

Índice

Prólogo.....	7
Introducción	13
Ansiedad en el origen de los tiempos	19
Cuando la ansiedad no es un trastorno.....	23
Ansiedad, angustia, estrés? Who is who?.....	27
Conoce tu ansiedad: conviviendo con el enemigo	33
Crisis de pánico y Trastorno de pánico.....	37
Agorafobia	41
Las fobias específicas	47
Fobia Social.....	53
Trastorno de Ansiedad Generalizada	57
Trastorno por Estrés Postraumático.....	63
Hipocondria	67
Trastorno obsesivo compulsivo	71
Ansiedad y depresión.....	77
Ansiedad y consumo de drogas.....	81
Acoso psicológico	87
Ansiedad en la infancia y la adolescencia	91
Nuevas tecnologías y ansiedad	97
El Burn Out o el Síndrome del "quemado"	101
Actividad física y ansiedad.....	107
Ansiedad y Sueño	109
Ansiedad y Sexualidad	113
Estrés y enfermedades cardiovasculares.....	117

Ansiedad y Alimentación.....	121
Mindfulness y Ansiedad	125
Avances en el tratamiento psicológico de la ansiedad...	129
Medicamentos que ayudan	133
Como ayudar a una persona con ansiedad.....	135
Por qué me pasa a mi?.....	141
Anexos	145
• Anexo A.....	145
• Anexo B	149
• Anexo C.....	157
• Anexo D.....	159
• Anexo E	163
• Anexo F.....	167

Prólogo

Ansiedad. ¿Que es exactamente la ansiedad?. Posiblemente en alguna ocasión nos hemos hecho esta pregunta. Ya sea porque la hemos podido sentir ante alguna situación (¿le viene alguna en mente?), ya sea, simplemente por pura curiosidad. Ansiedad, angustia, miedo, temor...son términos relacionados.

Una pista etimológica: “angustia” –como en alemán, “angst”- proviene de “angustus” (estrechamiento, opresión). Una definición psicopatológica – i por tanto más técnica- podríamos decir que la ansiedad consiste en una “respuesta emocional compleja, potencialmente adaptativa, fenológicamente pluridimensional, en que coexisten una percepción de amenaza con una activación biológica orientada a reaccionar ante la misma”. Uf!!.. Leyendo esto casi me agobio i le saco menos sentido... Aunque si lo leo detenidamente, quizás pueda desglosar sus términos. Parece ser que la definición remite a componentes emocionales entrelazados, pero ya sabemos que moverse en el terreno emocional a menudo parece ser equivalente de hacerlo en arenas movedizas. También parece que pudiera ser una respuesta adaptativa, pero cuando una persona está ansiosa, lo pasa mal, ¿verdad?. Y ¿qué comporta una vivenciación de amenaza?. Esto ya produce un poco de miedo y quizás sea mejor huir... Efectivamente, el temor, las diferentes respuestas conductuales que podemos adoptar, las manifestaciones corporales que podemos experimentar, y los procesos cognitivos a ellos asociados, configuran la respuesta ansiosa que, en determinadas ocasiones, puede estructurarse como un trastorno, particularmente como de ansiedad generalizada o como crisis de angustia.

Esta sintomatología pude conllevar un importante malestar, pero a la vez también es subsidiaria de ser diagnosticada y po-

der recibir un tratamiento eficaz con la finalidad de poder reducir o evitar el sufrimiento que supone.

Con la finalidad de hacer más comprensibles todas estas cuestiones, aquí tenéis en las manos este libro, del que tengo el honor de escribir el prólogo. De forma clara y entendedora, a la vez que sin perder el rigor científico y clínico necesario, y con la expertise que otorga la experiencia clínica. Este texto os puede ofrecer respuestas actualizadas a los conceptos a los que ahora hacíamos referencia y, porqué no, (cosa nada fácil), con un tono distendido e incluso humorístico que, sin despreciar en ningún momento el sufrimiento emocional que comporta todo trastorno, permite adentrarnos de una forma desdramatizada, sugiriendo respuestas y posibles opciones de ayuda terapéutica. Todo esto aliñado con las siempre geniales ilustraciones de Ermengol.

