

MARZO 2023



HABLEMOS SOBRE ANSIEDAD

UNIVERSALL WELLNESS



Antes de comenzar es importante que sepas que este **no** es un manual o un método de diagnóstico, si tienes sospecha de padecer alguna de las condiciones debajo mencionadas es indispensable que acudas de inmediato con un experto en salud mental para un correcto diagnóstico y tratamiento.





¿QUÉ ES?

Primero que nada, debes saber que cierto grado de **ansiedad** no sólo es normal, sino adaptativa y quizá vital para nuestro bienestar y desempeño normal, la ansiedad es un mecanismo que tiene nuestro cuerpo para advertirnos de situaciones amenazantes.

La **ansiedad** es un estado emocional displacentero cuyas causas suelen ser múltiples y regularmente se detona a raíz de una amenaza y un estado anticipatorio

de escenarios futuristas (normalmente catastróficos) en torno a dicha amenaza.

Cuando los síntomas tanto físicos como mentales son lo suficientemente graves como para provocar una angustia excesiva y/o una discapacidad funcional importantes, se le considera un trastorno y requerirá tratamiento psicológico y muchas veces psiquiátrico (farmacológico).

Los trastornos de ansiedad se caracterizan por miedo y preocupación excesivos y por alteraciones del comportamiento conexos, existen varios tipos diferentes:





- **Trastorno de ansiedad generalizada:** Caracterizado por una preocupación excesiva gran parte del tiempo y que se activa por detonantes ya sea definidos o indefinidos.
- **Agorafobia:** Los pacientes con esta afección temen a los lugares abiertos o muy concurridos, donde pudieran tener dificultad para desenvolverse por miedo, impotencia o vergüenza.
- **Fobia específica:** En esta condición, quienes lo padecen temen a objetos o situaciones específicas. Algunos ejemplos son animales, tormentas, alturas, sangre, aviones, sitios cerrados o cualquier situación que pudiera causar vómito, asfixia o desarrollo de alguna enfermedad.
- **Trastorno de pánico:** Se caracteriza por síntomas físicos intensos. El ataque suele iniciar de manera abrupta y aumenta con rapidez hasta alcanzar su expresión máxima.
- **Mutismo Selectivo:** Por lo general se diagnostica entre los 2 a 4 años cuando un niño decide no hablar, excepto cuando está solo o con ciertas personas cercanas.
- **Trastorno de ansiedad social:** Está caracterizado por miedo y preocupación excesivos en situaciones sociales o donde quien lo padece sea protagonista.
- **Trastorno de ansiedad por separación:** Mayormente diagnosticado en niños, es el miedo excesivo ante la separación de aquellos individuos con quienes la persona tiene un vínculo emocional profundo, etc.

Los **trastornos de ansiedad** también pueden ser debido a alguna afección médica, al consumo de medicamentos u otras sustancias, así como pertenecer al grupo de “no especificados” debido a que no cumplen los criterios de algún trastorno de ansiedad específico pueden codificarse con el diagnóstico de otro trastorno de ansiedad especificado e indicarse la razón por la cual no se les incluye en una categoría mejor definida.

¿CUÁL ES LA CAUSA?

Las causas son variadas, ya que puede ser desencadenada tanto por predisposición genética, como por experiencias vitales que no necesariamente tienen que ser negativas pero que generan grandes cambios, como puede ser un trabajo nuevo o una ruptura con la pareja.

Incluso puede verse influida por factores fisiológicos, enfermedades, por tener estrés durante un largo período o por consumir drogas, como las anfetaminas, la cocaína o el LSD.

SÍNTOMAS Y CONDUCTAS RELACIONADAS A LA ANSIEDAD:



Según el **DSMV**, uno de los manuales diagnósticos con más prestigio internacional, publicado por la Asociación Psiquiátrica Americana, pueden aparecer en un cuadro de trastorno somatomorfo, esto es, un trastorno que se caracteriza por la aparición de síntomas físicos pero cuyo origen no está en ninguna alteración orgánica, sino que son debidos a una serie de problemas psicoafectivos, los cuales se exteriorizan de forma somática, es decir, nuestro cuerpo expresa lo que no sabemos desahogar de otro modo. Según la **OMS**, se estima que aproximadamente un **25% de las visitas al médico/a** de atención primaria son realmente debidas a diversos trastornos somatomorfos.

No obstante, es también frecuente que buena parte de este tipo de pacientes no acepten que el origen de sus malestares no se encuentra en ninguna enfermedad orgánica, por lo que su seguimiento al tratamiento suele ser bajo, de hecho, es muy común ver en consulta médica a pacientes con sospecha de hipertensión, males cardiacos, resistencia a la insulina, desregulación hormonal y etc. quienes después de realizarse estudios no cumplen con los parámetros necesarios para confirmar tal diagnóstico, es ahí donde los expertos en la salud mental entramos al juego.

BIBLIOGRAFÍAS

American Psychiatric Association - APA. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5 (5a. ed.

Artículo "Tipos de depresión" por: <https://psicologiaymente.com/clinica/tipos-de-depresio>
¿Quién dijo ansiedad? Marta Foix, Judith Izquierdo (2006).

Artículo "Datos y cifras:" Mental disorders WHO (OMS) <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
Un clavado a tu cerebro, Eduardo Calixto, 2017.

American Psychiatric Association - APA. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5 (5a. ed.
Clasificación Internacional de Enfermedades, undécima revisión (CIE-11), Organización Mundial de la Salud (OMS) 2019/2021, <https://icd.who.int/browse11>.
Un clavado a tu cerebro, Eduardo Calixto, 2017.

Autor: Psic. Fernanda Valdés Niño en colaboración con Universal Wellness.