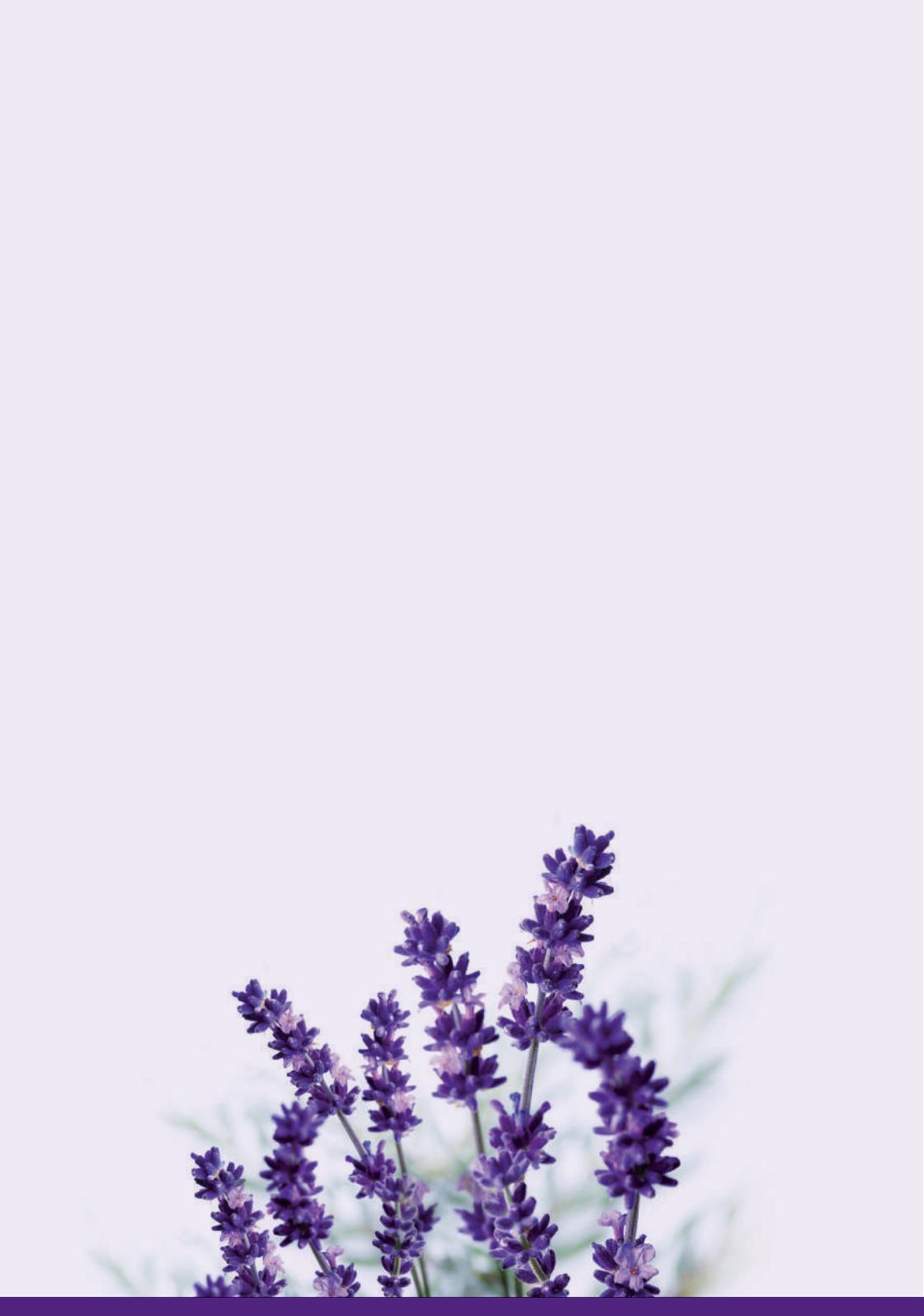




(CON)VIVIR CON LA ANSIEDAD

La guía imprescindible
para entender esta enfermedad
y ayudar a los que la padecen

Lasea[®]



Índice

Prólogo de la Dra. Inés López-Ibor, especialista en psiquiatría y catedrática de la Universidad Complutense de Madrid	5
1. Llamemos a las cosas por su nombre: Ansiedad	8
El estigma de las enfermedades mentales	9
¿Qué es la ansiedad?	10
Prevalencia: una patología común	12
¿Qué les pasa? La experiencia de aquellos que sufren	13
¿Por qué se siente?	14
2. Síntomas y tratamiento	16
¿Cuáles son los síntomas de ansiedad más frecuentes?	16
¿A quién deben acudir para hablar de ello?	22
La gran pregunta, ¿tiene tratamiento?	22
¿Qué tratamientos existen para tratar la ansiedad?	23
3. Testimonios de pacientes	26
4. Lo que podemos hacer por las personas de nuestro alrededor que padecen ansiedad	34
Identificar el problema	35
Aceptar con normalidad que nuestro familiar padece ansiedad	35
¿Cómo podemos ayudarles?	36
La importancia de la concienciación y aceptación	41
Agradecimientos	42



**Por la Dra. Inés López Ibor, especialista
en psiquiatría y profesora titulada de la
Universidad Complutense de Madrid**

Prólogo

Ansiedad es una palabra que se ha convertido en los últimos tiempos en habitual de las conversaciones. La ansiedad es, con diferencia, la condición psiquiátrica más común en Europa, con una prevalencia del 14%, siendo las mujeres, en la mayoría de las ocasiones, el colectivo más afectado.

Según estudios de la OMS (Organización Mundial de la Salud), ya en 2017 una de cada cuatro personas sufría ansiedad. En 2018, se calculó que hasta un 29% de la población sufriría por lo menos una vez en la vida un trastorno de ansiedad y, para 2030 se prevé que será el principal problema de salud junto a la depresión y que afecte a más de 300 millones de personas. A pesar de estos datos, sigue siendo un trastorno en el que muchos de los pacientes no reciben un tratamiento adecuado.

