

¿Qué es la ansiedad?

Todas las personas tenemos ansiedad. Tener ansiedad significa sentirse preocupado o nervioso. La ansiedad es una reacción normal ante cosas estresantes que nos suceden en la vida. La ansiedad nos proporciona energía y concentración adicionales. En el cerebro y el cuerpo se producen cambios que nos hacen sentir más alerta y con más energía. La energía y la concentración adicionales pueden ayudarnos a tomar medida para hacer cambios que nos ayuden con el estrés.

La reacción en el cerebro y el cuerpo es algo que sucede naturalmente para ayudarnos a mantenernos a salvo en situaciones de peligro. Es posible que haya escuchado sobre la “respuesta de lucha o huida”. En las situaciones de peligro, nuestro cuerpo nos prepara para estar listos para luchar o para correr... ¡literalmente por nuestras vidas! Puede imaginar cómo esto ayudó a las personas a sobrevivir en la antigüedad. Hace cientos de años las personas a menudo se encontraban en situaciones amenazantes. Pero en la actualidad, la mayoría de nosotros no enfrentamos diariamente cosas que amenacen nuestra vida.

La ansiedad se convierte en un problema cuando el cerebro y el cuerpo actúan en situaciones estresantes de la vida diaria como si nuestra vida estuviera en peligro. Cuando una persona reacciona al estrés la mayoría de las veces como si hubiera riesgo de vida, es posible que tenga un trastorno de ansiedad.

Existen varios tipos distintos de trastornos de ansiedad. Algunos de los síntomas que pueden tener las personas incluyen:

- Preocuparse constantemente sobre todo tipo distinto de cosas.
- Tener problemas para dormir.
- Sufrir dolores de estómago o de cabeza.
- Tener contracturas musculares.
- Sentir insensibilidad o tener la sensación de estar fuera del propio cuerpo.
- Sentir que las cosas que lo rodean no son reales.
- Sentir que no pueden hablar o recordar cosas.
- Sentir pánico, como que no pueden respirar o que se está por morir.

Para ayudar cuando sufren estas sensaciones, las personas con ansiedad pueden:

- Evitar situaciones o personas que parecen generarles miedo.
- Repetir ciertas conductas o pensamientos una y otra vez como manera de evitar que pasen cosas malas.
- Negarse a ir a lugares públicos o con mucha gente.

(continúa en la página siguiente)

Los médicos pueden decir que una persona sufre un trastorno de ansiedad si la ansiedad:

- Parece más fuerte que lo que debería para la situación.
- Dura un tiempo prolongado después de que sucede algo atemorizante.
- Interfiere con el estudio, el trabajo o las relaciones familiares.
- Hace que la persona se sienta enferma todo el tiempo.

¿Qué puedo hacer si creo que puedo tener un trastorno de ansiedad?

Hable con su médico. La ansiedad se puede tratar muy bien. Su médico puede recetarle un medicamento o ayudarlo a encontrar un terapeuta con quien trabajar.

¿Cómo se trata la ansiedad?

- Su médico diseñará un plan de tratamiento para usted.
- La terapia ha demostrado ayudar con éxito al tratamiento de la ansiedad
- Existen medicamentos para aliviar la ansiedad que su médico le puede indicar

¿Qué puedo hacer yo para ayudar a resolver mi ansiedad?

- Respire de manera lenta y profunda.
- Use un "monólogo interno" calmado. Dígase a sí mismo que respire y se calme.
- Pregúntese cuán probable es que suceda algo malo.
- Pregúntese si esa situación realmente va a importar tanto en 6 meses.
- Intente reemplazar los pensamientos de preocupación por pensamientos menos atemorizantes.
- Recuérdese que no es posible morir de sensaciones de pánico.
- Haga ejercicio.

Compilado de las siguientes fuentes:

National Anxiety Foundation: <http://www.lexington-on-line.com/naf.whatare.htm>

National Institute of Mental Health: <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/anxiety-disorders/introduction.shtml>