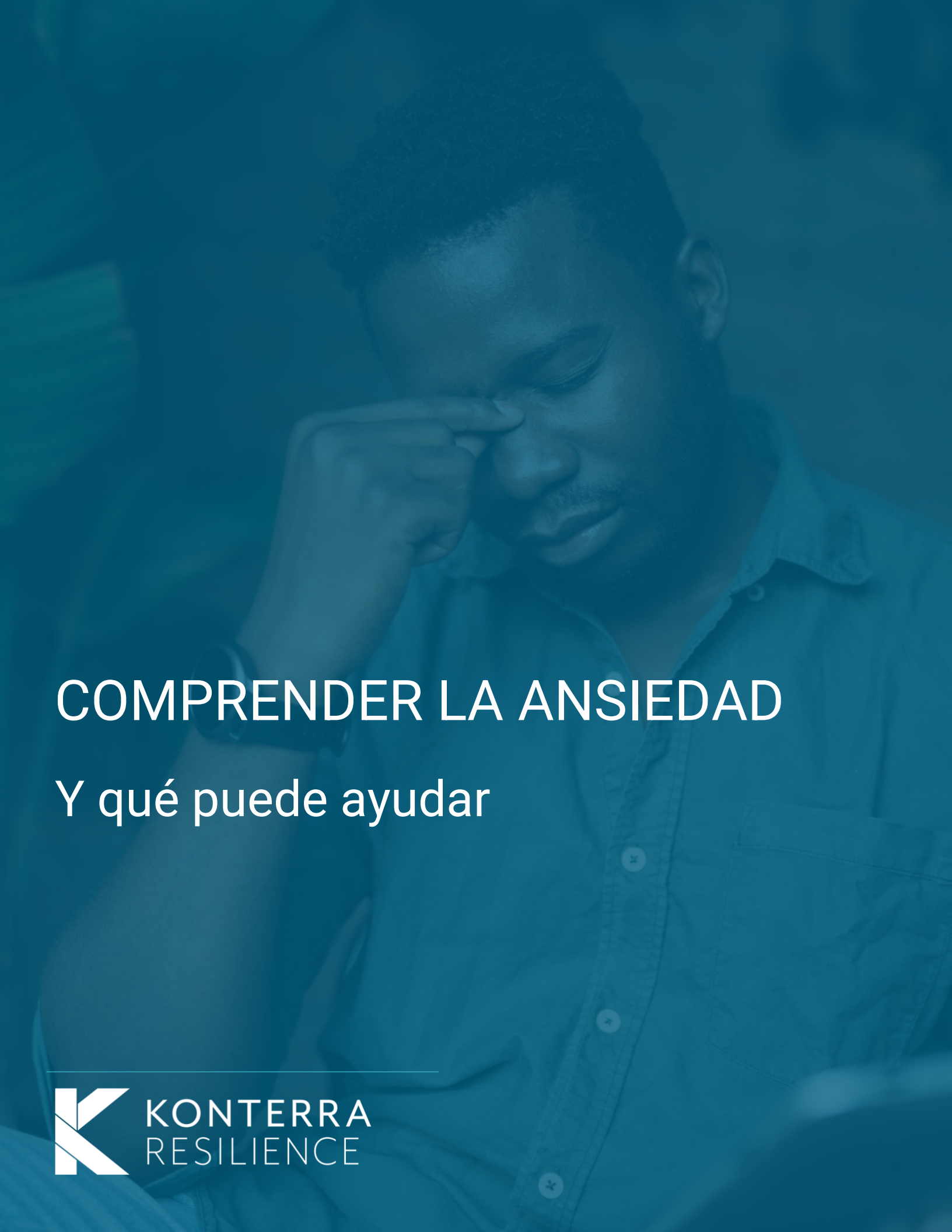




COMPRENDER LA ANSIEDAD

Y qué puede ayudar

ACERCA DE ESTE RECURSO

Todo el mundo siente ansiedad en diferentes momentos de la vida. Sentirse tenso, asustado o preocupado es una respuesta normal ante algo estresante o peligroso. Es la forma en que el cuerpo intenta mantenerte alejado de situaciones peligrosas y te motiva a resolver problemas. En muchos casos, este tipo de sentimientos desaparecen una vez que la situación estresante ha pasado. Sin embargo, en algunos casos, los pensamientos y sentimientos de ansiedad no desaparecen. Este recurso analiza algunos de los tipos más comunes de trastornos de ansiedad, los signos y síntomas de la ansiedad, qué puede causarla y qué puede ayudar.

