

GUÍAS DE EDUCACIÓN SANITARIA

2

A n s i e d a d

C ó m o c o n t r o l a r l a



La edición de esta Guía ha sido posible gracias a la Dra. Kontxi Báez Gallo, con la colaboración de los Servicios de Salud Mental Extrahospitalaria de Gipuzkoa y de las Unidades de Educación para la Salud del Departamento de Sanidad

Edita:
Gobierno Vasco
Departamento de Sanidad

Depósito Legal:
VI-9/02

Edición:
Enero 2002
5.000 ejemplares

SUMARIO

¿Qué es la ansiedad? 1 ¿Qué sentimos al tener ansiedad? 2 ¿Qué hacemos al tener ansiedad? 3 ¿Qué pensamos al tener ansiedad? 4 ¿Qué causa la ansiedad? 5 ¿Qué mantiene la ansiedad? 6 ¿Qué consecuencias tiene la ansiedad?

¿Cómo se maneja? 1 ¿Cómo detener el incremento de la ansiedad? 2 ¿Cómo hacer para relajarse? 3 ¿Cómo manejar la preocupación? 4 ¿Cómo afrontar las situaciones difíciles? 5 ¿Cómo afrontar las sensaciones de pánico? 6 ¿Cómo es la recuperación de un trastorno de ansiedad?

Conclusiones

¿QUÉ ES?

La ansiedad es una sensación normal que experimentamos las personas alguna vez en momentos de peligro o preocupación. La ansiedad nos sirve para poder reaccionar mejor en momentos difíciles. Sin un mínimo de activación un estudiante no estudiaría para sus exámenes; o en una situación peligrosa con el coche no reaccionaríamos rápidamente, haciéndolo lo mejor que sabemos.

Sin embargo, cuando una persona se encuentra ansiosa con cierta frecuencia sin que parezca haber razón para ello, o cuando esa persona se tensa en exceso, entonces la ansiedad se convierte en un problema que produce sensaciones desagradables.

Como la ansiedad es una reacción normal, el objetivo no es hacer que desaparezca, sino aprender a controlarla y reducirla a niveles manejables y adaptativos.

¿Qué sentimos al tener ansiedad?

Cuando una persona tiene ansiedad se produce una excitación en su sistema nervioso, originándose una serie de síntomas. Los más comunes son:

- tensión en el cuello, hombros y espalda;
- dificultades de respiración, visión nublada, sofoco;
- taquicardia, opresión en el pecho;
- sensación de nudo en el estómago, náuseas;
- sudoración, temblor, hormigueo en las manos;
- inestabilidad, temblor, entumecimiento en las piernas.

¿Qué hacemos al tener ansiedad?

- Algunas personas, para tratar de reducir la tensión desagradable que sienten cuando están ansiosas, suelen comer, fumar o beber en exceso. De momento, esto les alivia, pero a largo plazo la situación se puede complicar. De hecho, el café, el abuso del alcohol y del tabaco aumentan la tendencia a sentir ansiedad.
- Otras personas, en cambio, tienden a evitar las situaciones que les producen ansiedad. De momento, esa estrategia funciona. Pero, a largo plazo, las cosas pueden ir a peor. Evitar situaciones puede convertirse en un hábito perjudicial. Cuanto más se evita hacer frente a una situación desagradable, más fuerte se hace ésta y más débil se encuentra ante ella la persona, que va perdiendo confianza en sí misma. Así, los problemas no sólo no disminuyen, sino que van en aumento.

¿Qué pensamos al tener ansiedad ?

Cuando una persona está con ansiedad, tiende a exagerar sus problemas, a preocuparse en exceso antes de que ocurran, a esperar lo peor y a decirse a sí misma que, cuando lleguen esos momentos difíciles, no será capaz de hacerles frente.

Por otra parte, al notar los síntomas propios de la ansiedad, tenderá a pensar que está físicamente enferma y que algo terrible le va a ocurrir. Este pensamiento no hará sino aumentar esos síntomas. Es más; antes de que ocurran algunas de esas situaciones, dará por supuesto que se va a poner nerviosa, lo que, efectivamente, le pondrá más nerviosa. Son círculos viciosos que se van estableciendo en torno a la ansiedad.

¿Qué causa la ansiedad?

No es sencillo responder a esta pregunta. Hay muchas causas y varían de unas personas a otras.

- Unas personas tienen problemas con la ansiedad porque tienen tendencia a reaccionar exageradamente ante las dificultades.
- Otras se vuelven ansiosas como consecuencia de un acontecimiento especialmente desagradable.
- En otros casos, la aparición de un problema importante o la acumulación de pequeños problemas causa la ansiedad.
- En ocasiones, la ansiedad aparece justo cuando se han resuelto una serie de problemas y, por tanto, era de esperar que esa persona se encontrase mejor.

