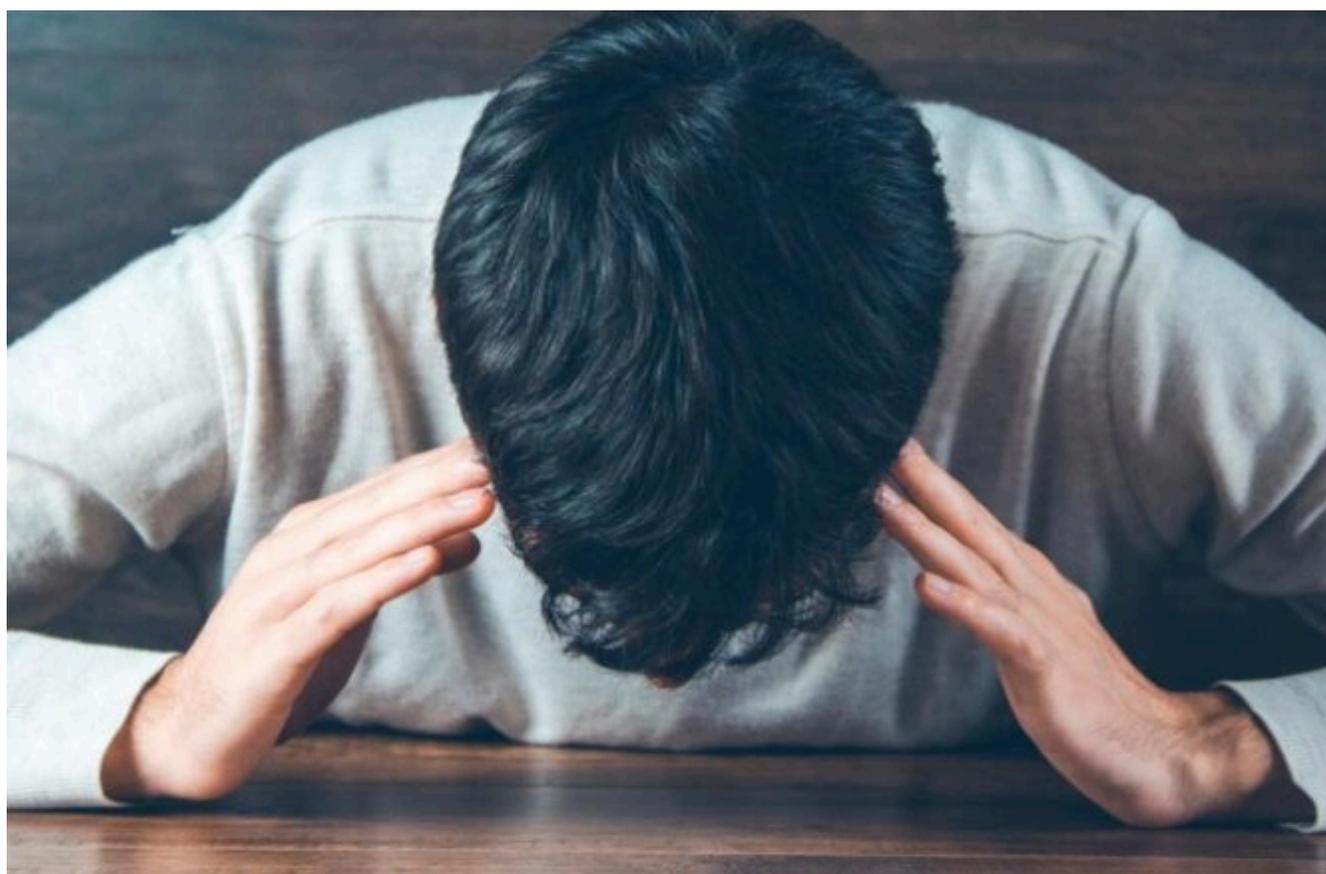


# La ansiedad, un sentimiento intenso que puede desencadenar en un trastorno: cuáles son los signos

10 octubre, 2022



Por Libby Rose

Las redes le han dado popularidad y aunque muchos lo naturalizan y otros tanto confunden sus síntomas, la ansiedad puede culminar en graves trastornos. Cuáles son los más comunes y cómo identificarlos. Entrevista a Ana Godoy, psicóloga sancarlina.

Este 10 de octubre se conmemora el [Día Mundial de la Salud Mental](#), con el objetivo de sensibilizar para generar un conjunto de estrategias que sirvan de apoyo a personas que están padeciendo algún problema y les permita sobrellevar su

enfermedad.

Nuestra genética y nuestras experiencias de vida forjan nuestra personalidad y la forma en la que vemos y afrontamos el mundo, de ahí la importancia y la responsabilidad de las familias de criar en ambientes sanos a los niños.