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?	3
Tipos comunes de trastornos de ansiedad.....	3
Signos y síntomas de la ansiedad.....	4
¿Qué tan común es la ansiedad?.....	5
¿Qué causa la ansiedad?.....	6
TRATAMIENTOS EFICIENTES PARA LA ANSIEDAD	7
¿Cómo puedes ayudarte a ti mismo si crees que puede tener un trastorno de ansiedad?.....	8
DÓNDE EMPEZAR A BUSCAR MÁS INFORMACIÓN	11
ACERCA DE KONTERRA	12

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad se convierte en un problema cuando los pensamientos y sentimientos de ansiedad no desaparecen, cuando se producen sin ninguna razón o causa concreta y cuando dificultan el desarrollo normal de la vida cotidiana. Existen diferentes tipos de trastornos de ansiedad. Muchas personas con ansiedad experimentan síntomas de más de un tipo de trastorno de ansiedad (y también pueden sufrir depresión).

Tipos comunes de trastornos de ansiedad

Los tipos más comunes de trastornos de ansiedad incluyen:

1. **Trastorno de ansiedad generalizada (TAG):** una persona con TAG se siente ansiosa y tensa la mayoría de los días, preocupándose por muchas cosas diferentes, durante un período de seis meses o más. Las personas con TAG se sienten ansiosas y preocupadas la mayor parte del tiempo, no solo en situaciones estresantes específicas. Estas preocupaciones son intensas, persistentes e interfieren con la vida normal.

Las preocupaciones pueden estar relacionadas con varios aspectos de la vida cotidiana, como el trabajo, la salud, la familia y/o cuestiones económicas, en lugar de con un solo tema. Incluso cosas menores, como las tareas domésticas o llegar tarde a una cita, pueden desencadenar reacciones intensas y provocar la sensación de que va a ocurrir algo terrible. A veces, las personas con TAG son incapaces de expresar lo que les preocupa. Refieren la sensación de que algo malo puede ocurrir o de que simplemente no pueden calmarse.

2. **Ansiedad social:** Una persona con ansiedad social se siente muy ansiosa y excesivamente cohibida en las situaciones sociales cotidianas. La ansiedad social puede limitarse a un solo tipo de situación, como el miedo a hablar en público o la ansiedad al comer o beber delante de otras personas. Sin embargo, en su forma más grave, alguien con ansiedad social puede experimentar síntomas casi siempre que está rodeado de otras personas.

3. **Trastorno de pánico:** Una persona con trastorno de pánico experimenta ataques de pánico inesperados y repetidos (episodios de miedo intenso acompañados de síntomas físicos). Los síntomas físicos pueden incluir dolor en el pecho, palpitaciones, dificultad para respirar, mareos, sudoración, temblores y malestar estomacal. Los pensamientos aterradores pueden incluir: «Me voy a morir», «No puedo respirar», «Esto no va a parar» y «Estoy teniendo un ataque al corazón». Estos episodios alcanzan su punto álgido en cuestión de minutos. Los ataques de pánico pueden resultar abrumadores, pero pasan.
4. **Fobias específicas:** una persona con fobia siente mucho miedo hacia un objeto o situación concretos y puede llegar a hacer todo lo posible por evitarlos (por ejemplo, ponerse una inyección o viajar en avión). Hay muchos tipos diferentes de fobias.

Signos y síntomas de la ansiedad

Las personas con ansiedad experimentan cambios en su forma de pensar, sentir, bienestar físico y comportamiento. La siguiente tabla resume algunos signos y síntomas comunes de la ansiedad. No todas las personas que padecen un trastorno de ansiedad experimentarán todos estos síntomas.

