

LA ANSIEDAD

Hola a todos, en esta entrega hablaré sobre uno de los problemas psicológicos más comunes y que afecta a prácticamente toda la gente, este es la ansiedad.

¿Sabías qué la ansiedad no es propiamente un trastorno sino una reacción normal ante una situación de estrés? ¿y que de hecho constituye una reacción de defensa del organismo ante un peligro?

Hay que empezar por mencionar que todo lo que constituye nuestro cuerpo tiene la función de supervivencia. En consecuencia, la ansiedad cumple con esta función, la de preparar al organismo para enfrentar una amenaza. Siempre y cuando esta represente un riesgo de daño físico. Por ejemplo, puede ser el ataque de un animal o de un enemigo.

En tal condición tenemos dos opciones, escapar o bien enfrentar al peligro por medio de luchar contra él. Esto explica las reacciones fisiológicas que se presentan en una crisis de ansiedad. Explicaré las más comunes:

- El corazón se acelera. El motivo es que las reacciones de huir o luchar requieren mucha energía. El cerebro envía la orden para que por medio del bombeo de la sangre lleguen oxígeno y glucosa a los músculos. En consecuencia, somos más fuertes y rápidos.
- Los músculos se ponen tensos. Esta reacción hace que al atacante le cueste más trabajo hacernos daño. Nos volvemos una especie de iron man, con un traje de hierro.
- La persona en ansiedad suda frío. La razón es que cuando el cuerpo hace el ejercicio físico por escapar o luchar se va a calentar, y esto no es adecuado. El sudor es el refrigerante natural del organismo.

Todo este mecanismo se activa de forma automática y rápida, nosotros no tenemos control sobre de él. El problema es que está diseñado para que dure solo unos pocos minutos. El hecho de que se prolongue causa irritabilidad, falta de concentración, entumecimiento d los músculos, dolores de pecho que suelen ser confundidos con infartos, náuseas, mareos, zumbido de oídos,



diarrea, problemas para controlar el sueño, temblores, sensación de debilidad, de pérdida del equilibrio, entre otros.

Experimentar estos síntomas aviva la ansiedad. Como crean la sensación de padecer una enfermedad grave, siendo la cardiopatía la más común, generan miedo y esto mantiene y agrava los síntomas. Si tuviésemos la conciencia de que son una respuesta normal del organismo ante la sensación de una amenaza, y que cuando esta no existe, que es en la mayoría de las veces, los síntomas desaparecerían en pocos minutos. Desgraciadamente este no es el caso. Normalmente vivimos rodeados de estrés, que es percibido por el cerebro como una amenaza, y en consecuencia desata estas reacciones.

La buena noticia es que estas molestias son curables. Existen tratamientos psicológicos diseñados para darles solución. La terapia cognitivo conductual es el tratamiento más usado. En algunos casos graves, que incapacitan a la persona para cumplir con sus funciones cotidianas se recomienda tratamiento farmacológico, que debe ser administrado por un psiquiatra.

Con esto me despido, esperando que la información haya sido de utilidad.