La ansiedad es un sentimiento normal que surge cuando existe una amenaza, pero también es un síntoma que aparece en muchas enfermedades, y en ocasiones, se convierte en un trastorno en sí mismo.

En cualquier caso, si es importante y nos limita en la realización de nuestras actividades de la vida diaria es necesario diagnosticarlo y poner un tratamiento adecuado. Lo mismo que hacemos con el dolor, por ejemplo.

El estilo de vida actual es en gran medida el factor responsable del aumento de estos trastornos. Jornadas de trabajo cada vez más largas, inestabilidad laboral, falta de relaciones sociales de apoyo, y la continua exigencia para cubrir cada vez más áreas de la vida en un nivel óptimo de desempeño, en definitiva, el estrés de la vida cotidiana.

Si nos encontramos en un momento vital que amenaza nuestro bienestar, es natural sentirnos inquietos y nerviosos, un sentimiento o una emoción que nos prepara para enfrentarnos a esta situación, volviendo a la calma cuando esa situación se resuelve. El problema aparece cuando aparentemente no estamos ante ningún peligro ni nada amenaza nuestra vida, pero se mantiene esta inquietud y nerviosismo día tras día.

Cada vez más, encontramos una creciente necesidad de que las cosas ocurran ya, consecuencia de la inmediatez en la que vivimos sumergidos y que está provocando mayor dificultad para tolerar el malestar que podemos sentir en ocasiones, como una parte más de nuestras vidas.

Muchas personas se han acostumbrado a vivir en un estado de ansiedad velada casi constante, o a tener picos de ansiedad a menudo, pero, esto no debería ser así, ya que supone un sufrimiento que podría ser evitado.

La Organización Mundial de la Salud define la salud mental como el perfecto estado de bienestar físico, psicológico y social y no solo la ausencia de enfermedad, es un estado en el que el sujeto afronta las tensiones normales de la vida, es consciente de sus capacidades y es capaz de hacer su contribución a la sociedad.

Debemos aprender a identificar esos síntomas para poder tratarlos a tiempo, porque además del sufrimiento que nos produce a nosotros y

a los demás, son muy limitantes en ocasiones y pueden hacernos, no solo más vulnerables al estrés, sino también afectar a nuestro estado de salud física. También tendrán consecuencias en nuestra actividad profesional o de ocio y sin duda tendrá un impacto importante en nuestra calidad de vida. Tenemos que mirar por mantener una buena salud mental. En este sentido, las personas que conviven con aquellos que padecen ansiedad, pueden contribuir de forma muy positiva a que así sea.

Esta guía solo pretende servir de ayuda para quienes tienen cerca o conviven con una persona que padece ansiedad. Comprender lo que siente, lo que le pasa, e informarse sobre la mejor forma de ayudarlo, es el mejor regalo que se le puede hacer. Los tratamientos y terapias que existen para regular la ansiedad son eficaces, pero también lo es sentirse comprendido, querido y apoyado por el entorno.



Dra. Inés López Ibor

1

Llamemos a las cosas
por su nombre: **Ansiedad**



El estigma de las enfermedades mentales

Un estigma ocurre cuando la sociedad percibe a una persona o un grupo de personas que comparten una misma característica de manera negativa. Esto ocurre con las personas que sufren alguna enfermedad mental, que al compartir abiertamente que padecen algún trastorno, se sienten juzgados y se tienen que enfrentar a caras de sorpresa, comentarios fuera de lugar o incluso negativos. Por tanto, este estigma da lugar a una discriminación de los pacientes que perjudica considerablemente su recuperación. Esta percepción está tan arraigada en la sociedad, que muchas veces, son los propios pacientes quienes niegan que pueden estar sufriendo algún trastorno y prefieren no acudir a un profesional, por miedo al ¿qué dirán?

Otros efectos nocivos derivados de esta discriminación son: la falta de comprensión por parte de familiares y allegados, discriminación laboral, escolar y social, falta de cobertura en seguros médicos (que no cubren tratamientos de enfermedades mentales) y la imposibilidad de quitar la etiqueta de “enfermo mental”.

¿Cómo podemos luchar contra este estigma?

El rol principal para luchar contra este estigma recae en los pacientes y profesionales del sector, pero tú, como familiar o allegado, puedes ayudar mucho en esta situación. El primer paso, y el más importante, es aceptar que esa persona padece un trastorno, como puede ser la ansiedad, y apoyarle en todo lo que necesite.

¿Qué es la ansiedad?

La palabra ansiedad se utiliza para describir esos sentimientos y reacciones que surgen cuando nos sentimos amenazados, incluso antes de que el peligro sea identificado. Es una respuesta emocional que nos permite sobrevivir.

La ansiedad es la anticipación a una amenaza, una respuesta emocional ante situaciones que consideramos amenazantes. Es importante destacar que la ansiedad por sí misma no es buena o mala, es adaptativa y necesaria: es un mecanismo universal, que se da en todas las personas.

Tiene la importante función de movilizarnos frente a situaciones que consideramos preocupantes, y así mantener nuestro organismo alerta y dispuesto para intervenir frente a estos riesgos y amenazas, para que no se produzcan, o se minimicen sus consecuencias. Pueden ser respuestas básicas como pisar el freno de un coche cuando cruza un peatón de manera inesperada, o incluso prepararse el día de antes de una entrevista de trabajo.

El problema viene cuando los síntomas (como aprensión, incertidumbre y preocupación) surgen en ausencia de un riesgo o amenaza grave, y son de mucha intensidad durante un período de tiempo largo. Podríamos decir, que aquí es cuando la ansiedad se vuelve patológica: cuando la preocupación es desproporcionada, excesiva, concurrente o irracional. Y no nos permite continuar con nuestras actividades de la vida cotidiana o nos afecta a nuestra calidad de vida.

En estos casos, acontecimientos, hechos sencillos o no importantes, pueden provocar sentimientos de ansiedad. En los estados de ansiedad el miedo ante una posible situación o acontecimiento aumenta de manera desproporcionada.

