Ansiedad al acecho: El enemigo silencioso de chilenos y chilenas

De acuerdo al "Termómetro de la Salud Mental en Chile Achs-UC" un cuarto de la población nacional presenta síntomas de ansiedad, convirtiéndose en un enemigo preocupante.

El estudio destaca que los síntomas más recurrentes –entre los nacionales- son preocupación excesiva, problemas para relajarse, sentir nervios, angustia o mucha tensión y ser incapaz de no preocuparse. Además, de acuerdo a la investigación, un 57,1% de aquellos que manifestaron síntomas de ansiedad, pensaron en la necesidad de consultar a un profesional de salud mental, sólo un 44% lo logró y un 23% está en tratamiento. Cifras que revelan una preocupante realidad.

Pero, ¿qué es la ansiedad? Según explica la académica del Instituto de Ciencias Sociales de la Universidad de O'Higgins (UOH) y Doctora en Psicología Clínica y de la Salud, Camila Oda, la ansiedad es una respuesta aprendida frente a ciertos estímulos, que pierde la función que la origina. "El tener angustia e inquietud frente a ciertos estímulos es algo evolutivamente normal, como estar nerviosa frente a una prueba, es algo que incluso sirve para estar activa y atenta, pero una vez que pasa el estímulo, esa ansiedad desaparece. El problema es cuando esa ansiedad no cumple una función evolutiva, se presenta con o sin estímulos, o de forma sobredimensionada en relación al estímulo. Si tomamos el ejemplo anterior, de la prueba, la ansiedad es tanta que no puedes responderla, termina el examen y sigues con ansiedad durante dos semanas", explica la experta.

Los trastornos de ansiedad, junto con los trastornos del

ánimo, como la depresión o la bipolaridad, son de los problemas de salud mental más prevalentes en nuestro país. “Esto se presenta a lo largo del ciclo vital, no solo en el adulto, también vemos niños con ansiedad, personas mayores, etcétera”, puntualiza la psicóloga.

“La ansiedad genera síntomas somáticos. Muchas personas llegan al hospital pensando que están teniendo un infarto y es una crisis de pánico. Los síntomas más usuales es que la respiración se acelere, presión en el pecho, taquicardia, sensación de que nos vamos a volver locos, de que vamos a morir. A veces puede pasar que incluso tengamos la sensación que el entorno cambia, por ejemplo, que la pieza en que estamos se está modificando. Eso se llama desrealización”, explica Camila Oda.

La investigadora explica que la ansiedad es invalidante, especialmente porque produce sensaciones corporales intensas y súbitas. “Podemos estar de vacaciones, durmiendo, o en una situación social, y la ansiedad puede provocar incluso desmayos. Y eso es sumamente invalidante”.

¿Por qué es importante manejar la ansiedad?

La experta señala que es importante manejar la ansiedad justamente porque es altamente intrusiva, pudiendo llegar a ser invalidante. “Frente a la ansiedad hay dos respuestas clásicas: la huida o evitar las situaciones y el ataque. Lo más usual cuando los síntomas se presentan es evitar ciertas situaciones, lo que repercute en que empezamos a limitar nuestras experiencias vitales. Por ejemplo, dejamos de salir porque nos da miedo tener ansiedad. Se convierte en algo que tiende a aislarte de disfrutar la vida. Y eso es grave”.

“Lo bueno –agrega la psicóloga- es que la ansiedad, al ser una respuesta aprendida, también es posible de desaprender. Se puede hacer bastante desde lo terapéutico. De allí que consultar siempre es importante, lo antes posible. Si en un

mes se han presentado tres o cuatro episodios de ansiedad intensa y he terminado en urgencias del hospital, o está afectando el funcionamiento cotidiano, por ejemplo, nuestro descanso, nuestra forma de comer, etcétera, se debería consultar con un especialista lo antes posible. Esto, porque entre más tiempo pasa, más vamos aprendiendo a vivir así".

¿Y por dónde partir? Camila Oda señala que es importante iniciar con un psicólogo, porque muchas veces desde la terapia se puede tratar la ansiedad y, si es necesario, el psicólogo/a derivará a psiquiatría. "La ansiedad tiene tratamientos, que sabemos que funcionan, por eso es muy importante consultar a un profesional de la salud mental, desde los primeros síntomas".