

## La ansiedad

**Autor:** Martínez Lopez, Rocio (Técnica de farmacia, Técnico de cuidados auxiliares de enfermería, Técnica de farmacia hospitalaria, Técnico de cuidados auxiliares de enfermería).

**Público:** Ciclo medio de técnico en cuidados auxiliares de enfermería y técnico medio en farmacia. **Materia:** Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente. **Idioma:** Español.

**Título:** La ansiedad.

### Resumen

La ansiedad es un trastorno psiquiátrico muy importante y común. Es más habitual que la padezcan las mujeres que los hombres y cuanto mayor es la edad, más grave se considera. Depende mucho del estrés, el clima y el nivel del ámbito social de cada individuo. Los síntomas son muy variados, dependiendo de cada paciente, puede sentir como desasosiego, nerviosismo, malestar generalizado e irritabilidad, entre otros. Existen una serie de factores que agravan más estas sensaciones, como por ejemplo el alcohol o la cafeína.

**Palabras clave:** Ansiedad, nerviosismo, trastorno psicológico, estrés.

**Title:** The anxiety.

### Abstract

Anxiety is a very important and common psychiatric disorder. It is more common for women to suffer than men and the older the age, the more serious it is. It depends a lot on the stress, the climate and the level of the social environment of each individual. The symptoms are very varied, depending on each patient, may feel like restlessness, nervousness, generalized discomfort and irritability, among others. There are a number of factors that further aggravate these sensations, such as alcohol or caffeine.

**Keywords:** Anxiety, nervousness, psychological disorder, stress.

Recibido 2018-08-03; Aceptado 2018-08-08; Publicado 2018-09-25; Código PD: 099026

La ansiedad es un trastorno psiquiátrico importante, de todos los que hay es uno de los trastornos más comunes. Es más habitual que lo sufran las mujeres, ya que son más propensas que los hombres. Está muy ligado al estrés ambiental que sufre la población, al ámbito social de cada individuo y al clima, es más común y se asocia más a que lo sufran los núcleos de población con niveles socioeconómicos bajos. Si lo sufren personas mayores se considera que la ansiedad es más grave todavía.

Las causas pueden ser muy variadas y ser pasajera o patológica, por ejemplo, tener problemas familiares, mal de amores, demasiado estrés en la vida laboral o alguna situación desagradable en ellas, la soledad, las angustias de la vida cotidiana, aunque para algunos resulten banales hay a quien pueden hundirlos en una ansiedad muy profunda, algún tipo de fracaso, el comienzo en un trabajo o escuela nueva, tener un hijo (incluso un aborto) o la pérdida de un familiar, mudarse de casa, etc.

También cabe en consideración tener en cuenta los factores hereditarios o genéticos, los factores hormonales (como la menopausia, las reglas, el post-parto, un aborto, problemas de tiroides, etc.), el estilo de vida y la personalidad de cada individuo, los factores ambientales como el aprendizaje de cada uno o el apoyo emocional que pueda tener, también influyen en la población los factores climatológicos, ya que hay más gente depresiva cuando hay menos horas de luz, es decir en la estación invernal que en el tiempo de primavera o en el verano.

Si analizamos y llegamos a comprender el motivo por el que padecemos la ansiedad, nos será más sencillo poder ponerle freno e intentar solucionar el problema.

Los síntomas de esta patología son muy distintos de unas personas a otras y son muy variados, nunca tienen porque ser los mismos ni tan siquiera en la misma persona. Los individuos que sufren de ansiedad suelen tener estadios de esta patología de manera crónica y fluctuante a lo largo del tiempo.

Lo más habitual es sentir un desasosiego generalizado, como sentirse nervioso o tener malestar en el estómago, habitualmente las personas que se encuentran peor son las que dicen sentirse irritadas o incluso de peor mal humor en todo momento y en todas las facetas. Los síntomas más generales son, entre otros:

- Tristeza.
- Ideas incluso de muerte o suicidio.
- Dolor en la zona de la espalda o en la del cuello, por la presión ejercida de la tensión acumulada.
- Subida o bajada repentina de la tensión arterial.
- Tensión muscular y agarrotamiento.
- Cefaleas continuas, leves o crónicas.
- Temblores.
- Taquicardias.
- Vértigos o mareos.
- Molestias digestivas.
- Falta de apetito o comidas copiosas, abundantes y en exceso, dependiendo de cada persona.
- Sensación de miedo o pánico.
- Sensación de cansancio o debilidad generalizada.
- Náuseas y/o vómitos.
- Excesiva sudoración.
- Problemas para tragar.
- Diarreas o el caso contrario, estreñimiento.
- Sequedad de boca.
- Falta de concentración.
- Mal humor.
- Problemas de índole sexual.
- Negatividad.
- Dificultad para dormir.
- Pesadillas.
- Pérdida de memoria.
- Etc.