Los sentimientos de ansiedad no solo pueden condicionar psicológicamente a una persona, sino que también pueden llegar a ser la causa y/o la consecuencia de síntomas físicos y psicológicos del estrés. La reacción física puede ser a veces tan intensa que llega a producir ataques de pánico o incluso convulsiones. Por ello, el trastorno de ansiedad debe ser diagnosticado y tratado, ya que afecta en ocasiones gravemente a la calidad de vida del paciente.



Un trastorno difícil de diagnosticar

La ansiedad no es solo un síntoma que aparece en muchas enfermedades, sino también una enfermedad difícil de detectar, por dos principales motivos: por un lado, es un tema que aún se considera tabú de una manera u otra. Por otro, a veces los propios pacientes no saben que los síntomas que padecen se deben a un trastorno de ansiedad y piensan que son reacciones normales que podrán controlar ellos mismos. Por eso, los pacientes acuden a las consultas médicas para quejarse de molestias como insomnio, inquietud u otros problemas psicosomáticos, como dolor gastrointestinal o dificultad respiratoria, que no son otra cosa que la respuesta del organismo ante estados de ansiedad. Esto se puede deber a que no quieren que se les identifique como pacientes con trastorno mental, o porque ellos mismos no saben el porqué de sus síntomas. Esta situación agrava una detección que debería ser temprana para no permitir que los síntomas y la enfermedad avancen.

Prevalencia: una patología común

Los trastornos de ansiedad pueden aparecer en cualquier etapa de la vida, en cualquier clase social y sin motivo alguno. Durante las últimas décadas, se han llevado a cabo un gran número de estudios que analizan la prevalencia de los trastornos de ansiedad, debido al aumento de pacientes en los últimos años.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 260 millones de personas en el mundo conviven con este trastorno mental, por tanto no están solos. Un estudio europeo reciente ha realizado unas estimaciones de prevalencia anuales preocupantes: un 14% para los trastornos de ansiedad, un 7% los de insomnio y un 6,9% los de depresión clínica.¹

1. Wittchen H-U et al. The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. *Eur Neuropsychopharmacol* 2011; 21: 655–679.

Estudios epidemiológicos indican que, en la población de más edad, la presencia de un trauma psíquico, de enfermedades físicas, de síntomas depresivos o fobias, de conflictos y una personalidad introvertida, están correlacionados con una prevalencia más alta de ansiedad.²

¿Qué les pasa? La experiencia de aquellos que sufren

Vivir con ansiedad intensa y prolongada en el tiempo, es como tener el radar de catástrofes encendido constantemente. Quienes la padecen, creen que nunca pueden descansar de la preocupación y casi nunca logran sentirse realmente seguros. En cuanto surge un pensamiento inquietante, sienten la necesidad de esclarecerlo de inmediato. También procuran evitar todo malestar emocional y tienen dificultades para vivir en el momento.

A menudo les preocupa todo, desde problemas cercanos, hasta la situación actual en el mundo, también anticipan posibles escenarios ante una situación que les intranquiliza. Casi todo puede percibirse como una amenaza desde sus ojos, y pueden llegar a sentir una enorme necesidad de control.

Cuanto más espacio se toma la ansiedad, menos espacio queda para vivir la vida que quizás quisieran vivir. A veces, incluso, muchas personas creen que realmente esa excesiva preocupación puede llegar a ser positiva y útil en su día a día, haciendo realmente difícil el diagnóstico y posterior tratamiento.

2. Volz HP et al. Subsyndromale Angststörungen: Definition, Messparameter, Epidemiologie. J Neurol Neurochir Psychiatr 2011; 12(4): 162-167.

¿Por qué se siente?

No está del todo claro cuáles son las causas de los trastornos de ansiedad. Ciertas experiencias de vida, como por ejemplo acontecimientos traumáticos o aprendizajes sobre conductas / preocupaciones erróneas, pueden ser el origen de los trastornos de ansiedad.

Además, para algunas personas, la ansiedad puede estar relacionada incluso con un problema de salud oculto. En algunos casos, los signos y síntomas de ansiedad actúan como indicadores de una enfermedad.

Los siguientes factores también pueden incrementar el riesgo de padecer un trastorno de ansiedad:

- **Trauma:** por ejemplo, los niños que experimentaron maltratos o traumas, tienen mayor riesgo de manifestar un trastorno de ansiedad en algún momento de sus vidas. Los adultos que atraviesan un evento traumático también pueden manifestar trastornos de ansiedad.
- **Acontecimientos vitales:** las creencias y comportamientos aprendidos durante la infancia pueden hacer que una persona sea más propensa a padecer ansiedad. Las experiencias a las que nos hemos tenido que enfrentar, hacen que veamos el mundo de una manera u otra.
- **Una enfermedad:** tener un problema de salud o una enfermedad grave puede generar una gran preocupación acerca de cuestiones como el tratamiento y el futuro.



- **Acumulación de estrés:** una acumulación de situaciones estresantes más pequeñas de la vida puede provocar ansiedad excesiva.
- **Personalidad:** las personas con determinados rasgos de personalidad son más propensas a sufrir trastornos de ansiedad. Hay que tener en cuenta que, estos rasgos de personalidad son modificables según las experiencias que haya tenido la persona, cómo las haya afrontado, y sus aprendizajes.
- **Otros trastornos mentales:** las personas que padecen otros trastornos mentales, como depresión, a menudo también padecen un trastorno de ansiedad.
- **Drogas o alcohol:** el consumo o el uso indebido de drogas o alcohol pueden provocar o incluso empeorar la ansiedad.

2

Síntomas y **tratamiento**



¿Cuáles son los síntomas de ansiedad más frecuentes?

Una de las características principales de esta enfermedad, es que presenta un cuadro sintomatológico muy amplio, y a menudo cercano a otras enfermedades, por eso, es probable que se confunda con otros tipos de patologías.