Los modos de desarrollar un trastorno de ansiedad son, pues, muy variados. Por esto, es importante reflexionar para descubrir la causa que ha podido producir la ansiedad y poder así hacer frente a los problemas de un modo más eficaz.

¿Qué mantiene la ansiedad?

Una vez que la ansiedad aparece, tiende a mantenerse, incluso si parece que ya no hay causa aparente para ello. Esto es debido a que se ha adquirido el hábito de preocuparse, de esperar dificultades y de evitar situaciones difíciles. Físicamente, el cuerpo se ha habituado a estar tenso y a reaccionar con ansiedad en todo tipo de situaciones.

La ansiedad crea un círculo vicioso: como los síntomas son desagradables, la persona se vuelve más sensible a cualquier alteración física, se preocupa continuamente de que le pueda pasar algo (de que le dé un ataque cardíaco, pierda el control...), lo que le hace estar más ansiosa. Y así su sintomatología se agudiza.

¿Qué consecuencias tiene la ansiedad?

Lo primero que hay que saber es que la ansiedad no produce lesiones en el corazón ni locura. Aunque la ansiedad pueda llegar a ser muy desagradable, no puede causar problemas físicos ni dañar la mente.

Sin embargo, la ansiedad sí puede traer consigo sentimientos de infelicidad, depresión, irritabilidad, alteraciones de sueño, desavenencias en las relaciones de pareja, consumo de tóxicos, etc. Por ello, es muy importante aprender a manejarla.

¿CÓMO SE MANEJA?

A muchas personas con síntomas de ansiedad les
pueden ayudar algunas medidas básicas

¿Cómo hacer para que la ansiedad no vaya creciendo?

Lo primero de todo es impedir que la ansiedad siga aumentando. Para ello, la persona ansiosa tendrá que ir haciendo algunos cambios en su estilo de vida. Por eso,

- Haga algo de ejercicio físico (ir a pasear, natación...).
- Decida qué cosas hay que hacer necesariamente y qué cosas se pueden aplazar para otra ocasión. No intente hacer todo a la vez.
- Encuentre tiempo para usted (tomarse un baño agradable, visitar a una persona amiga o tomar algo con alguien conocido).
- Póngase objetivos realistas, que sepa que puede llegar a conseguir.
- Obsérvese y aprenda qué le suele ocurrir cuando empieza a sentir ansiedad. Eso le servirá para controlar la ansiedad. El control es más fácil si se hace apenas se noten los primeros síntomas.
- Intente hacer algo para cambiar la situación si descubre que algún acontecimiento está haciendo crecer su ansiedad.

¿Cómo hacer para relajarse?

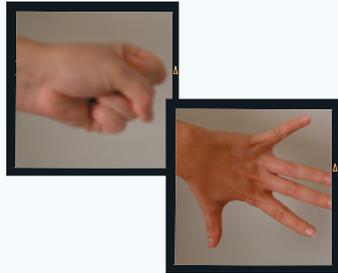
En primer lugar, adopte la postura más cómoda que le sea posible; tumbese cómodamente en un sitio donde no le molesten. Afloje la ropa apretada y quítese todo lo que le pudiera molestar (relojes, zapatos, etc.).

En cada ejercicio, tense el músculo durante unos 10 segundos, notando la tensión. Después, suelte la tensión durante unos 15 segundos, permitiendo que los músculos se relajen. Aprecie la diferencia entre tener el músculo tenso y tenerlo relajado (sensación mucho más agradable). Una vez destensado un grupo muscular, no vuelva a tensarlo.

Empiece tomando aire profundamente y echándolo lentamente.

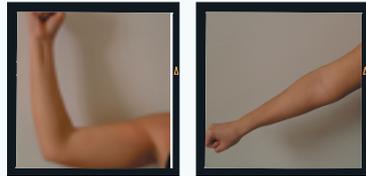
1) Manos

- Cierre los puños fuertemente; relájelos.
- Extienda los dedos; relájelos.



2) Bíceps y tríceps

- Tense los bíceps (las bolas de los brazos); relájelos.
- Tense los tríceps (empujando los brazos hacia abajo); relájelos.



3) Hombros

- Échelos hacia atrás; relájelos.
- Empújelos hacia delante; relájelos.



