansiedad, y en otros, la fatiga puede ser crónica.

No está claro si la fatiga se debe a otros síntomas comunes de ansiedad, como insomnio o tensión muscular, o si puede estar relacionada con los efectos hormonales de la ansiedad crónica. Este punto es esencial que se pueda identificar para no hacer diagnósticos equivocados.

Sin embargo, es importante que aclaremos aquí y que tengamos en cuenta que la fatiga también puede ser una señal de depresión u otras afecciones médicas, y por eso la fatiga sola no es suficiente para diagnosticar un trastorno de ansiedad.

En resumen, podemos decir que la fatiga en sí podría ser señal de un tipo de trastorno de ansiedad, pero tengamos en cuenta que siempre va acompañado de una preocupación excesiva y puede ser inicio de otros problemas de salud.

La dificultad para concentrarse es muy común en los niños que padecen trastornos de ansiedad, y se ve en su rendimiento escolar. También en los adultos suele asociarse a su rendimiento intelectual y laboral. A veces asociado a la pérdida de la memoria en forma repentina y no patológica, solo asociada a una situación de estrés.

La ansiedad puede interrumpir la memoria funcional, un tipo de memoria responsable de retener información a corto plazo. Esto puede ayudar a explicar la disminución dramática en el desempeño que las personas suelen experimentar durante los períodos de mucha ansiedad.

Sin embargo, hay que ser precavidos. Cabe aclarar que muchas veces la dificultad para concentrarse también puede ser un síntoma de otras afecciones médicas, como un trastorno por déficit de atención o depresión, por lo que no es evidencia suficiente para diagnosticar un trastorno de ansiedad y hacer la consulta debida si aparecen estos síntomas de forma recurrente.

La mayoría de las personas con trastornos de ansiedad también experimentan irritabilidad excesiva, dado que la ansiedad está asociada con una alta agitación y preocupación excesiva, no es sorprendente que la irritabilidad sea un síntoma común. La mayoría de las personas que sufren de algún tipo de trastorno de ansiedad suelen ser o están muy irritables de forma constante y continua, sobre todo en su etapa más aguda afectando las acciones de su vida cotidiana. La falta de concentración y la irritabilidad son causa de otro de los puntos importantes que es el insomnio.

Cuando más irritable estemos y más nerviosos más nos va a costar descansar.

Aclaremos que dormir no es lo mismo que descansar. Podemos dormir suficiente cantidad de horas en la noche y sin embargo nos despertamos cansados, es decir que el cuerpo duerme, pero no descansa.

Despertarse en mitad de la noche y tener dificultad al conciliar el sueño son los dos problemas más comunes. Los trastornos del sueño se relacionan fuertemente con los trastornos de ansiedad. Si bien el insomnio y la ansiedad están estrechamente

vinculados, no está claro si el insomnio contribuye a la ansiedad, si la ansiedad contribuye al insomnio, o ambos.

Trabajar en técnicas de respiración como veremos más adelante, disminuir la tecnología una hora antes de dormir, comer liviano y en algunos casos ayudarse con algún té relajante son métodos que podremos implementar para poder ayudarnos a un buen descanso.

En casos más extremos el médico psiquiatra podrá indicar alguna medicación para relajarse y poder descansar. Un mal descanso hará que al día siguiente no podamos dar todo de nosotros y nos pondremos muy cansados, lo cual afecta a nuestra vida. ¿ven que importante es un buen descanso?

Los músculos tensos son otro síntoma. Tener músculos tensos la mayoría de los días de la semana es otro síntoma frecuente de ansiedad. Cuando una persona atraviesa una crisis de ansiedad es probable que sintamos que los músculos de manos y piernas nos tiemblan y que nos sintamos muy duros.

Esto es muy frecuente en ataques de pánico, cuando el paciente se asusta tiene miedo, hiperventilación y notamos que tiene los músculos muy tensos. En estos casos podemos ayudar al paciente tomándole por ejemplo las manos o brazos y mientras le hablamos y le marcamos la respiración, hacerle masajes en los músculos de las manos para que los mismos puedan aflojarse.

Es posible que la tensión muscular como tal aumente la sensación de ansiedad, pero también es posible que la ansiedad conduzca a una mayor tensión muscular, o que la causa de ambas sea un tercer factor. Aclaremos Si bien puede ser común tener los músculos tensos, no se entiende completamente por qué se asocia con la ansiedad, podría estar asociado a otra enfermedad muscular.

