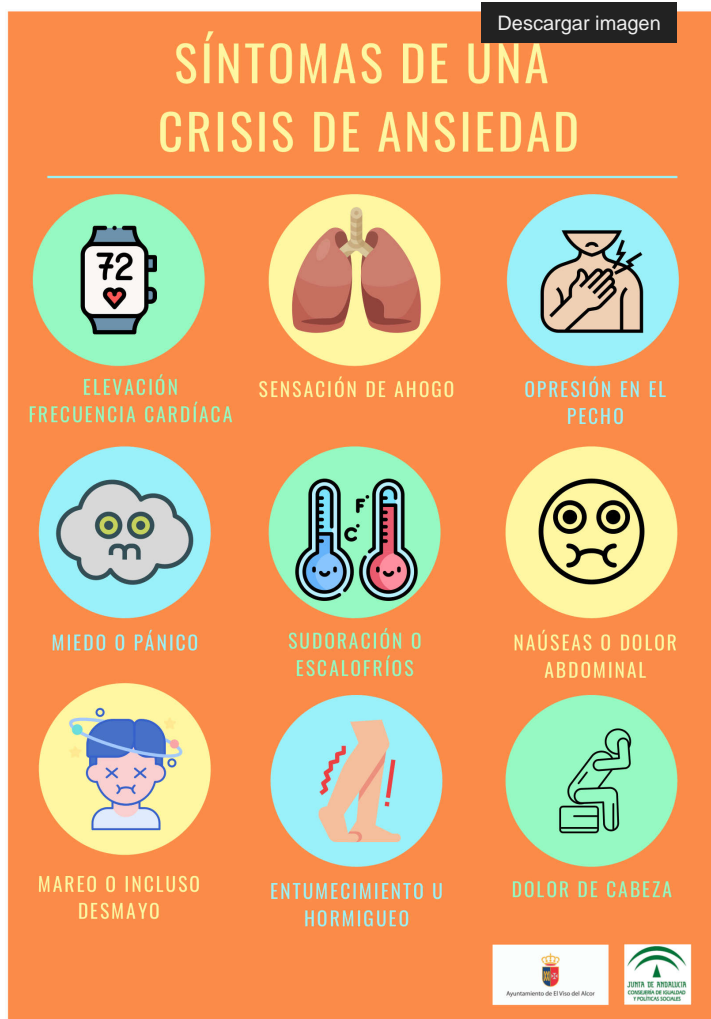


jueves 7 de noviembre de 2019

LA ANSIEDAD: CÓMO RECONOCERLA Y HACERLE FRENTE



La Delegación de Igualdad del Ayuntamiento continúa con la campaña de información sobre distintos temas que comenzara hace ya algunos meses y que están muy relacionados con la mujer. De hecho las mujeres tienen más probabilidad que el hombre de presentar algún tipo de ansiedad a lo largo de su vida.

La ansiedad, como el estrés, es una respuesta del organismo ante situaciones límites, que se caracteriza por una sensación de angustia leve o miedo, y la aparición de aceleración del ritmo cardíaco y la respiración o sudoración, entre otras. Es algo normal y que incluso puede ayudar a aprender cómo afrontar situaciones complicadas. La ansiedad es una emoción que todo el mundo experimenta ante una situación de incertidumbre y amenaza. Prepara a la persona para escenarios que pueden tener un resultado negativo. Es adaptativa y es buena.

Sin embargo, una crisis de ansiedad, sin ser un hecho grave para la salud, genera una situación de pánico que cursa con unos síntomas muy similares

a los del infarto, hasta el punto de que puede confundirse con él. Ocurre de forma instantánea, sin previo aviso, y alcanza su máxima intensidad en cuestión de muy pocos minutos, pudiendo prolongarse durante unos pocos más. Es decir, cuando se convierte en patológica y se manifiesta en un grado demasiado intenso y con gran frecuencia, bloquea al individuo y le lleva a un resultado peor del deseado, pudiendo comprometer su salud física y mental.



Los trastornos por ansiedad son, en conjunto, la enfermedad psiquiátrica más frecuente. Entre ellos destaca el trastorno fóbico: alrededor de un 7 por ciento de mujeres y un 4,3 por ciento de hombres padecen fobias específicas (a algún animal, a un objeto, a la oscuridad, etc.), mientras que las llamadas fobias sociales (la aptitud de una persona para relacionarse de un modo afable con los demás) se hallan en un 13 por ciento de la población.

La ansiedad generalizada se da en un porcentaje del 3 al 5 por ciento de los adultos (en algún momento durante el año). Las mujeres tienen el doble de probabilidades de presentarla.

El trastorno de pánico es menos frecuente y se diagnostica a algo menos de un 1 por ciento de la población. Las mujeres son de dos a tres veces más propensas.

El trastorno obsesivo-compulsivo afecta a cerca del 2,3 por ciento de los adultos y sucede con aproximadamente igual frecuencia en mujeres que en hombres.

El estrés post-traumático afecta, por lo menos, al 1 por ciento de la población alguna vez durante su vida, aunque en las personas con mayor riesgo, como las personas que han sufrido algún hecho traumático, tiene una mayor incidencia.

La sintomatología puede variar en cada persona, pero se considera que se ha producido una crisis de ansiedad cuando se producen cuatro o más de los siguientes síntomas:

Palpitaciones o elevación de la frecuencia cardiaca (taquicardia).

Sensación de ahogo, con respiración rápida.

Opresión en el pecho.

Miedo o pánico.

Sudoración o escalofríos.

Temblores.

Náuseas o molestias abdominales.

Mareo o incluso desmayo.

Sensación de irrealidad.

Sensación de entumecimiento u hormigueo.

Algunos consejos que pueden aplicarse a la hora de hacer frente a aquellas situaciones que nos generan ansiedad:

Entiende la ansiedad y no huyas. Los síntomas son muy molestos y en ocasiones pueden volverse incapacitantes, pero es necesario saber que la ansiedad no causa infartos ni asfixias. Además, evitar las



situaciones que la desencadenan es un mecanismo de defensa que no ayudará a tratar el trastorno. Es necesario comprender qué es lo que sucede y aprender a afrontarla con las técnicas que los profesionales de la salud te enseñarán.

No te centres en el problema. Procura no dar vueltas a lo mismo y trata de pensar en algo diferente a lo que te preocupa y te causa ansiedad. Haz alguna actividad que desvíe tu atención: el deporte es el mejor aliado, ya que, además, ayuda a producir endorfinas, una hormona que libera el cerebro y nos ayuda a sentirnos bien.

Cambia tu forma de pensar. Trata de salir del bucle de pensamientos negativos y catastrofistas: sé consciente de ellos y trabaja en ser más positiva, realista y en buscar respuestas diferentes a las mismas preguntas.

Aprende a relajarte. La respiración abdominal, es decir, respirar con el diafragma de una manera lenta y pausada, es una técnica sencilla que ayuda a controlar la ansiedad. Prácticala con frecuencia cuando tengas un episodio de ansiedad.

Lleva una vida saludable. Beber alcohol y fumar empeoran la ansiedad, mientras que descansar bien, llevar una dieta saludable y realizar ejercicio físico la disminuyen.

En un entorno vital cada vez más exigente, cambiante y que nos lleva a retos constantes, la ansiedad es un trastorno muy común. Pero lo más importante de todo es que tiene solución. De hecho, gran parte del tratamiento pasa por uno mismo, por comprender los propios sentimientos y pensamientos, así con mucho trabajo y ayuda profesional, la ansiedad se puede superar.