CEREBRO Y CREENCIAS	CUERPO Y COMPORTAMIENTO
Preocuparte mucho por las cosas (incluso por cosas por las que, lógicamente, «no deberías» preocuparte). Dificultad para controlar las preocupaciones o dejar de pensar en cosas que te hacen sentir estresado o ansioso. Dificultad para concentrarte. Ser emocionalmente reactivo (tener reacciones emocionales rápidas e intensas ante los factores estresantes). Estar irritable. Sentirte incapaz de relajarte, constantemente tenso y nervioso.	Taquicardia y respiración superficial y rápida. Sentirte tenso y tener dolores (especialmente en el cuello, los hombros y la espalda). Sobresaltarte con facilidad. Dificultad para conciliar el sueño (o para permanecer dormido). Sentirte cansado la mayor parte del tiempo. Sensación de inquietud, espasmos musculares y temblores. Malestar estomacal: «mariposas» en el estómago, náuseas o necesidad de ir al baño con frecuencia. Evitar a las personas o los lugares. Alejamiento de amigos y familiares.

¿Qué tan común es la ansiedad?

Las investigaciones sugieren que personas de todos los países y culturas experimentan ansiedad. De hecho, la Organización Mundial de la Salud ha declarado que los trastornos de ansiedad son el tipo de trastorno de salud mental más prevalente en todo el mundo.

Algunos datos rápidos sobre la ansiedad:

- Aproximadamente 1 de cada 3 personas experimentará un trastorno de ansiedad en algún momento de su vida.
- Las mujeres tienen aproximadamente el doble de probabilidades que los hombres de ser diagnosticadas con ansiedad.

- Entre el 3 % y el 7 % de la población mundial padece un trastorno de ansiedad en un momento dado.

¿Qué causa la ansiedad?

La ansiedad es complicada, y los médicos e investigadores están aprendiendo más sobre ella constantemente. La mayoría de los expertos creen que es una combinación de factores lo que conduce a niveles extremadamente altos de ansiedad, más que una causa aislada. Algunos de esos factores relevantes pueden incluir:

- **Vulnerabilidad genética y química cerebral.** Es posible que los neurotransmisores que regulan el estado de ánimo en el cerebro no funcionen con normalidad.
- **Factores de personalidad** relacionados con una alta sensibilidad, perfeccionismo, ser «tipo A», timidez, ser más pesimista, baja autoestima y otros.
- **Antecedentes familiares y modelos de conducta.** Las personas pueden «aprender» respuestas ansiosas y reactivas ante los retos de sus cuidadores y otras personas.
- **La presencia de estrés continuo** relacionado con problemas de salud crónicos, conflictos de pareja, trabajo, finanzas y otras cuestiones.
- **Afecciones de salud** como la diabetes, el cáncer y las enfermedades cardíacas pueden desencadenar trastornos de ansiedad.
- **Embarazo y parto.** La ansiedad es bastante común durante el embarazo y después del parto (ansiedad posparto). Aproximadamente 1 de cada 7 mujeres en edad fértil muestra signos de ansiedad extrema durante el embarazo o después del parto.
- **Experiencias vitales previas.** Los acontecimientos que causan un malestar considerable (como un desastre natural grave o presenciar una muerte) pueden desencadenar trastornos de ansiedad.
- **Abuso de sustancias.** El consumo (o la abstinencia) de drogas y medicamentos como el cannabis, el alcohol y los sedantes puede desencadenar ansiedad.

TRATAMIENTOS EFICIENTES PARA LA ANSIEDAD

Es importante buscar ayuda temprano si estás experimentando ansiedad. Es posible que tus síntomas no desaparezcan por sí solos. De hecho, si no se tratan, pueden volverse aún más intensos, agotadores y debilitantes, y comenzar a controlar tu vida. Existe una variedad de tratamientos eficientes para la ansiedad. Cuanto antes reciban ayuda las personas con ansiedad, más probabilidades tendrán de recuperarse. A continuación, se presentan cuatro tratamientos para la ansiedad respaldados por investigaciones.