4) Cuello

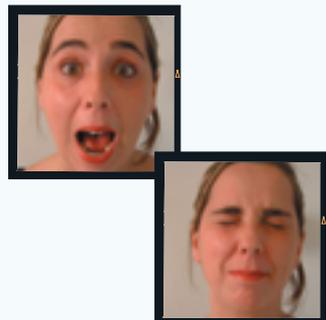
- Échelo hacia la derecha; relájelo.
- Échelo hacia la izquierda; relájelo.
- Lleve la cabeza hacia adelante hasta que la barbilla se apoye en el pecho; relájela



5) Cara

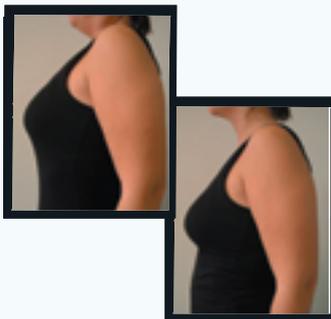
Hay muchos músculos en la cara, pero concéntrese únicamente en los ojos y en las mandíbulas.

- Abra los ojos y la boca tanto como sea posible, hasta que la frente se arrugue.
- Cierre los ojos tan fuertemente como sea posible y apriete las mandíbulas; relájelos.



6) Respiración

- Haga una aspiración tan profunda como sea posible manteniendo el aire en los pulmones; expulse el aire.
- Expulse todo el aire hasta que los pulmones se vacíen; coja aire y respire normalmente.



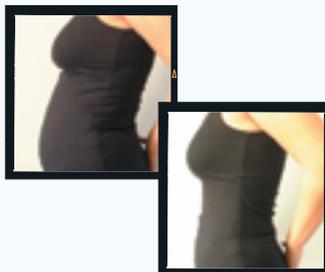
7) Espalda

- Descansando los hombros contra el suelo, impulse el tronco hacia adelante con el fin de arquear toda la espalda; relájelo.



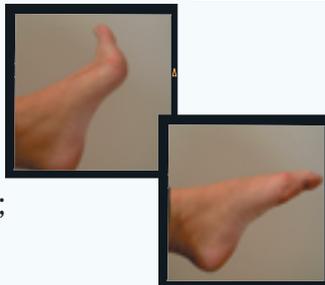
8) Estómago

- Méntalo tanto como sea posible, como si fuera a tocar la espina dorsal; relájelo.
- Sáquelo hacia afuera, poniéndolo duro; relájelo.



9) Pantorrillas y pies

- Doble los pies hasta que los dedos apunten hacia la cabeza; relájelos.
- Doble los pies en dirección opuesta; relájelos.



Tras estos ejercicios, piense en una situación agradable, en la que esté muy a gusto. Imagínesse bien la situación con sus sonidos, olores... y disfrútela tanto como lo desee.

¿Cómo manejar la preocupación?

Ante todo, es necesario aprender a distinguir entre preocupaciones reales y no reales.

Preocupación real es la causada por un problema real y que, por eso, permite hacer algo para buscar una solución o para mejorar la situación. Por ejemplo, si una persona tiene un problema económico, tendrá que pensar en una solución: ahorrar de algunos gastos, vender algo o pedir un préstamo. Un problema real no se puede ignorar porque no se soluciona por sí solo. Ante preocupaciones reales, siempre hay que actuar.

Preocupación no real es la causada por un problema imaginario, no real. Por ejemplo, una persona sigue pensando que tiene una enfermedad cardíaca debido al dolor en el pecho después de que le ha examinado el médico o la médica y le ha explicado que la sintomatología es debida a la ansiedad.

¿Qué hacer con las preocupaciones no reales?

- Cuando empiece a preocuparse intente reemplazar el pensamiento por una idea más racional. Por ejemplo, si está pensando "voy a tener un ataque cardíaco", dígame la verdad: "esta sensación se debe a ansiedad y no a un problema físico". Ponga empeño en no exagerar ("todo me sale mal") y sea más realista ("el que se me estropee el coche no significa que todo me salga mal").
- Si la preocupación persiste, distraígame. Fíjese en lo que está pasando a su alrededor. Realice alguna actividad mental o física. La actividad mental, como hacer un crucigrama, y la actividad física, como ir a dar un paseo, le permitirán distraerse y, por tanto, dejar de preocuparse.
- Pregúntese qué probabilidad real hay de que ocurra lo que tanto le preocupa. Se sorprenderá a menudo pensando, sin razón, siempre lo peor.

- Intente no hablar mucho de esas preocupaciones descabelladas, ya que hablar de ello hace que sigan presentes en su mente.

¿Cómo afrontar las situaciones difíciles?

