

Los trastornos de ansiedad

Dra. María de los Ángeles Lambert. Psiquiatría

La ansiedad es una respuesta adaptativa de protección frente a un acontecimiento, amenaza o ante factores estresantes de la vida cotidiana. La ansiedad es una acompañante normal del crecimiento, de los cambios y de la experimentación de cosas nuevas, es una emoción necesaria de supervivencia y la han experimentado prácticamente todos los seres humanos. Dos componentes aparecen cuando se experimenta ansiedad:

-Sensaciones corporales:

Palpitaciones, sudoración, tensión muscular, molestias digestivas.

1. -Tener conciencia de estar nervioso y asustado.

Cuando la ansiedad se incrementa y aparece sin que exista causa aparente (o existiendo la causa) la respuesta o el tiempo de la respuesta es desproporcionada con respecto al suceso, aparece un estado hiperalerta, sintomatología física y temor. Esto genera sobre quien la padece un gran impacto y malestar, hasta adquirir muchas veces la magnitud de un ataque de pánico, acompañándose a menudo de alteraciones en los procesos del pensamiento, del aprendizaje, pudiendo aparecer confusión y distorsión de la percepción, ya sea del tiempo o del espacio y respecto de los demás.

Las personas que sufren este trastorno tienden a sobreestimar el grado de peligro, así como a subestimar sus capacidades para afrontar los distintos acontecimientos que se les presentan. Cuando todo esto ocurre estamos frente a una ansiedad patológica o **trastorno de ansiedad**.

Pero para que un suceso o acontecimiento sea percibido como estresante depende de la interacción de distintos factores:

- Los factores socio ambientales:

Por ejemplo aquellos sucesos vividos a lo largo de nuestra historia desde las primeras experiencias hasta las más actuales.

Los problemas sociales, violencia, transformaciones económicas, pobreza, formas de vida nocivas para nuestra salud, constituyen sin duda una agresión psíquica y física con altos montos de estrés y ansiedad concomitante.

-Los factores relacionados con la susceptibilidad o predisposición genética, neurobiológica, inmunológica y endocrina.

Existen distintos elementos que conforman el Sistema Nervioso Central, que constituyen una red dinámica y se relacionan entre si dentro de un circuito biológico, con una compleja organización en distintos niveles jerárquicos: Las moléculas, los neurotransmisores, neuronas, circuitos neuronales y las distintas estructuras.

Los neurotransmisores (que son moduladores) más implicados en el trastorno de ansiedad son: La Serotonina, la Noradrenalina y G.A.B.A.

Todos los elementos del Sistema Nervioso Central funcionan ejerciendo una acción regulatoria procesando información genética, molecular, celular, hasta de los distintos sistemas cerebrales. Podemos correlacionar las distintas estructuras y sus funciones que se traducen en diferentes conductas, relacionadas por ejemplo con el control de impulsos, de la agresividad, de estados afectivos, de las emociones y la memoria.

De esta manera el Sistema Nervioso Central participa en el procesamiento del miedo y la ansiedad así como de otras conductas.

La desregulación de estas estructuras, más la influencia de las experiencias únicas e individuales de cada sujeto pueden generar una respuesta inadecuada exagerada y desadaptativa frente al estrés.

A largo plazo si persiste esta manifestación existe además repercusión en todo el organismo con el consecuente deterioro psíquico y físico muchas veces asociado a otras patologías como la depresión, comorbilidad frecuente.

Algunos de los trastornos de ansiedad más frecuentes son:

Trastorno de pánico: El trastorno de pánico se caracteriza por:

1- Los ataques de pánico acompañado de síntomas físicos, malestar corporal intenso, palpitaciones, agitación, dificultad para respirar, temblores, tensión muscular y el consecuente temor a volverse loco, a perder el control, o a morir.

2- La ansiedad anticipatoria frente a un acontecimiento próximo **3-** La conducta evitativa.

Trastorno obsesivo compulsivo (o T.O.C): Lo caracterizan:

- **-Las obsesiones:** ideas intrusivas que pueden responder a diferentes temáticas, la contaminación, las agresiones, ideas de seguridad o daño, temores, excesiva necesidad de exactitud y control.

- **-Las compulsiones:** conductas repetitivas en relación a una idea obsesiva. Estos síntomas se acompañan de mucho malestar y ansiedad intensa interfiriendo en el funcionamiento normal de la persona.

Trastorno de ansiedad generalizada:

Existe ansiedad y temor excesivo frente a distintos acontecimientos acompañándose de inquietud, fatiga, dificultad de la concentración, irritabilidad, tensión muscular, alteraciones del sueño pero con menor sintomatología física que el trastorno de pánico.

Fobia social: En la fobia social aparecen reacciones de ansiedad e incomodidad muy intensas hasta paralizante ante situaciones de exposición social por ejemplo: La actuación, el rendir un examen, comer o hablar en público perturbando el desempeño laboral, social e interpersonal.

Estrés post-traumático: Consiste en un cuadro severo, consecutivo a la experiencia de un hecho traumático que pone en peligro la integridad física y/o psíquica y ante el cual el individuo se sintió indefenso. Aparecen pensamientos intrusivos, recuerdos del hecho traumático, hipervigilancia y conductas de evitación.

Para concluir sabemos hoy que la mayor parte de los trastornos, tanto psíquicos como orgánicos, son el resultado de una interacción dinámica de factores biológicos, psicológicos, y sociales y el abordaje nos conduce a una tarea multidisciplinaria.

Sobre todo la promoción de una buena salud es sin duda un objetivo de todos para mantener una buena calidad de vida.