1. **Ejercicio y otros cambios en el estilo de vida:** El ejercicio puede ayudar al aumentar el nivel de ciertos neurotransmisores y endorfinas (sustancias químicas que producen «bienestar») en el cerebro. En general, las personas que cumplen las directrices de ejercicio de la Organización Mundial de la Salud (150 minutos de ejercicio moderado a la semana para adultos sanos de entre 18 y 64 años) disfrutan de una mejor salud mental que las que no lo hacen. Cuando se utiliza el ejercicio para ayudar a aliviar los síntomas de la ansiedad, se recomienda comenzar con 20 minutos de ejercicio moderado 3 veces a la semana y aumentar gradualmente hasta 30 minutos de ejercicio moderado al menos 5 días a la semana. Las investigaciones también sugieren que ciertos cambios en el estilo de vida destinados a reducir los niveles de estrés suelen ayudar a aliviar los síntomas de la ansiedad.
2. **Recursos de autoayuda de confianza:** Los recursos de autoayuda (como los cursos en línea) también pueden ser muy útiles. Muchos de estos recursos en línea son gratuitos. Además, son anónimos y fácilmente accesibles para cualquier persona con conexión a Internet. Cuando los síntomas de ansiedad son de moderados a graves, también se debe considerar la posibilidad de recurrir a la terapia y/o la medicación.

3. **Terapia:** La terapia puede ayudar enseñándote nuevas formas de pensar sobre tus experiencias y otras maneras de afrontarlas, además de proporcionarte conexiones de apoyo. Existen diversos enfoques terapéuticos que pueden ayudar a tratar la ansiedad, como la terapia cognitivo-conductual (TCC) y la terapia conductual (incluida la terapia de exposición). Los programas terapéuticos en línea también pueden ser muy útiles.
4. **Medicación:** La medicación puede ser útil para aliviar los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada y, a menudo, se receta junto con otras terapias. Algunos tipos de medicamentos para la ansiedad pueden crear hábito, y por lo general se recetan a corto plazo o según sea necesario. Algunos antidepresivos también pueden desempeñar un papel en el tratamiento de la ansiedad. Hay cambios en la química del cerebro que acompañan a la ansiedad y, a veces, los antidepresivos pueden ayudar a abordarlos.

Los diferentes tipos de trastornos de ansiedad requieren tratamientos diferentes. Como todos somos individuos con diferentes factores contribuyentes, todos respondemos de manera diferente al tratamiento. Sin embargo, a menudo, una combinación de tratamientos funciona mejor para tratar la ansiedad.

¿Cómo puedes ayudarte a ti mismo si crees que puede tener un trastorno de ansiedad?

Si crees que puedes estar experimentando niveles inusualmente altos de ansiedad o que tienes un trastorno de ansiedad, es importante que empieces a hacer cosas que te ayuden. Aquí tienes por dónde empezar:

1. **Busca ayuda profesional de un médico o un terapeuta.** Busca ayuda profesional de confianza y sigue sus consejos sobre la posibilidad de tomar medicación o seguir una terapia. Además de muchos otros beneficios, ponerte en contacto con un terapeuta puede ayudarte a motivarte para hacer todo lo demás que aparece en esta lista.

2. **Cuéntaselo a tus seres queridos y a personas en las que confías.** Deja que tu familia y amigos te ayuden. Si no sabes cómo pueden ayudarte, pide a uno de ellos que comente contigo los puntos 1 y 3 de esta lista y elaboren juntos un plan de acción.
3. **Piensa en formas de reducir el estrés y establece objetivos realistas para el cuidado personal:** Explora formas de reducir el estrés y la presión en tu vida, identifica algunas prioridades de cuidado personal (por ejemplo, relacionadas con el ejercicio y la nutrición) y establece objetivos realistas. Haz lo que puedas sin sobrecargarte ni correr el riesgo de sufrir lesiones físicas.
4. **Observa tus patrones de pensamiento:** ser consciente de los pensamientos que influyen en tu ansiedad es un paso importante para controlarla. Esta conciencia te ayudará a comprender qué contribuye a tu ansiedad y cuáles son tus desencadenantes. Esto puede ayudarte a manejar las situaciones estresantes y los desencadenantes de manera diferente y a aprender nuevas formas de afrontarlas.
5. **Aprende estrategias de respiración útiles:** muchos síntomas de ansiedad implican un ciclo de sensaciones físicas. Trabajar en el control de la respiración es una buena forma de intentar interrumpir ese ciclo.
6. **Haz ejercicio con regularidad:** Empieza a hacer ejercicio con más regularidad, según tus posibilidades, con el objetivo de aumentar a 30 minutos de ejercicio moderado al menos 5 veces a la semana. Si tienes la opción de hacer ejercicio al aire libre, hazlo. Si no estás acostumbrado a hacer ejercicio, empieza poco a poco y ve aumentando.
7. **Aprende otras habilidades útiles para afrontar la situación:** Existen diversas estrategias de afrontamiento que pueden ayudar a controlar la ansiedad, como el diálogo interno, la visualización y las estrategias de relajación. Infórmate sobre ellas y empieza a ponerlas en práctica.
8. **Sé consciente de la evitación y da pequeños pasos para enfrentarte a tus miedos.** Es normal querer evitar situaciones que te provocan ansiedad. La evitación puede ayudarte a sentirte mejor a corto plazo, pero con el tiempo puede empeorar tu ansiedad, porque no tienes la oportunidad de aprender que lo