La persona que está ansiosa deja muchas veces que los problemas continúen, en lugar de intentar solucionarlos. Para que no le ocurra eso, hágase un plan para afrontar las situaciones difíciles que está tratando de evitar:

- Dése cuenta de qué situaciones le crean ansiedad. Son seguramente situaciones que trata de esquivar habitualmente. Pero, para superar su ansiedad, deberá dejar de evitarlas y hacerlas frente.
- Concrete qué quiere cambiar. Por ejemplo, ¿está evitando salir a la calle o estar con gente? Estas serán entonces las actividades a modificar. Haga una lista de estas situaciones.
- Comience por algo fácil. Empiece por alguna situación que le cause alguna ansiedad pero que se vea capaz de afrontar. Hay que ir avanzando poco a poco.
- Practique diariamente y de forma regular y prolongada. Haga frente a esas situaciones difíciles por lo menos una vez al día hasta que la ansiedad desaparezca. Cuanto más practique más rápido será el progreso.
- Pida ayuda a familiares y personas amigas. Su ayuda es muy importante. Además, al principio, quizás necesite que le acompañen para hacer frente a las actividades difíciles.
- Compruebe qué tal lo está haciendo. Utilice un diario de actividades para que sea consciente de lo que hace.

- Muévase y respire despacio. Utilice los ejercicios de relajación que ha aprendido.
- Haga progresos gradualmente. Cuando se sienta mejor en las primeras situaciones a que ha hecho frente, elija otras un poco más difíciles.
- Sea perseverante. En ocasiones tendrá la tentación de olvidar algo que había planificado cuando se siente con ansiedad. No se dé excusas. Es vital hacer frente a las dificultades en cualquier estado en que se encuentre.
- Qué hacer si no funciona.
 - Si no avanza y no llega a cumplir el objetivo, busque algunos pasos intermedios.
 - Pida más ayuda a otras personas para hacer las cosas que le parezcan difíciles.
 - Dedique más tiempo a relajarse y a hacer cosas agradables.
- Prémiese con algo que le apetezca cuando haya hecho algún progreso.
- Cambie su modo de sentir. Cuando haga cosas difíciles, se encontrará con ansiedad al principio. Únicamente afrontando las situaciones una y otra vez empezará a sentirse mejor.

¿Cómo afrontar las sensaciones de pánico?

El pánico es definido como ansiedad aguda o severa que puede suceder en ocasiones en forma de crisis, que pueden ser muy desagradables, pero que no son perjudiciales y remiten siempre. Aprenda a manejar estas crisis:

- Recuerde que el pánico no puede producir daño físico. Se trata simplemente de sensaciones corporales desagradables, pero no peligrosas. Mantenga la tranquilidad, no sucederá nada peor.

- Permanezca donde está. No huya del sitio donde se encuentre. La huida empeora las cosas. Quédese donde está y, si es posible, siéntese. Espere y déle tiempo al miedo para que se pase. No luche contra él ni huya. Simplemente, acéptelo.
- Respire más despacio y profundamente. Esta es una buena ocasión para practicar el manejo de la ansiedad.
- Distráigase. Intente evadirse de los sentimientos de pánico. No aumente el pánico con pensamientos atemorizadores sobre lo que está sucediendo y lo que podría pasar.
- Dígase que, aunque sea un mal momento, puede aguantarlo. Piense de la forma más positiva posible.

¿Cómo es la recuperación de un trastorno de ansiedad?

Es importante saber que la recuperación de un trastorno de ansiedad no es inmediata y la mayoría de las personas tiene altibajos en su recuperación.

Los retrocesos son parte normal de cualquier aprendizaje. El hecho de tener días o momentos peores en su evolución no debe desanimarle, forma parte de su proceso hacia la recuperación. Si, después de empezar a encontrarse mejor, tiene algún episodio de ansiedad, no tema volver a estar como al principio. Lo habitual tras sufrir un trastorno de ansiedad es que los síntomas no desaparezcan todos a la vez, sino que poco a poco sean menos fuertes y se vayan espaciando hasta desaparecer.

CONCLUSIONES

Los problemas de ansiedad son muy habituales.
Usted puede aprender a manejarlos.

- Los síntomas de ansiedad no son dañinos, a pesar de lo severos que sean.
- Si puede, trate de descubrir las causas de la ansiedad y actúe sobre ellas.
- Aprenda a calmarse y pensar más claramente.
Controle sus preocupaciones irracionales.
 - Es muy útil hacer un plan para dejar de evitar las cosas difíciles.
 - Practique los ejercicios de relajación.
Respire despacio.
 - No huya de las situaciones, espere a que el miedo ceda.
- Recuerde que ser perseverante es uno de los principales trucos para superar la ansiedad.

Es normal tener altibajos en su recuperación. No deje que esto le desanime.