LOS SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD SE PODRÍAN CLASIFICAR EN



01 Cognitivos

Se refiere al modo de procesar la información que tienen los pacientes y cómo les afecta a ellos mismos, como pensamientos recurrentes, catastrofistas y anticipatorios, preocupaciones excesivas, dificultad para concentrarse, pensamientos muy polarizados (es decir, pensamientos muy extremos: o muy buenos o muy malos, se ve todo o blanco o negro), cualquier noticia afecta negativamente, entre otras.



02 Físicos o fisiológicos

Manifestaciones somáticas como, por ejemplo: fatiga, tensión muscular, taquicardia, molestias gastrointestinales, dificultad respiratoria, náuseas o vómitos, dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido... estas entre muchas otras.



03 Conductuales

Son observables de manera objetiva en los pacientes. Por ejemplo: sentimientos de agitación, inquietud o impaciencia, irritabilidad, dificultad de concentración, hiperactividad, temblores, tartamudeo, ingesta compulsiva o incluso ataques de pánico o temores irracionales.

Todos estos síntomas dan lugar a que estos pacientes tengan problemas a la hora de relacionarse con su entorno.

Es muy común que experimenten bloqueo ante situaciones sociales, les cueste decir “no”, que estén muy pendientes de las opiniones que tienen de ellos los demás, o sientan temor a ser avergonzados o humillados.

A continuación, explicamos en detalle algunos de los síntomas más comunes del trastorno de la ansiedad:



1 Preocupación excesiva

Uno de los síntomas más comunes de un trastorno de ansiedad es la preocupación excesiva. Esta preocupación tiene que ser grave e intrusiva y afectar a la capacidad para concentrarse y realizar, no solo las tareas diarias, sino también una amplia gama de eventos. Además, aparece de manera automática sin que prácticamente nos demos cuenta, escalando rápidamente el nivel de preocupación.

2 Sentimientos de agitación, inquietud e impaciencia

Cuando alguien se siente ansioso, parte de su sistema nervioso simpático se potencia. Esto desencadena efectos por todo el cuerpo, entre ellos: pulso acelerado, palmas sudorosas, manos temblorosas y boca seca.

Estos síntomas ocurren porque el cerebro cree que ha percibido un peligro y comienza a preparar el cuerpo para reaccionar ante la amenaza. Estos efectos serían útiles en el caso de una verdadera amenaza, y sin embargo, pueden ser incapacitantes si el miedo está solo en la cabeza de quien padece esta patología.

3 Fatiga

Fatigarse fácilmente puede ser otro síntoma potencial de padecer ansiedad generalizada. La fatiga puede ser una señal de un trastorno de ansiedad si va acompañada de preocupación excesiva. Sin embargo, también puede indicar otros trastornos de salud.

4 Dificultad para concentrarse

La mayoría de las personas diagnosticadas con trastorno de ansiedad generalizada reportan la dificultad para concentrarse. Algunos estudios muestran que la ansiedad puede interrumpir la memoria funcional, un tipo de memoria responsable de retener información a corto plazo.

5 Irritabilidad

La mayoría de las personas con trastornos de ansiedad también experimentan irritabilidad excesiva, especialmente cuando su ansiedad está en su etapa más crítica. Dado que la ansiedad está asociada a una alta agitación y preocupación excesiva, no es sorprendente que la irritabilidad sea un síntoma común.

6 Tensión muscular

La tensión muscular está fuertemente vinculada a la ansiedad. Es posible que la tensión muscular como tal aumente la sensación de ansiedad, al igual que es posible que la ansiedad conduzca a una mayor tensión muscular, o que la causa de ambas sea un tercer factor.

7 Dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido

Los trastornos del sueño son muy comunes entre las personas que padecen ansiedad. Despertarse en mitad de la noche y tener dificultad al conciliar el sueño, son los dos problemas más comunes. Por lo general, tratar la ansiedad también puede ayudar a mejorar la calidad del sueño. La propia preocupación excesiva sobre el hecho de estar durmiendo poco y mal, es condición suficiente para que el patrón del sueño se vea alterado, lo que a su vez agrava la preocupación, la fatiga general y la dificultad para concentrarse.

8 Ataques de pánico

Un tipo de trastorno de ansiedad, llamado trastorno de pánico, está asociado con ataques de pánico recurrentes. Los ataques de pánico producen en quien los padece una sensación de miedo intensa y abrumadora que puede llegar a ser incapacitante.

Este miedo extremo suele estar acompañado por ritmo cardíaco rápido, sudoración, temblores, falta de aliento, presión en el pecho, náuseas y miedo a morir o perder el control.

9 Temores irracionales

Los miedos exagerados sobre cosas específicas, como a los espacios cerrados, a las alturas, a sufrir alguna lesión, etc. podrían ser una señal de fobia. Podríamos decir que hay muchos tipos de fobias, pero todas implican conductas de evasión y sentimientos de miedo extremo. Una fobia se define como ansiedad extrema o miedo a un objeto o situación específica. La sensación es lo suficientemente intensa como para interferir en la capacidad de una persona de funcionar normalmente. Las fobias tienden a desarrollarse en la infancia o la adolescencia y son más comunes en mujeres que en hombres.



¿A quién debe acudir para hablar de ello?

Se debe acudir a especialistas en ello, como el psicólogo o el psiquiatra, o al médico de cabecera (y es éste quien evalúa la necesidad de derivar al especialista). También puedes acudir a tu farmacéutico de confianza que como profesional sanitario podrá ayudarte y darte el mejor consejo. Lo realmente importante es que quienes sufran ansiedad pidan ayuda. Es de vital importancia detectar la ansiedad a tiempo y tratarla desde una fase temprana para evitar que la patología derive en casos de ansiedad más graves.

La gran pregunta, ¿tiene tratamiento?

La ansiedad es un trastorno que debe ser diagnosticado por un especialista. Hay distintos grados dentro de esta patología, y por tanto, hay diferentes tipos de tratamiento que responden a las necesidades de cada uno de ellos. Hay que tener muy claro que en todos los casos hay un tratamiento, bien sea a través de terapia psicológica llevada a cabo por un profesional cualificado (especializado en atención clínica), o a través de medicamentos.