Cada mente es un mundo y el cerebro de los humanos es tan complejo que existen numerosos trastornos y afecciones que pueden derivar en problemas graves.

**Leer también: [El programa para prevenir el suicidio en San Carlos fue declarado de interés provincial](#)**

La ansiedad es uno de los tantos trastornos que puede sufrir la mente humana y sobre eso hablamos con la psicóloga Ana Godoy. El estrés, la frustración y la comunicación digital que permite poner en la agenda global temas en común con millones de personas, le han dado popularidad a esta palabra. Pero no, no poder guardar un secreto para no estropear una sorpresa o contar los días para algún evento importante no representa particularmente un trastorno de ansiedad.

### **¿Qué es la ansiedad y cómo se manifiesta?**

Es un sentimiento de miedo, temor, angustia y preocupación incesante. Se puede manifestar de diferentes formas en cada persona, pero la forma más conocida son las manifestaciones a nivel corporal: taquicardias, tensión muscular, dificultad para respirar, opresión en el pecho, insomnio, etc.

### **¿Por qué puede producirse la ansiedad?**

Hay personas que de acuerdo a su estructura de personalidad pueden desarrollarla más que otras, pero generalmente es una expresión normal ante situaciones de estrés. Por ejemplo: situación de estrés laboral, cambios repentinos en la estructura familiar, preocupaciones por enfermedad, etc. Hoy, el ejemplo más claro que podemos ver son las secuelas que dejó

la pandemia en muchas personas.

## **¿Qué diferencia hay entre una persona que padece ansiedad y alguien que se define como “ansioso”?**

Muchas veces utilizamos vulgarmente el termino “ansiedad” para hacer referencia a ser una persona impaciente que no puede esperar. Pero la ansiedad en sí es un sentimiento más intenso que incluso puede desencadenar un trastorno.

## **¿Qué tipos de trastornos de ansiedad existen?**

Decimos que una persona pasa a tener un trastorno de ansiedad cuando esta preocupación y miedo perdura a lo largo del tiempo y no cesa y se ve afectada en los ámbitos en los que se desarrolla.

Según el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (en inglés Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)), entre los más conocidos están:

- Fobias sociales: la imposibilidad de estar con grupos de gente
- Mutismo selectivo: se pueden ver en niño. Lo pueden desarrollar ante una situación de estrés o traumática
- Trastorno de pánico: es el más conocido, que se manifiesta a nivel de lo físico.
- Agorafobia: miedo al transporte público, espacios cerrados o por el contrario
- Ansiedad generalizada: miedo incesante ante diferentes situaciones (escolar, laboral, alguna situación que esté pasando la familia)
- Trastorno de ansiedad por separación: generalmente le pasa a los niños, pero le puede ocurrir a un adulto
- Trastornos inducidos por sustancias
- Trastornos por alguna afección médica

## **¿Cuáles son los síntomas de un ataque de ansiedad?**

El trastorno de pánico aparecen de forma imprevista y se definen como la aparición súbita de miedo o malestar intenso que alcanza su máxima expresión en algunos minutos (según DSM V) y puede manifestar los siguientes síntomas:

Taquicardias, sudoración, temblor, dificultad para respirar, náuseas, sensación de mareo e inestabilidad, escalofríos, miedo a morir, llanto incesante.

### **¿Qué hacer si tengo un ataque de ansiedad?**

Generalmente las primeras veces que una persona tiene un ataque de pánico, no puede identificar qué está sucediendo termina y acudiendo a la guardia, y está perfecto que lo haga porque siempre en primera instancia está bueno descartar que existiese algún problema físico. Después de eso, cuando la persona puede identificar que se trata de un ataque de pánico, pueda tomar algunas herramientas. Las que se recomiendan más son las técnicas de respiración, en YouTube hay muchas guiadas que sirven un montón. A algunos también les sirven los cambios de temperatura, darse un baño o poner las manos en agua, o estar con alguien que lo abrace y le genere calma.

### **¿Qué hacer si veo que alguien tiene un ataque de ansiedad?**

Si la otra persona sabe que es un ataque de pánico, ofrecer ayuda, si quiere o no que uno esté y asegurar que esté en un lugar seguro.

### **¿Por qué hay que acudir a un profesional?**

Es importante para trabajar sobre todo en el origen de ese malestar. Es muy importante saber de dónde vienen para tratarla. Es muy difícil que los trastornos de ansiedad se puedan resolver solos. Por ese es necesario acudir a un profesional y que él evalúe la necesidad o no de un tratamiento psicofarmacológico

### **¿La ansiedad se cura?**

Sí, por eso es importante acudir a un profesional para poder tratarlo porque es algo que lleva su tiempo.