Evitar situaciones sociales. Este concepto se asocia a uno que veremos a continuación que se basa en la llamada fobia social. La fobia social es, justamente, evitar las situaciones en las cuales nos vemos expuestos a estar con otras personas o a interactuar. En rasgos generales casi siempre esta sociedad a una inseguridad por parte del paciente que se debe trabajar con terapia y técnicas de relajación como yoga y meditación.

Es posible que el paciente muestre señales de un trastorno de ansiedad social si se siente ansioso o temeroso por las situaciones sociales que se aproxima, se preocupa que otros te juzguen o examinen, siente temor extremo de ser avergonzado o humillado delante de otros, evitar claramente y de manera constante ciertos eventos sociales debido a estos temores.

Respecto a la personalidad podemos decir que generalmente las personas con ansiedad social pueden parecer extremadamente tímidas y calladas cuando están en grupo o al conocer gente nueva. Si bien podrían no parecer angustiados por fuera, por dentro sienten miedo y ansiedad extremos.

La gravedad se acentúa cuando esa fobia social se amplía por ejemplo al ámbito laboral, donde el paciente ya no puede ni siquiera asistir a su trabajo ni estar en contacto con la

mínima cantidad de gente. Resumiendo, podemos decir que este trastorno se asocia con baja autoestima, alta autocrítica y depresión.

Los ataques de pánico son otro de los once síntomas que hablaremos en este módulo. Un tipo de trastorno de ansiedad, llamado trastorno de pánico, está asociado con ataques de pánico recurrentes. Este miedo extremo suele estar acompañado por ritmo cardíaco rápido, sudoración, temblores, falta de aliento, presión en el pecho, náusea y miedo a morir o perder el control.

Los ataques de pánico pueden ocurrir de manera aislada, pero también ocurren con frecuencia e inesperadamente, pueden ser una señal de trastorno de pánico.

Avanzaremos en este punto sobre ataques de pánico y de ansiedad más en profundidad a lo largo de este módulo. Por último, hablemos de los Temores irracionales y fobias. Los temores exagerados sobre cosas específicas, como las arañas, los espacios cerrados o las alturas, podrían ser una señal de fobia.

Una fobia se define como ansiedad extrema o miedo a un objeto o situación específica. La sensación es lo suficientemente intensa como para interferir con tu capacidad de funcionar normalmente.

Algunas de las fobias comunes son: Fobias a animales o insectos específicos. Fobias al entorno de naturaleza: por ejemplo el miedo a huracanes, inundaciones, tsunamis, vientos fuertes, tormentas, maremotos, entre otros. Fobias a la sangre, inyecciones, lesiones. Fobias a ciertas situaciones, como un viaje en avión o en ascensor cerrado.

Tipos de ansiedad.

Adentrémonos ahora en los **tipos de ansiedad**.

Se definen cuatro niveles de ansiedad en función de sus efectos. La ansiedad leve está asociada a tensiones de la vida diaria. La persona se encuentra en situación de alerta y sus ideas de irracionalidad aumentan. Este tipo de ansiedad puede propiciar el aprendizaje y la creatividad y no produce cambios en el campo de la percepción.

Cuando se sufre ansiedad moderada el paciente se centra sólo en las preocupaciones inmediatas. Esto implica una disminución leve del campo de percepción. La persona bloquea determinadas áreas, pero puede reconducirse si se centra en ello.

En la ansiedad grave ocurre una reducción significativa de la percepción. La persona puede centrarse en detalles específicos, sin poder pensar nada más. La conducta se centra específicamente en aliviar la ansiedad.

Por último, la angustia que se manifiesta como temor, miedo, horror y terror. Muchos lo asocian con las fobias, ya que el miedo paraliza las acciones del paciente. La persona es incapaz de realizar ninguna actividad, ni aun siendo dirigida. La angustia supone una desorganización de la personalidad.

Puede provocar, en algunos casos, ideas suicidas debido al gran miedo que manifiesta el paciente. Físicamente se manifiesta por un aumento de la actividad motora, disminución de la capacidad para relacionarse, percepción distorsionada y pérdida del pensamiento racional.

Veamos ahora cómo clasificar los diferentes trastornos de la ansiedad. Verán que muchos de estos puntos los hemos nombrado brevemente en el módulo anterior.