Igualmente siempre es aconsejable llevar una vida sana con buenos hábitos. Comer sano, hacer deporte y dormir bien, son claves para conseguir que los tratamientos adoptados sean más eficaces.

EL TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD DEBERÍA AYUDARNOS A:

- **Disminuir los síntomas.**
- **Disminuir la posibilidad de recaída.**
- **Aumentar el rendimiento laboral.**
- **Aumentar la calidad de vida de los pacientes.**
- **En definitiva, a estar bien.**

¿Qué tratamientos existen para tratar la ansiedad?

Para el tratamiento de la ansiedad existen diferentes tipos de tratamientos, en esencia se dividen en:

Tratamientos no farmacológicos

1 Terapia psicológica:

La terapia psicológica ha demostrado su eficacia para tratar la ansiedad en múltiples ocasiones. Es importante acudir a un psicólogo colegiado y cualificado para que pueda aplicar al paciente técnicas avaladas científicamente. Ni todos los profesionales ni todas las terapias son válidas.

Para poder elegir el profesional adecuado se aconseja:

- Consultar el listado de profesionales de los colegios de psicología (COPs) de nuestra Comunidad Autónoma.
- Asegurarnos que cuenta con número de colegiado/a.
- Asegurarnos que tenga titulación reglada como psicólogo/a, ya sea licenciatura o grado, y que cuenta con la especialidad necesaria (habilitación sanitaria).

Para pacientes con ansiedad y estrés se pueden recomendar varias técnicas de relajación como la respiración diafragmática, el entrenamiento autógeno de Shultz, la relajación muscular progresiva y/o la meditación. Estas técnicas son fáciles de aprender y muy asequibles, sin embargo, requieren una gran disciplina y es necesario practicarlas de manera regular, y requieren unas semanas antes de empezar a ver resultados.

De igual manera, se ha demostrado la enorme eficacia a la hora de combinar psicoterapia más tratamiento farmacológico.

2 Tratamientos Farmacológicos

Gracias a su rápido efecto de sedación y su asequible precio, estos fármacos han sido hasta ahora la primera alternativa para los pacientes. Actualmente, los fármacos sintéticos más utilizados en el tratamiento farmacológico de los trastornos de ansiedad e insomnio son las benzodiazepinas y los ISRS (inhibidores de recaptación de serotonina). Estos fármacos siempre deben ser recetados por profesionales como psiquiatras. Igualmente, su uso debe ser supervisado por este especialista para casos de ansiedad severa y durante un tiempo limitado.

- **Benzodiazepinas:** son eficaces para el tratamiento de la ansiedad a corto plazo, pero no se deben utilizar a largo plazo, pues conllevan una serie de riesgos y efectos secundarios que afectan a la vida diaria del paciente. Los efectos secundarios más frecuentes de estos fármacos son sedación, somnolencia, pueden generar dependencia, desarrollo de tolerancia, síntomas de abstinencia, mareos o “efecto resaca” y disfunción sexual. La interrupción del tratamiento puede llegar a causar problemas bastante graves debido a sus diferentes efectos de abstinencia (como ansiedad, insomnio, tensión muscular y deterioro de la memoria). Por ello, después de la remisión de los síntomas, el tratamiento debe continuarse durante varios meses con el fin de evitar recaídas.
- **ISRS:** ya que la ansiedad está habitualmente acompañada de depresión, en ocasiones el especialista prescribe medicamentos antidepresivos. Un ejemplo son los inhibidores de recaptación de serotonina (ISRS), que carecen de muchos de los efectos secundarios de las benzodiazepinas, pero aun así pueden originar náuseas, inquietud, insomnio y dolor de cabeza.

3 Productos de origen natural o complementos alimenticios

Productos a base de Valeriana, Hierba de San Juan, Pasiflora, Lúpulo y Melisa, son algunas opciones habituales para los pacientes. Sin embargo, se ha demostrado que ninguna de estas hierbas tiene un efecto ansiolítico.

Además, tienen un mecanismo de acción lento, es decir que su acción no es inmediata y requiere de algún tiempo para que sus efectos sean evidentes. Los sedantes pueden producir un efecto parecido a la resaca y prolongar su efecto durante el día. Cabe destacar que La Hierba de San Juan tiene un alto riesgo de interacción con otros fármacos como los antibióticos y los anticonceptivos.

4 Medicamentos ansiolíticos de origen natural

Para cubrir esta necesidad de tratar la ansiedad con un medicamento que sea eficaz en el tratamiento de la ansiedad y a su vez seguro (evitando los posibles efectos secundarios de los tratamientos químicos), se han lanzado recientemente al mercado medicamentos de origen natural, como es el caso de Lasea®.

Lasea® es un medicamento ansiolítico de origen natural, cuya eficacia ha sido demostrada gracias a numerosos estudios clínicos. Es de venta en farmacia sin necesidad de receta médica, dado su alto perfil de seguridad. Su eficacia, comparable a la de las benzodiazepinas, el perfil de seguridad y su cómoda posología (una vez al día) hacen que sea una prometedora opción para el tratamiento de la ansiedad.



3

Testimonios de **pacientes**





Mujer. 34 años

Durante años no consideré la necesidad de tratar mi ansiedad. Mi hermana es psicóloga, y siempre pensé que sus pacientes tenían problemas graves; que los míos, eran nimiedades y que recurrir a la ayuda profesional, en mi caso, solo era un síntoma de debilidad. Realmente, hasta que no comencé a somatizar la ansiedad, hasta que no se convirtió en un obstáculo en mi día a día que casi me impedía respirar, no fui consciente de lo equivocada que estaba.