Existen factores que pueden agravar la ansiedad, como por ejemplo, el alcohol, la cafeína o la teína, la cocaína o incluso el tabaco, en definitiva, cualquier sustancia estimulante.

Siempre que tengamos síntomas de ansiedad, deberíamos de acudir a nuestro médico para que él nos diagnostique y nos recete lo que considere más oportuno para nuestras necesidades o para que nos remita a un médico especialista en la materia. Nunca debemos tomar nada por nuestra cuenta, ni aunque sepamos de algún amigo al que le fuera muy bien, ya que podría perjudicarnos y tener serios problemas de salud.

Los fármacos más usados en este tipo de enfermedades son:

- Ansiolíticos como las benzodicepinas.
- Antidepresivos.
- Inhibidores de la recepción de serotonina (por ejemplo genéricos como, la paroxetina, fluoxetina, escitalopram...).

Estos tratamientos pueden tardar semanas en hacer el efecto deseado, pero nunca debemos de dejar de tomarlos sin previo consentimiento del médico, dado que sus efectos adversos pueden verse agravados.

Existen remedios caseros para minimizar los efectos que producen en las personas la ansiedad o el estrés, aunque no en todos son los mismos, porque no a todos nos afectan del mismo modo ciertas situaciones problemáticas, por ejemplo:

- Una alimentación saludable y equilibrada.
- Buscar tiempo libre para nosotros mismos.
- Hacer trabajos manuales, como manualidades o tocar un instrumento.
- Escuchar música tranquila.
- Evitar lo dicho con anterioridad, alcohol, tabaco, cocaína, teína, cafeína y cualquier sustancia adictiva.
- Hacer algún tipo de ejercicio que nos relaje y a su vez nos agote lo suficiente, aunque no en exceso, para descansar y dormir bien. Del estilo del taichí, yoga, Pilates, meditación, natación, salir a caminar, etc.
- Hacer las cinco comidas diarias y comer con calma y sin apuros.
- Dormir y descansar bien.
- Conducción tranquila y relajada sin alterarnos, tanto sea en un automóvil, en una motocicleta, etc.
- Hacer descansos en la jornada laboral y estar tranquilos.
- Existen fármacos que inducen al estrés o a la ansiedad, en caso de tomar alguno del que pensemos que podemos desconfiar, lo más adecuado sería comentárselo a nuestro médico de cabecera para que este lo valore.
- Tome infusiones relajantes, como por ejemplo la hierba de San Juan o hipérico, tila, melisa, etc.
- Masajes relajantes.
- Tomar multivitamínicos.
- Etc.

Es saludable tener bien todos los nutrientes, para ello debemos tomar multivitamínicos y/o una dieta equilibrada y que contenga, vitaminas del grupo C, D, Zinc, Ácido Fólico, Hierro, Selenio y Omega-3.

Nunca tengas recelo si tienes alguno de estos síntomas en ir al médico de cabecera a exponerle tu caso, este de la manera más adecuada para tu situación, tratará de controlarla y en caso de que él no pueda, te derivará a un especialista.

Si finalmente, el médico considera que es oportuno ponerte a tratamiento, nunca debes olvidar la toma de las pastillas, ni intentar quitarlas o dejarlas de tomar por tu cuenta, ya que es muy arriesgado y la recaída puede ser muy peligrosa y aún más dura que al comienzo.

Es importante recordar que el estilo de vida de cada uno marca, en gran parte, el estrés o la ansiedad que se tiene, por ello es aconsejable tener un buen estilo y estado de salud, el ejercicio frecuente, estar al aire libre o hacer técnicas de relajación o meditación, para poder hacer frente a los malos momentos que nos puedan surgir.