Los ataques de pánico provocan crisis de ansiedad, de angustia, pero que siempre se da de forma temporal y aislada del miedo o malestar intensos, acompañada de otros síntomas (palpitaciones, temblores, escalofríos, sudoración, opresión en el pecho, sensación de ahogo o atragantamiento, náuseas o molestias abdominales, mareos, miedo a morir o a perder el control).

Es un miedo a una situación que nuestra mente ha considerado como de riesgo o de peligro pero que, insistimos en esto, no necesariamente vaya a pasar. Se caracterizan por iniciar bruscamente y alcanzan su máxima expresión en los primeros 10 minutos. Por ejemplo, por un factor externo o un pensamiento mi mente crea que va a suceder algo malo, por ejemplo, que me voy caer o que me van a robar.

Así mi mente se crea que este peligro es verdadero y se irradia el miedo constante en el físico y la mente. Aquí debemos trabajar para que la mente libere ese pensamiento que no es real, una buena técnica es la respiración.

La agorafobia trata de la aparición de ansiedad al encontrarse en lugares o situaciones donde escapar puede resultar difícil, o donde no se dispone de ayuda, o más o menos relacionada con una situación específica y se suele relacionar con el trastorno de angustia. Algunos ejemplos son el uso de transporte público, estar en espacios abiertos, estar en espacios cerrados, hacer una fila o estar en una multitud o salir de casa solo o sola.

La fobia específica es un temor constante y persistente que es excesivo o irracional, desencadenado por la presencia o anticipación de un objeto o situación específicos, por ejemplo, fobia a animales específicos, a subirse a un avión, a las inyecciones, a la sangre, a la altura, entre otros.

Otro tipo de fobias es la llamada Fobia social que se manifiesta como miedo extremo y persistente que se desencadena ante una o más situaciones sociales en las que la persona se siente evaluada o expuesta a desconocidos/otros semejantes que no son de su confianza.

En estos casos de fobia el paciente suele estar recluso en su casa, sin ganas de salir ni de interactuar con nadie ya sean personas conocidas o no. Es una gran fobia al "qué dirán", siempre asociados a la mirada del otro y al miedo de lo que los demás piensen de uno.

Otro tipo es el trastorno por **estrés post traumático**. En estos casos la persona ha estado expuesta a un acontecimiento extraordinariamente traumático (por ejemplo, la muerte o una amenaza de vida), y éste es experimentado persistentemente a través de recuerdos, sueños. Existe una evitación persistente de estímulos asociados al trauma y embotamiento de la reactividad general del individuo.

El trastorno por estrés post agudo sucede durante o después de un acontecimiento traumático. El individuo presenta varios de los siguientes síntomas: sentimientos de extrañeza (con uno mismo o con el entorno), amnesia selectiva (es decir la incapacidad de recordar una aspecto importante del trauma), conductas evitativas, sensación subjetiva de embotamiento, desapego o ausencia de reactividad emocional.

Ya sabemos, pero vale la pena recordarlo, que el trastorno de ansiedad generalizada es una preocupación excesiva sobre una amplia gama de acontecimientos o actividades (como el rendimiento laboral o escolar), que se prolongan más de 6 meses.

Por último, podemos hablar del trastorno de ansiedad inducido por sustancias. Este se da cuando los síntomas aparecen durante la intoxicación o abstinencia (o en el primer mes siguiente) por un tóxico o medicamento. Los más frecuentes son: alcohol, alucinógenos, anfetaminas o sustancias similares, cafeína, cannabis, cocaína, inhalantes, sedantes, hipnóticos o ansiolíticos etc.

Ansiedad social.

Avancemos ahora a un tema que seguramente les va a interesar mucho que se asocia a la **ansiedad de carácter social** y la fobia social.

En el trastorno de ansiedad social, el miedo y la ansiedad conducen a una abstención que puede alterar la vida casi por completo. El estrés grave puede afectar todas las relaciones, la rutina diaria, el trabajo, la escuela u otras actividades.

Es normal sentirse nervioso en algunas situaciones sociales, pero cuando se acentúa y agudiza con el tiempo se transforma en un trastorno de ansiedad social, también llamado «fobia social», y es así como que las interacciones de todos los días causan muchísima ansiedad, inseguridad y vergüenza por miedo por ejemplo a la opinión de los demás.

El trastorno de ansiedad social puede ser una afección crónica de salud mental, pero aprender la capacidad de afrontar en psicoterapia y tomar medicamentos pueden ayudarte a ganar confianza y mejorar tu capacidad para interactuar con otros. En el caso de los niños, es posible que exteriorizan la ansiedad al interactuar con adultos o pares a través de llantos, berrinches, aferrarse a los padres o negarse a hablar en situaciones sociales.