que temes puede que no suceda o no sea tan malo como crees. Aprende algunas habilidades para lidiar con la ansiedad, luego enfrenta gradualmente las cosas que temes y pon en práctica tus habilidades. A medida que te des cuenta de que puedes manejar las situaciones que te provocan ansiedad, te sentirás más seguro y motivado para seguir adelante.

9. **Limita el consumo de alcohol y otras drogas:** El alcohol y muchas otras drogas son depresores del sistema nervioso central. Aunque estas sustancias pueden ayudarte a sentirte bien o más relajado a corto plazo, pueden hacerte sentir mucho peor, intensificar la ansiedad y causar otros problemas a largo plazo.

DÓNDE EMPEZAR A BUSCAR MÁS INFORMACIÓN

Diagnóstico y tratamiento de los trastornos de ansiedad (Mayo Clinic):

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anxiety/diagnosis-treatment/drc-20350967>

Guía sobre lo que funciona para la ansiedad: una revisión basada en la evidencia:

<https://resources.beyondblue.org.au/prism/file?token=BL/0762>

Los 7 mejores grupos de apoyo online para la ansiedad en 2021:

<https://www.verywellmind.com/best-online-anxiety-support-groups-4692353>

Datos de la Organización Mundial de la Salud sobre los trastornos de salud mental:

<https://ourworldindata.org/mental-health>

Epidemiología de los trastornos de ansiedad en el siglo

XXI<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4610617/>

Aspectos interculturales de los trastornos de ansiedad:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4037698/>

¿Qué es la brecha de género en la ansiedad?

<https://www.forbes.com/sites/alicebroster/2020/11/09/what-is-the-anxiety-gender-gap/>

Depresión y ansiedad: el ejercicio alivia los síntomas:

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression-and-exercise/art-20046495>

ACERCA DE KONTERRA

En KonTerra, nos especializamos en apoyar a clientes que operan en entornos complejos y de alto estrés, en los que las organizaciones y su personal se enfrentan a retos difíciles.

Cuando el personal trabaja en puestos de alta presión o en lugares con una elevada exposición a amenazas, sufrimiento, contenido gráfico o conflictos, corre el riesgo de sufrir sobrecarga, desgaste y reacciones de estrés, como el agotamiento. El Grupo KonTerra trabaja directamente con personas, líderes y equipos para dotarles de herramientas que les permitan comprender y gestionar mejor los retos a los que se enfrentan.

Proporcionar apoyo de forma significativa solo es posible con las personas adecuadas. La experiencia y la sensibilidad de nuestros consejeros, formadores y coaches nos permiten trabajar con los clientes de una manera única. Todos nuestros especialistas comparten dos atributos que les permiten ofrecer un apoyo excelente: todos son clínicos veteranos en salud mental (con maestría o doctorado) y personal de apoyo con experiencia en entornos y puestos de alto estrés y alto riesgo.



Los servicios prestados por nuestros profesionales, que ocupan una posición única, incluyen:

- Asesoramiento y coaching individual
- Formación virtual y presencial y eventos educativos
- Evaluaciones del bienestar del personal
- Apoyo y consultas para directivos de organizaciones y líderes
- Servicios de respuesta a incidentes críticos

Si está interesado en obtener más información sobre cualquiera de los servicios mencionados, póngase en contacto con su gestor de cuentas de KonTerra o envíe un correo electrónico a: info@konterragroup.net .