Durante mucho tiempo estuve en un túnel repleto de pensamientos negativos que me asfixiaban, con la sensación permanente de descontrol, anticipando escenarios futuribles perjudiciales para mí y con la prisa instalada en mi mente con rumbo hacia ninguna parte. Procrastinaba durante meses atender mi salud mental hasta que se hizo insostenible: la pandemia hizo volar por los aires esa huida hacia delante que yo había normalizado -a la que, realmente, creía haberme acostumbrado-, me contagié y aquello me obligó a parar por primera vez en mi vida.

Comencé a analizar de la mano de mi psicóloga cómo había llegado hasta ese punto, y lo que es más importante, hacía dónde quería ir. A cuestionarme muchas cosas -no es un proceso sencillo, pero sí muy gratificante-.

Aún estoy en el camino, pero sé que todo esto que he aprendido me servirá a lo largo de la vida -probablemente, buscar ayuda profesional y tratar la ansiedad a tiempo ha sido la mejor inversión de mi vida.

El consejo más importante que le daría a alguien que se encontrara en ese túnel a toda velocidad en el que todo es oscuro y aún no se aprecia la luz del final, es que pise el freno de golpe, que pare cuanto antes y se ponga en manos de un profesional que le ayude a desenmarañar todo lo que le ha llevado hacia allí, y sobre todo, cómo y dónde le gustaría estar.



Hombre. 45 años

La primera vez que experimenté ansiedad fue en el coche, de camino a casa. Fue como si una losa me aplastase, sin dejarme respirar, ni reaccionar. A duras penas pude conducir hasta la próxima gasolinera para parar y poder salir del coche, en el que sentía que me asfixiaba. Nunca, en mis 45 años de vida, había tenido esta sensación tan desagradable. Mi mujer se preocupó muchísimo, pensó que me estaba dando un infarto, se ofreció a conducir, pero me negué, pensé que se me pasaría. Al subirme al coche vi que no, que las sensaciones seguían, que mi cuerpo estaba tenso y el pecho me dolía, entonces yo también pensé que era un infarto. Así que fuimos al hospital y ahí me enteré de que lo que había sentido era ansiedad, que no me moría, aunque yo lo sintiera así.

Durante mucho tiempo me negaba a aceptar que yo tenía ansiedad. Siempre había pensado, e incluso dicho, que "si estabas triste, piensa en algo alegre", que "no era para tanto". Y luchar contra la ansiedad me llevó a someterme a mí mismo a muchas pruebas y medicaciones innecesarias, porque no quería creer que algo de la mente pudiera hacerme tanto daño. Sólo consiguió que la ansiedad creciera hasta que tuve una incapacidad para trabajar por pérdida de capacidad cognitiva y tuve que pedir la baja. Durante este tiempo en mi familia oscilaron entre estar preocupados por mí y presionarme, porque siempre había sido el fuerte y el que traía el pan a casa. Esta presión se sumaba a mi propia autoexigencia y me hizo aún más daño.

En un momento de absoluta desesperanza decidí acudir a la psicóloga y entonces las cosas empezaron a mejorar. Comencé a aceptar a la ansiedad y a implementar técnicas que me ayudaron a reducir esa medicación que me generaba tanto sueño y cansancio. También empecé a notar menos tensión en el cuerpo y más claridad mental. Una de las cosas que más me

ayudó fue que la psicóloga habló con mi mujer para ayudarle a comprender el problema y cómo debía tratarme para ayudarme. A partir de ese momento, mi mujer se esforzó por dejar de echarme en cara todo lo que no hacía, hacía mal o en lo que aún no había mejorado. En su lugar, asumió algunas funciones que yo aún no podía hacer; respetó mis tiempos con aquellas tareas que había asumido como mías, sin presionarme; y sobre todo, tanto ella como los niños me empezaron a apoyar en mis progresos, focalizándose en los avances. En todos los impedimentos ya me centraba yo, sin ayuda de nadie, así que, que mi entorno me apoyara en cada paso que daba, me supuso darme cuenta de mis logros.

A día de hoy, he podido volver a trabajar, no en lo que hacía antes, pero sí en un proyecto que me ilusiona y que me hace sentir bien y ser útil como persona. La terapia con mi psicóloga, la medicación y el apoyo de mi familia fueron claves para recuperarme y recuperar mi vida.



Mujer. 28 años

Mi relación con la ansiedad viene de lejos, creo que desde la adolescencia no recuerdo algún capítulo de mi vida en la que no me acompañara.

La necesidad de ser perfecta, ser la mejor no solo a nivel académico si no también con mis amistades y familiares. Todo ello unido a que no podía mostrarme “débil” delante de ellos, ¿cómo iba a dejar que esa imagen perfecta se rompiera en mil pedazos?

Entonces llegaron los primeros síntomas: ataques de ira, querer encerrarme en la habitación y no salir de ella, no hacer planes, pesadillas y esa eterna duda sobre mi futuro, que a priori parecía prometedor, pero... ¿y si no?

Pasaron años hasta que conseguí exteriorizarlo correctamente con mis seres queridos, cuando lo intentaba recibía frases del estilo “anda ya, si tú puedes con esto y con más”, quitándole importancia a cada una de mis preocupaciones (¡para mi eran MUY importantes!), “tranquilízate” (¿cómo lo hago? ¿Por ciencia infusa?) o mi favorita “¡qué dramática eres!”, creo que no había frase que me molestara más... Insisto, yo percibía TODOS mis pensamientos como reales ¿cómo iba a ser eso un drama si tenía palpitaciones y me costaba respirar?

Llegó la universidad y aconsejada por una profesora pedí ayuda psicológica y gracias a eso empecé a comprenderme, a comprender y reconocer mis síntomas y a permitirme fallar. Por miedo, al principio no conté a mis seres queridos que estaba acudiendo a terapia, pero cuando fui un poquito más fuerte sí lo hice y bueno, la primera reacción fue “¿pero para qué? Si tú lo tienes todo para ser feliz” y en ese momento fue como una patada en el estómago, pero gracias a las técnicas de relajación y comunicación vistas con la psicóloga, pude darle la vuelta a ese pensamiento y hacerles ver la necesidad de acudir y de que me comprendiesen.