Siempre se recomienda consultar con el médico o tu profesional de salud mental si usted o algún familiar pasa por situaciones sociales anormales que causan incomodidad, angustia o pánico.

Los signos y síntomas del trastorno de ansiedad social comprenden 3 o más de los siguientes:

- Temor a situaciones donde podrías ser juzgado.
- Angustia por sentirse avergonzado o humillado.
- Temor intenso de interactuar o hablar con personas no conocidas.
- Temor a que los demás noten que estás ansioso y manifestaciones físicas, como sonrojarse, sudar, temblar o que te tiemble la voz.
- Dejar de hacer algunas actividades o dejar de hablar con ciertas personas por miedo a sentirse avergonzado.
- Evitar situaciones donde puedas ser el centro de atención.
- Tener ansiedad en los momentos previos a enfrentar una situación o actividad que te da miedo.

- Miedo intenso o ansiedad durante las situaciones sociales.
- Después de una situación social, analizar tu desempeño e identificar fallas en tus interacciones.
- Esperar las peores consecuencias posibles de una experiencia negativa en una situación social.

Continuando con la temática anterior, podemos que la timidez o incomodidad en ciertas situaciones no son necesariamente signos de trastorno de ansiedad social, especialmente, en los niños. El nivel de comodidad en las situaciones sociales varía y depende de los rasgos de la personalidad del individuo y de sus experiencias de vida. Algunas personas son reservadas por naturaleza, y otras son más extrovertidas. El trastorno de ansiedad social suele comenzar a principios o mediados de la adolescencia, aunque a veces puede empezar en niños más pequeños o en adultos. A diferencia del nerviosismo diario, el trastorno de ansiedad social comprende miedo, ansiedad y evasión, que interfieren con la rutina diaria, el trabajo, la escuela u otras actividades. A veces produce síntomas físicos hay signos que pueden acompañar el trastorno de ansiedad social.

Estos pueden ser:

- Enrojecimiento.
- Latidos rápidos del corazón.
- Dificultad para respirar.
- Mareos o aturdimiento.
- Sensación de que tu mente se quedó en blanco.
- Tensión muscular.
- Sudoración, malestar estomacal o náuseas.

En algunos de los casos podrían llegar a manifestar estas experiencias (tengan en cuenta si conocen a alguien que pasa por estas fobias para poder trabajarlo y ayudarlo con anterioridad) y que generan ansiedad social. Veamos algunos puntos.

- Interactuar con personas desconocidas o extraños.
- Asistir a fiestas o reuniones sociales.
- Ir al trabajo o a la escuela.
- Iniciar la conversación.
- Hacer contacto visual.
- Tener encuentros o charlas con gente que no conocemos.
- Comer frente a los demás.
- Usar un baño público.

Como sucede con muchas otras enfermedades de salud mental, el trastorno de ansiedad social probablemente surge de una interacción compleja de factores biológicos y ambientales. Entre las causas posibles se incluyen las siguientes.

Cargas genéticas, es decir, por la estructura del cerebro. Existe una estructura del cerebro llamada «núcleo amigdalino» que puede influir en el control de la respuesta ante el miedo. Las personas que tienen un núcleo amigdalino hiperactivo pueden tener una respuesta exacerbada ante el miedo, la cual causa un aumento de la ansiedad en situaciones sociales ya que está directamente asociado con las emociones.

En el caso del entorno que rodea la persona afectada, podríamos decir que existe una relación entre el trastorno de ansiedad social y los padres que modelan un comportamiento ansioso en situaciones sociales y que son más controladores o protectores con sus hijos.

Existen tres factores de riesgo que pueden aumentar el riesgo de desarrollar trastorno de ansiedad social. El primero son los antecedentes familiares. Si tus padres biológicos o hermanos tienen trastorno de ansiedad social, tienes más probabilidades de desarrollarlo.

El segundo son las experiencias negativas. Los niños que experimentan bullying, hostigamiento, rechazo ridículo, maltrato o humillación pueden ser más propensos a desarrollar trastorno de ansiedad social. Además de otros acontecimientos negativos de la vida como los conflictos familiares, los traumas o los abusos.

El carácter y personalidad también puede afectar. Los niños que son tímidos, retraídos, introvertidos o reservados al enfrentar situaciones o personas nuevas pueden tener un riesgo mayor.