Conozco a los tres autores desde hace años, a quien considero ante todo amigos. Con los dos psicólogos, Francesc Abella y Salvador Gallart, me unen también vínculos profesionales: trabajamos en el mismo Servicio desde hace años, y hemos compartido muchas horas de trabajo, y también, porqué no decirlo, de conversación y de "cafetería". Incluso puede decirse que con Salvador somos, literalmente, "vecinos de despacho". Por este motivo sé de su buen hacer clínico y de su profundo conocimiento sobre la materia, como también del buen trato que mantienen con sus pacientes. Respecto a Ermengol, sin duda uno de (nuestros) mejores dibujantes humorísticos, es larga su trayectoria en ilustrar temas de salud y, particularmente de salud mental, especialmente en colaboración con Francesc Abella. Conmigo mismo también habíamos hecho alguna previa. El inconfundible trazo de Ermengol tiene siempre aquella especial sensibilidad y perspicacia que permite captar y reflejar de forma certera y exquisita contenidos no siempre fáciles de expresar.

En definitiva, estoy seguro que la lectura de este libro, que puede aportarles conocimiento, ayuda y entretenimiento por partes iguales y de una forma amena y entendedora, les gustará. Que lo disfruten!!.

DR. SALVADOR MIRET FALLADA
Psiquiatra



INTRODUCCIÓN

Todo el mundo habla de ella, todos la hemos sufrido, en algún momento o de manera más o menos continuada. Algunos la buscan en deportes de riesgo y para otras personas conlleva un fuerte sufrimiento y limitaciones en su vida. Algunos creen que es genética, que hay personas más propensas a sufrirla y otros hablan de que es la sociedad en la que vivimos la responsable de que sea uno de los trastornos más prevalentes. Como no puede ser de otra manera, en los fenómenos humanos, todo es cierto pero no del todo, muchos factores intervienen a la vez.

La ansiedad es una respuesta ante una amenaza percibida. Algunas personas diferencian entre miedo y ansiedad. Cuando la amenaza se concreta y está bien definida hablamos de "miedo" y si es vaga o poco clara de ansiedad.

Muchas veces la respuesta a la amenaza es desproporcionada en intensidad o se prolonga excesivamente en el tiempo, y va más allá de la presencia de la amenaza, o la persona estima que ésta estará presente en un futuro, es entonces cuando estaríamos hablando de trastornos de ansiedad.

Históricamente han habido varias clasificaciones para los diferentes tipos de trastornos de ansiedad. Una de ellas es la del National Institute of Mental Health (NIHM) de Estados Unidos, que considera los trastornos de ansie-

dad como el problema de salud mental más común en ese país. Así, podemos hablar de Trastorno de Ansiedad Generalizada, Trastorno de Pánico, Agorafobia, Fobias específicas, Fobia social, Trastorno obsesivo-compulsivo, Trastorno de estrés postraumático. entre otros tipos.

No están en esta clasificación muchas otras condiciones médicas y psicológicas que puedan tener la ansiedad como un elemento acompañante y llegar a niveles poco adaptativos para la persona, como es la hipocondría o ansiedad por la salud.

Las personas con una personalidad ansiosa tienen rasgos específicos (rigidez, creatividad, actividad, necesidad de aprobación, altas expectativas de uno mismo, perfeccionismo, necesidad de mantener el control, etc ..), si estos rasgos son muy acusados o extremos no son adaptativos y pueden crear malestar y limitaciones en la vida cotidiana.

De todo esto hablaremos. Haremos un viaje de conocimiento y experiencia de esta realidad, no espere que la podamos eliminar, la necesitamos para vivir y para sobrevivir, pero tenemos que hacer que lo que consideramos un enemigo se vuelva un aliado, no se puede controlar pero se puede gestionar, incluso nos puede enseñar cosas de nosotros mismos y de los demás. La cuestión es aprovechar y canalizar la fuerza que nos dé para que podamos llegar a nuestras metas y a todo lo que nos importa.

Bienvenidos / as.



ANSIEDAD EN EL ORIGEN DE LOS TIEMPOS

Mucho tiempo antes de Cristo, incluso antes de que el primer humano caminase por la tierra ya existía la ansiedad, este era el mecanismo que tenían los animales para sobrevivir y reproducirse en un medio hostil.

Charles Darwin, el padre de la teoría de la evolución, nos explicaba la similitud de las emociones humanas y la de muchos animales, sobre todo ante un peligro real o potencial. Los animales que sufrían ansiedad tenían más posibilidades de sobrevivir ya que desarrollan comportamientos y acciones más eficaces.

