

LA ANSIEDAD. ¿ES REALMENTE UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL?

Por Mtra. Erika López Rosas, Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Puebla, Maestra en Psicoterapia Familiar Sistémica por la Universidad del Valle de México, Psicoterapeuta individual y de pareja, Catedrática universitaria y ponente.

En los últimos años se han enfrentado situaciones que sin duda han llevado a las personas a un punto de encuentro con el tema de la salud mental que muy probablemente no se habría logrado de otra manera antes.

Los cambios radicales de los que todos fuimos víctimas retaron de manera significativa la estabilidad- o la creencia de ella- que se tenía previo a la pandemia.

De tal manera que una amenaza para ella y que en una gran cantidad de pacientes se ha hecho notable es la ansiedad, misma que se ha asemejado a conceptos como “estar nervioso”, “intranquilo”, “inquieto” o “temeroso”. Por lo que se intenta en este texto la clarificación de ese uso de términos como sinónimos cuando en realidad no lo son.

La ansiedad es definida por la Organización Mundial de la Salud como “una reacción emocional normal ante situaciones amenazantes para el individuo” de tal manera que no toda la ansiedad es patológica. Todos podemos experimentar ansiedad ya que es una reacción evolutiva y de supervivencia básica que nos permite activarnos y ponernos a salvo, es entonces, un mecanismo de defensa fisiológico ante una amenaza. Tiene por tanto, una función en nuestra vida. Conociendo esto, deberíamos preguntarnos, ¿qué pasaría con nuestra psicología si no pudiéramos nunca experimentar ansiedad?

Sin embargo es cierto que la ansiedad puede convertirse en un problema cuando impide o dificulta de manera significativa el funcionamiento de la persona, lo que nos llevaría a hablar de un trastorno de ansiedad caracterizado por miedo y preocupación

excesiva durante un periodo de tiempo (mayor a seis meses según cuadro clínico del Manual Diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales en su última edición) y que se presentan ante una situación que no representa un riesgo real acompañado además de un cuadro fisiológico evidente como taquicardia, sudoración de manos, respiración agitada, mareo, etc.



Los trastornos de ansiedad son un problema real y que está considerada por la Organización Mundial y Panamericana de la Salud como la segunda patología más discapacitante a nivel mundial y México, reporta hasta el año pasado, que el 19.3% de su población adulta tiene sintomatología ansiosa severa como era de esperarse después del confinamiento, la distancia social y la amenaza constante de contagio.

Es por ello necesario que se tomen las medidas necesarias para la atención a esta población que si presenta una afectación y diferenciar de manera sustancial aquello que se experimenta como algo cotidiano y reactivo.

Médicos, psicólogos, psiquiatras, neurólogos están capacitados para el diagnóstico y por supuesto el tratamiento específico al tipo de trastorno y su gravedad por lo que es importante que ante la sospecha, la incomodidad o el deterioro en la calidad de vida se acuda y solicite ayuda pues todos merecemos ejercer nuestro derecho universal a la salud, no solo física sino también mental.