Por último, las exigencias sociales o laborales. Los síntomas del trastorno de ansiedad social suelen comenzar en la adolescencia, pero conocer a gente nueva, dar un discurso en público o hacer una presentación de trabajo importante puede desencadenar los síntomas por primera vez. En este punto podemos identificar la imagen corporal y el peso como un factor que a muchos les hace daño al compararse con los demás o al buscar una imagen perfecta para la sociedad.

Si bien sabemos que no hay forma de predecir qué hará que una persona que padezca un trastorno de ansiedad, se pueden tomar medidas para disminuir las consecuencias como, por ejemplo, pedir ayuda inmediatamente que podamos identificar síntomas, llevar un diario o registro donde podamos anotar nuestras emociones, establecer prioridades de acciones en la vida para administrar el tiempo.

Se recomienda evitar el consumo de sustancias no saludables, el consumo de alcohol y de sustancias, e incluso de cafeína o nicotina, puede provocar o empeorar la ansiedad. Y siempre consultar al médico para que pueda brindarte las herramientas necesarias para poder trabajar y mejorar la vida. Ustedes pueden identificar estos síntomas en ustedes mismo o en los demás y de esta forma solicitar un diagnóstico precoz.

Otra de las técnicas para trabajar la ansiedad o prestarle mucha atención a los efectos de los que comemos y bebemos. Podemos decir que hay una clara asociación entre la ansiedad y la alimentación. La ansiedad puede generar que se desencadenen los llamados trastornos de la conducta alimentaria ya sea por déficit o por exceso. Cuando una persona está atravesando una situación de mucha ansiedad suele manifestarse a través de la comida.

En algunos casos mediante las restricciones y otras utilizando a la comida como un método para satisfacer una necesidad puntual que en este caso es la angustia y la ansiedad. la ansiedad genera que tengamos picoteos o atracciones de comidas. De allí que mi consejo es que también se pueda incluir en el tratamiento a un nutricionista para acompañar y guiar al paciente a controlar sus ilusos en función a la alimentación. ¿Por qué? Porque al aumentar la ingesta se aumenta de peso y el cambio de la imagen corporal hará que sean más focalizadas las situaciones de ansiedad, que el paciente se sienta peor o que haya aislamiento social.

Los síntomas de ansiedad pueden hacer que te sientas mal. Afrontar la ansiedad puede ser un desafío y, a menudo, requiere hacer modificaciones en el estilo de vida. No existen cambios alimentarios que puedan curar la ansiedad, pero prestar atención a lo que se come puede ayudar.

Algunos tips respecto a la alimentación que pueden implementar o recomendar son: incluir proteínas en el desayuno. Las proteínas en el desayuno, generan saciedad durante más tiempo y la glucemia se mantiene en niveles normales, teniendo más energía para comenzar el día.

Elegir consumir hidratos de carbono complejos. Los hidratos de carbono por ejemplo las harina y azúcares aumentan el nivel de serotonina en el cerebro, lo cual genera un efecto tranquilizante. Es ideal consumir alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, como los granos integrales, por ejemplo, avena, quinua, y panes y cereales integrales.

Evitar los alimentos que contienen hidratos de carbono simples, como las comidas y bebidas azucaradas.

Beber mucha agua. Incluso una deshidratación leve puede afectar el estado de ánimo. Reducir o evitar el consumo de alcohol. El alcohol puede producir inmediatamente un efecto tranquilizante. Pero, a medida que el organismo lo procesa, puedes ponerte irritable. El alcohol también puede interferir en el sueño.

Limitar o evitar la cafeína. No consumas bebidas con cafeína. Pueden hacerte sentir tenso y nervioso, además de interferir en el sueño. Intentar consumir comidas equilibradas y saludables.

La alimentación saludable es importante para la salud física y mental en general. Come muchas frutas y vegetales frescos, pero no en exceso. También ayuda comer regularmente pescados ricos en ácidos grasos omega-3, como el salmón. Los cambios en la alimentación pueden marcar una diferencia en tu estado de ánimo general o en la sensación de bienestar, pero no sustituyen el tratamiento.

Ansiedad y el sueño.

Siguiendo con la línea de la clase anterior, Los cambios en el estilo de vida, como mejorar los hábitos de sueño, aumentar el apoyo social, utilizar técnicas para reducir el estrés y hacer actividad física de forma regular, también pueden ser de ayuda.