Una cosa muy positiva que hicieron mis padres fue acompañarme a consulta un día, donde mi psicóloga les explicó que era la ansiedad, cómo se manifestaba y qué podían hacer para ayudarme.

¡Vaya cambio a partir de ahí! Empezamos a saber escucharnos, antes solo nos oíamos. Ahora somos capaces de manifestar nuestras propias necesidades, a callar cuando no sabemos qué decir, y a saber dar soporte sin restar importancia. Me siento querida y arropada, sin esa necesidad de ser perfecta en cada paso que doy. ¡Gracias por implicaros!



Mujer. 33 años

Tenía 16 años cuando debuté, como suelen llamarlo, con una crisis de ansiedad. Cuando llegué al servicio de urgencias pensaba que estaba a punto de sufrir un infarto, pero un electro lo descartó. Sólo era una crisis de ansiedad, me dijeron. ¿Sólo? Me sentía casi al borde de la muerte. ¿Crisis de ansiedad? Desconocía lo que significaba, pero regresé a casa con una receta de ansiolíticos en la mano y muchas dudas en la cabeza. Algo grave me sucedía, pero no comprendía nada de lo que me estaba pasando, ni cómo curarlo.

Recuerdo muy bien ese día porque fue el principio de un largo camino en soledad. Mi familia me dijo que no podía ser tan "floja", si con mi edad empezaba con esas "tonterías", mal iba a acabar; palabras que fueron acompañadas de un gesto de desaprobación. Me sentí muy humillada y avergonzada.

La soledad era como una araña empeñada en tejer cada vez con mayor avidez. En una ocasión en que me encontraba con mis amigas me ocurrió algo muy extraño durante una crisis de ansiedad. Todo tenía una textura diferente; no sé si el mundo se había vuelto diferente o era yo la que se estaba volviendo loca. El caso es que ya me veía con una camisa de fuerza inmovilizando mi cuerpo. En esos momentos lo único que me ataba a la cordura era seguir el hilo de su voz, por eso pedí que no dejaran de hablarme y así lo hicieron. Al principio se mostraron muy preocupadas y asustadas pero con el paso de los minutos comenzaron a bromear, a contar chistes y a cantarme. Yo estaba aterrada, ese hilo que me sostenía a la vida empezaba a resquebrajarse. Desde aquel día me sentía muy insegura al salir a la calle, temía que aquel episodio pudiera volver a repetirse.

La araña seguía tejiendo y yo imaginaba un muro que me separaba del mundo. Era un muro invisible que no solo mantenía a las personas fuera, sino a mí dentro. Sola y aislada.

Ahora, con 33 años, agradezco enormemente la atención del profesional que me explicó no solo lo que era la ansiedad, sino que los síntomas que yo manifestaba eran normales en esas circunstancias.



Hombre. 42 años

Yo he vivido muy de cerca la ansiedad desde muy pequeño, debido a que mi madre ha padecido esta patología toda la vida. Cuando fui adolescente empezaban a cansarme ciertos comportamientos de ella: mi madre se quejaba todo el día de la vida en general, se agobiaba en el coche, el mundo iba siempre en su contra, a menudo estaba cansada y de mal humor... Yo no sabía cómo reaccionar. Tendía a enfadarme, a hablarle mal y a hacerle ver que el problema lo tenía ella. Las madres de mis amigos no eran así.

Después de muchos años, cuando ya fui adulto y maduré, entendí que mi madre sufría ansiedad. Decidí ir a la consulta del profesional que la trataba y que me explicase como podía ayudarla. Desde ese día todo cambió. La relación con mi madre dio un giro de 360º y, la verdad, me sentí muy mal por mi comportamiento pasado durante mi adolescencia y mi poca paciencia en general.

En estos casos, la comprensión es fundamental para que la persona que padece ansiedad se sienta querida y arropada durante su tratamiento y terapia. En mi caso lo que mejor funcionaba para que ninguno de los dos se frustrase era: darle el tiempo que necesitase calmarse, salir juntos a pasear cuando la veía que le estaba dando muchas vueltas a la cabeza, o incluso ver nuestra peli favorita.



4

Lo que podemos hacer por las personas de nuestro alrededor que padecen ansiedad



Identificar el problema

Es importante conocer los síntomas y señales de alarma para poder ayudar a nuestro ser querido a reconocerlos y tomar conciencia de ellos, para que pueda buscar la ayuda profesional que mejor encaje con él o con ella.

Como ya habrás descubierto, la ansiedad es un trastorno que puede afectar de diferentes maneras dependiendo de las personas. No todos los pacientes de ansiedad tienen los mismos síntomas, pero algunos son más comunes que otros. Es importante que si alguien de tu entorno padece ansiedad, conozcas cuáles son sus síntomas para poder identificar si padece este trastorno o no, y ayudarlo a que pueda solucionarlo.

Si notas que la persona en cuestión está muy nerviosa o baja de ánimos, se adelanta a posibles problemas que puedan surgir de una situación, le cuesta concentrarse, no puede conciliar el sueño o incluso evita ciertas situaciones, puede que su ansiedad se esté manifestando. Que no te dé miedo hablar con él/ella. La situación no se va a resolver sola. Puedes intentar alguno de los consejos que te contamos a continuación.

Aceptar con normalidad que nuestro familiar padece ansiedad

Es muy probable que cuando un ser querido te comente que padece un trastorno de ansiedad, no sepas como manejar la situación. No te preocupes, es normal. Como hemos visto, los trastornos mentales no están arraigados en nuestra sociedad y no tenemos una experiencia pasada que nos ayude a saber cuál es la mejor manera de reaccionar.

Lo primero que puedes hacer para aceptar que tu familiar o amigo padece ansiedad, es informarte del trastorno que sufre. Si esta guía ha llegado a tus manos, ya vas por el buen camino. Si necesitas más información, siempre puedes hablar con un profesional.

¿Cómo podemos ayudarles?