Es importante, aunque sabemos que es difícil, tratar de ser paciente, dado que puede pasar un tiempo hasta que estos cambios repercutan en una disminución de nuestra ansiedad.

Hablemos ahora de la relación entre **la ansiedad y la alteración del sueño**.

El insomnio y la ansiedad están estrechamente relacionados y pueden asociarse mutuamente, creando un ciclo difícil de romper. La ansiedad es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones estresantes, pero cuando se vuelve crónica o excesiva, puede afectar negativamente el sueño y generar insomnio.

El sueño es un pilar fundamental para nuestro bienestar físico y mental, como ya hemos explicado, si no tenemos un buen sueño, todo esto va a repercutir en las acciones del día siguiente. Sin embargo, para muchas personas, la ansiedad puede convertirse en un obstáculo que interfiere en la calidad y la cantidad de sueño que obtenemos.

La ansiedad puede manifestarse de diversas formas, como preocupaciones constantes, pensamientos intrusivos, tensión muscular y una sensación generalizada de inquietud. Estos síntomas pueden estar presentes tanto durante el día como durante la noche, lo que dificulta la capacidad de relajarse y conciliar el sueño. A veces puede pasar que no podamos descartar, es decir, que tenemos insomnio o que nos despertamos muchas veces durante la noche con dificultad para conciliar el sueño nuevamente.

La falta de sueño genera más ansiedad. Cuando nos acostamos y tratamos de dormir, es común que los pensamientos ansiosos se intensifiquen. La mente se vuelve hiperactiva, repasando situaciones pasadas o anticipando preocupaciones futuras. Estos pensamientos constantes son los que van a interferir con la capacidad de relajación necesaria para quedarse dormido.

De hecho, habrán escuchado la frase “voy a consultarlo con la almohada”: esto es un mito. Todos los pensamientos nocturnos suelen ser negativos o oscuros, se recomienda siempre lograr un buen descanso y retomar los pensamientos al día siguiente ya que los verán con mayor claridad seguramente.

A su vez, la falta de sueño adecuado puede empeorar los síntomas de ansiedad. La falta del correcto y completo sueño afecta negativamente el funcionamiento cognitivo, emocional y físico, lo que puede aumentar la sensibilidad al estrés y agravar la ansiedad existente.

El agotamiento y la irritabilidad causados por la falta de sueño pueden dificultar aún más la gestión de la ansiedad en el día a día, esto genera más ansiedad y así se marca una rueda difícil de saltar.

Este ciclo perjudicial puede ser desafiante de romper, pero es importante recordar que existe una conexión bidireccional entre la ansiedad y el insomnio. Al abordar ambos problemas de manera simultánea, es posible mejorar significativamente la calidad del sueño y reducir los niveles de ansiedad.

Es fundamental poder comprender que el insomnio y la ansiedad son tratables. Al abordar las causas que generan esa ansiedad y aprender técnicas que sean útiles para promover el sueño, es posible recuperar la tranquilidad nocturna y restablecer un ciclo de sueño saludable.

Por eso a continuación les voy a mostrar algunas estrategias para superar el insomnio relacionado con la ansiedad. Cabe aclarar que estamos hablando de insomnio por ansiedad, y no por otro factor. Llegado el caso de que sea por otro factor es útil consultar al médico para identificar la causa del insomnio.

Se recomienda mantener un entorno favorable para el sueño. Crear un ambiente propicio para el descanso en tu habitación. Asegurarte de que sea un espacio tranquilo, oscuro y fresco. Utilizar cortinas opacas o antifaz para bloquear la luz externa y considera el uso de tapones para los oídos si hay ruidos molestos. Evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarte, ya que la luz azul que emiten puede interferir con la producción de melatonina, la hormona del sueño.

Establecer una rutina de sueño. Mantener horarios regulares para acostarse y despertarse ayuda a regularizar el ritmo circadiano, por ejemplo, el reloj interno del cuerpo es el que regula el sueño. De allí la importancia de poder establecer una hora fija para irte a la cama y despertarte, incluso los fines de semana.

Además, crear una rutina relajante antes de acostarte y asociarlo a las técnicas de respiración profunda y meditación. Practicar técnicas de relajación son herramientas poderosas para calmar la mente y reducir la ansiedad antes de dormir. La meditación, la respiración profunda, la visualización guiada o el yoga son métodos efectivos para relajar el cuerpo y la mente.

Dedicar unos minutos antes de acostarte para practicar estas técnicas y crear un estado de calma propicio para el sueño. Esto se puede hacer en la individualidad de cada uno por ejemplo mediante un video interactivo.

Y a veces los sonidos y la música pueden ayudar por ejemplo el sonido del agua. ¿Sabes por qué? El sonido del agua rebaja ya que nos remonta al útero materno y a la sensación de placer de estar allí, y sobre todo de protección. De allí que los invito a colocarse una música de cascada por ejemplo o agua corriendo para mejorar la relajación y a partir de allí el descanso.

Controlar los estímulos ansiosos. Limitar la exposición a situaciones o actividades que puedan generar ansiedad antes de acostarte. Evita leer noticias estresantes y tristes, revisar correos electrónicos o participar en discusiones emocionalmente cargadas antes de irte a la cama.

Establecer límites claros y designa momentos específicos durante el día para abordar preocupaciones y pensamientos ansiosos. Es importante hacerlo un par de horas antes de ir a acostarse.

Otro punto se asocia a Adoptar un estilo de vida saludable: Un estilo de vida saludable contribuye a mejorar la calidad del sueño y a reducir la ansiedad. En este punto sumamos a una buena alimentación, sobre todo a la noche, hacer una cena liviana para no sentirnos saciados y pesados y lograr un descanso, tomar líquidos y hacer actividad física. Y, como ya explicamos, reducir la ingesta de bebidas alcohólicas y con cafeína.

Si el paciente ya ha intentado estas técnicas y herramientas y no ve resultado, el consejo es consultar un terapeuta o psicólogo especializado en el tratamiento de la ansiedad y

los trastornos del sueño. El o ella puede brindarte herramientas específicas y técnicas de terapia cognitivo-conductual que te ayudarán a manejar mejor la ansiedad y a mejorar el sueño. Y si aún hay que hacer una consulta médica, quizá se necesite una ayuda farmacológica.

Continuando con la temática anterior y a modo de conclusión, recuperar el sueño reparador y superar el insomnio relacionado con la ansiedad es un proceso gradual que requiere tiempo y esfuerzo. Por eso no hay que sentirse mal ni bajoneado si no se ven los resultados enseguida. Todo es cuestión de tiempo.

La paciencia y perseverancia juegan un rol esencial y además se puede entender que los cambios no suceden de la noche a la mañana. Requiere paciencia y perseverancia para implementar las estrategias mencionadas anteriormente y permitir que tu cuerpo y mente se ajusten a los cambios.

El autocuidado es fundamental para manejar la ansiedad y mejorar la calidad del sueño. Esto puede incluir actividades que relajen como las que ya hemos mencionado y además pueden ser actividades que generen placer como leer un libro, escuchar música tranquila, salir a caminar, estar en contacto con la naturaleza o practicar hobbies que te brinden alegría e incorporarlos en la rutina diaria.

Registrar los avances puede ayudar mucho. Llevar un registro de las evoluciones puede ser útil para mantener la motivación y observar cómo mejoras con el tiempo. Considera mantener un diario del sueño donde anotes tus patrones de sueño. Esto permitirá identificar lo que funciona mejor y los ajustes según sea necesario.

Este punto es esencial ya que siempre estamos pensando y basándonos en lo que nos falta y no en lo que hemos logrado. Por lo cual creo y considero siempre tarta de evaluar lo que hemos logrado y avanzado y escribirlo para tener un registro suele ser muy beneficioso ya que nos permite caer en la cuenta de todo lo logrado.

Este punto se asocia al que continúa que se basa en evitar la autocrítica. Es común sentir frustración o enojo cuando el insomnio persiste, nos enojamos con nosotros mismos porque no podemos lograr lo que queremos cuando y como lo queremos. Debemos comprender que todo tiene un proceso y por eso no debemos castigarnos ya que no reflejan ninguna debilidad personal. En lugar de castigarse por no dormir lo suficiente, hay que enfocarse en las estrategias que ayudarían a mejorar.

No tener miedo a buscar ayuda. Cuando atravesamos situaciones en nuestra vida que nos hacen pensar y maquinan la mente y a consecuencia no nos dejan dormir buscamos ayuda, familiar de amigos, conversar y muchas veces nos sorprende cuando a otras personas también les pasa lo mismo.

No hay que tener miedo de buscar apoyo social. Como les digo, hablar con amigos, familiares o seres queridos sobre tus desafíos, compartir tus experiencias puede aliviar la carga emocional y brindarte un sentido de comunidad y comprensión.