Convivir con una persona con ansiedad requiere tener en cuenta una serie de cuidados para ayudarle a sobrellevar sus síntomas o factores de riesgo.

1. Ponte en el lugar de esa persona

Ten en cuenta que no sufre de ansiedad porque desee sufrirla, no es una decisión, sino que tiene un por qué y una utilidad. Cuando se vuelve excesiva, desadaptativa e interfiere con la vida diaria, se necesita ayuda. De hecho, nadie es inmune a la ansiedad, en algún momento de la vida podemos padecerla, solo que hay personas más propensas a experimentarla.



2. Mantén la comunicación

- Es importante que mantengas una actitud comunicativa con la persona que padece ansiedad, solo así podrás conocer cuáles son sus preocupaciones y sentimientos respecto a la situación.

- Ayúdale a verbalizar lo que siente y evita así que pueda caer en la frustración. Puedes establecer horarios para hablar, responde a sus preguntas, aclara la situación y comparte con él/ella sus avances positivos.

3. Comparte con la persona momentos tranquilos

- Es importante que la persona pueda tener una buena calidad de vida, incluso bajo circunstancias adversas. Compartir momentos tranquilos ayuda mucho. Realizar alguna actividad conjunta que pueda romper el círculo de apatía en el que a veces se ven atrapadas las personas que tienen ansiedad, puede ser muy beneficioso: hacer yoga, meditar o incluso salir a pasear. Estas no son actividades mágicas, pero pueden ayudar.

- Cada paciente tiene que encontrar la actividad que mejor le ayude en cada momento. La idea es que se pueda disfrutar de la compañía mutua para aliviar el malestar que sentís los dos.

4. Permítele su espacio personal

Aunque es importante que compartas tiempo con esa persona que padece ansiedad, también lo es que le des su espacio para que pueda estar solo/a un rato durante el día.

Permítele hacer actividades por su cuenta, puedes acompañarlo/a de vez en cuando, pero es importante que no le presiones y le permitas tener espacios para su privacidad.

5. Ten paciencia

Es fácil perder la paciencia cuando un familiar con el que convivimos tiene síntomas de ansiedad, queremos verlo en buen estado rápido y que supere lo que le sucede lo antes posible.

Valora los progresos que presente por muy pequeños que sean y ayúdale a que él mismo reconozca y valore sus propios avances y el esfuerzo hecho. Celebra cada logro, por ejemplo, si amanece feliz y optimista, dispuesto a afrontar el día.

Celebra cada logro, por ejemplo, si amanece feliz y optimista, dispuesto a afrontar el día. Felicítale, hazle saber que esa es la actitud correcta. Pero si tiene ansiedad horas después, habla con él o ella y con paciencia aclárale la duda o inquietud que pueda estar despertando su ansiedad.



6. Recomienda ayuda profesional

Si aún no está tratado por un profesional, puedes sugerirle buscar ayuda de expertos. Explícale de modo cercano y empático los beneficios que tiene y cómo le pueden ayudar a tratar esta situación. Puedes incluso comentarle que, igual que trabajamos la salud física, tenemos que tratar nuestra salud mental. Como hemos visto, todos los trastornos de ansiedad tienen tratamiento.

7. Algunas frases que deberías evitar cuando tratas con una persona con ansiedad

“Deja de preocuparte”, “Cálmate”, “Debes intentar superarlo y espabilar”, “Ignóralo y piensa en otra cosa”, “No te enfades”, “Debes intentar superarlo”, “Tu problema es que piensas demasiado”, “No le des más vueltas a las cosas”, “Todo está en tu cabeza, no es real”, “Eres muy negativo, tienes que ver el lado positivo”, “No tienes problemas graves, hay gente que está mucho peor en este mundo”.

8. Frases que sí podrías utilizar

“Lo que estás sintiendo es más común de lo que crees”, “Aquí estoy para lo que necesites”, “Te apoyo”, “Es normal lo que sientes”, “Podemos hablar de lo que quieras”, “Cuando te sientas preparado, podemos buscar ayuda profesional”, “Es un síntoma, no es que seas así”.

La importancia de la concienciación y aceptación

Como hemos visto, los pacientes que padecen alguna enfermedad mental, además de lidiar con todos los problemas que derivan de su enfermedad y sus tratamientos, también tienen que sufrir el estigma social que esto supone. Actualmente, sigue existiendo un tabú alrededor de la necesidad de consultar a un profesional. Ya sea por la falta de información y los estereotipos, pocos pacientes afirman abiertamente que acuden a estos profesionales de la salud. Incluso, aquellas personas a las que se les anima a acudir a uno, en muchas ocasiones se ofenden y les cuesta mucho dar el primer paso en su camino a la recuperación.

Para normalizar los trastornos mentales, entre los que se incluyen los trastornos de ansiedad, es condición necesaria la concienciación de la sociedad y su aceptación. Los trastornos de salud mental son más habituales de lo que estamos acostumbrados y de lo esperable a priori. La ansiedad es uno de los trastornos más comunes en nuestra sociedad. Nadie está libre de padecerla algún día. Por ello, es muy importante su aceptación y normalización para que la recuperación de los pacientes sea más sencilla, y esté menos rodeada de un halo de vergüenza, estigma y culpa. En nuestra sociedad llevamos años practicando el culto al cuerpo, siendo conscientes de la importancia de cuidar nuestra salud física. Bien, pues es el momento de dar un paso más, y dedicarle la misma importancia al cuidado de nuestra salud mental. Sin estigmas, ni complejos, cuidemos nuestras mentes y las de los nuestros.

Agradecimientos

Gracias a SEDEP (Sociedad Española para el Desarrollo y Estudio de la Psicología) y a la Fundación Juan José López-Ibor por su compromiso con la salud mental y sus esfuerzos en la lucha contra la estigmatización de las enfermedades mentales.

Sin su colaboración esta guía no hubiese sido posible.



Esta guía está disponible en:

www.lasea.es



**From Nature.
For Health.**

Más de 150 años de investigación.



Lasea[®]

www.lasea.es