Otro apoyo es el terapéutico. Si a pesar de tus esfuerzos no logras mejorar tu sueño y manejar la ansiedad, es recomendable buscar ayuda profesional. Los especialistas en salud mental pueden evaluar tu situación de manera más profunda y proporcionar estrategias adicionales adaptadas a tus necesidades específicas.

Resumiendo, el insomnio está íntimamente relacionado con la ansiedad y puede ser una experiencia agotadora y frustrante. Muchas personas enfrentan desafíos similares y han logrado superar el ciclo negativo del insomnio y la ansiedad.

De todas formas, sabemos que existen estrategias prácticas para superarlos y lograr un sueño reparador. Desde establecer una rutina de sueño adecuada y practicar técnicas de relajación hasta cuidar tu entorno de descanso y buscar apoyo profesional, hay una variedad de herramientas a tu disposición.

Sí es fundamental recordar que es esencial desarrollar este cuidado personal para el bienestar mental. Celebrar los pequeños logros y tener una mentalidad positiva siempre ayudará a mantener al paciente motivado hacia una vida más equilibrada, mantener la esperanza y confiar en que puedes superar el insomnio relacionado con la ansiedad y disfrutar de un descanso nocturno revitalizante.

Ataques de pánico.

Pasamos al último tema de este módulo: **los ataques de pánico** y de ansiedad.

Para lograr diferenciar estos dos tipos de ataque existen situaciones que se pueden percibir como por ejemplo un ataque de pánico no necesariamente tiene un desencadenante y, por otro lado, los ataques de ansiedad son una respuesta a momentos estresantes, por lo menos desde la perspectiva de la persona.

Pero ¿Cómo diferenciar entre un ataque de pánico y uno de ansiedad? Los ataques de pánico suelen ocurrir sin desencadenante alguno, mientras que siempre que hay ansiedad esto responde a factores estresantes o amenazas percibidas por el paciente y que son externos.

La sintomatología de un ataque de pánico es intensa y perturbadora. Una pregunta que suele surgir es: ¿Qué es más fuerte un ataque de pánico o de ansiedad? Los ataques de ansiedad y pánico tienen síntomas, causas y factores de riesgo similares. Sin embargo, los ataques de pánico tienden a ser más intensos y a menudo van acompañados de síntomas físicos más graves.

Ambas experiencias pueden ser abrumadoras y debilitantes, y aunque duren poco tiempo generan efectos y síntomas muy feos y desagradables en el paciente, a menudo con sensación de muerte.

¿Qué es una crisis de angustia?, una crisis de angustia también es llamada ataque de ansiedad y se manifiesta como un episodio muy corto en tiempo, pero intenso de miedo o malestar, y además está acompañado de síntomas físicos y cognitivos, con una sensación de inminente pérdida de control de la propia vida.

Entonces ¿Qué es una crisis de pánico?, la crisis de pánico por su parte es un tipo específico de trastorno de ansiedad, como ya hemos nombrado en este módulo y que se caracteriza por su intensidad extrema y su aparición repentina.

Puede ocurrir de forma aislada o repetirse de manera recurrente, llevando a un trastorno de pánico. Estos episodios suelen alcanzar su punto máximo en cuestión de minutos y pueden durar hasta media hora, con síntomas similares a los de la crisis de angustia, pero más graves, irracionales y críticos.

Repasemos entonces las diferencias: 1 Duración e intensidad: la crisis de pánico es más intensa y de corta duración en comparación con la crisis de angustia, que puede persistir durante un período más largo y muchas veces suele desarrollarse gradualmente.

2. Desencadenantes: las crisis de pánico suelen ocurrir de manera espontánea y sin un desencadenante específico, mientras que las crisis de angustia pueden estar relacionadas con situaciones o pensamientos estresantes.

3. Repeticiones en el tiempo: las crisis de pánico tienden a repetirse en el tiempo, mientras que las crisis de angustia pueden ser eventos aislados o menos recurrentes.

4. Sensación de peligro: en una crisis de pánico, se siente la sensación de muerte, de volverse loco, perder el control. En una crisis de angustia, esta sensación de peligro puede ser menos extrema.

5. Tratamiento y manejo: las crisis de pánico al ser más angustiante, se suele necesitar un tratamiento más intensivo, como la terapia cognitivo-conductual y, en algunos casos, medicamentos. En cambio, las crisis de angustia pueden manejarse a través de terapia y técnicas de reducción de estrés.