Cuando nuestros antepasados vestían con pieles e iban por la sabana o la selva y veían un posible depredador, no quedaban indiferentes, tenían que preparar su cuerpo para luchar o para huir, y esto era posible gracias al mecanismo de la ansiedad que permitía al cuerpo prepararse para luchar (si se veían capaces de combatir la amenaza o eran un grupo numeroso) o para huir rápidamente hacia un refugio (árbol, cueva o el resto del grupo más alejado), tanto para luchar como para huir, el cuerpo en pocos segundos tenía que estar preparado, al 110%, incluso antes de que el individuo hubiera valorado cuál es la respuesta más adecuada el organismo tenía que estar preparado para llevarla a cabo.

Los sustratos neurales responsables de los estados de ansiedad corresponden a áreas cerebrales embriológicamente antiguas, preservadas en muchas especies y crí-

ticas para el control de las emociones, el sistema neural involucrado en la ansiedad es muy similar a lo largo de la filogénesis (evolución de las especies) siendo muy similar en todos los vertebrados, por lo que nos podemos beneficiar de experimentos con animales para conocer mejor sus mecanismos y perfeccionar los tratamientos.

También aparece este estado no solamente cuando hay una amenaza potencial o real sino también un conflicto, cuando un individuo tiene que escoger entre dos situaciones simultáneas e incompatibles entre sí, cuando la elección de una elimina la otra alternativa, o también se puede dar un conflicto del tipo aproximación-evitación cuando se involucra una situación atractiva o reforzadora y otra aversiva o desagradable, así evitar la situación aversiva evita la recompensa mientras que aceptar la recompensa conlleva la situación aversiva.

En nuestra moderna sociedad ya no hay depredadores como en la selva o la sabana, al menos que no nos perdemos en un safari, tenemos otras amenazas o depredadores, cuando se nos exige competir y tener éxito puede ser que la frustración, lo que pensarán los otros, la pérdida de control, la enfermedad, etc., son ahora nuestras amenazas y el cuerpo reacciona como lo hace desde tiempos inmemoriales. Cada vez que hay un peligro el organismo reacciona de la misma manera, pensamos las mismas cosas, sentimos las mismas sensaciones y actuamos de forma similar, a esta reacción la llamamos ansiedad.

Este es un recurso fundamental de protección para todos los animales y personas, en muchas ocasiones gracias a

la ansiedad hemos podido evitar un peligro (pensemos en un coche que se acerca a gran velocidad y exige una reacción rápida) o cuando hacemos un examen importante (aquí un nivel bajo-moderado de ansiedad puede hacer que mejore la concentración y el rendimiento pero un nivel elevado puede bloquear y dejarnos en blanco).

Ya veis como es algo que en ocasiones es muy útil y en otras situaciones se centra donde no debería, es decir, percibe que hay una amenaza no del todo objetivable y se dispara por su cuenta, si esto nos pasa con mucha frecuencia, ante muchas situaciones o la reacción es muy desproporcionada nos pueden decir que tenemos uno de esos trastorno que salen en los libros de psiquiatría y psicología.

Piense qué si no hubiera estado presente en la naturaleza este mecanismo de supervivencia y adaptación, no estaríamos aquí para poder escribir ni leer estas páginas.

Los humanos estamos estresando el planeta con nuestra civilización, no obstante, si dejamos que la evolución siga adelante no sabemos si podrán desconectarse algunos de estos mecanismos de alerta frente a amenazas que ya no estarán, pero hoy por hoy tenemos que aprender a gestionar esta respuesta de ansiedad para que no se nos vuelva en contra, por eso debemos valorar como algo “deseable” (en su justa medida) que nos ayuda a adaptarnos mejor al ambiente que nos rodea.

Referencia:

Becerra-García, A. M.; Madalena, A. C.; Estanislao, C.; Rodríguez Rico, J. L. y Díaz, H. (2007). Ansiedad y miedo: su valor adaptativo y maladaptaciones. Revista Latinoamericana de Psicología. Vol. 39, 1, 75-81.

© del texto: Abella Pons y Salvador Gallart Masià, 2019

© de las ilustraciones: Ermengol Tolsà Badia, 2019

© del prólogo: Salvador Miret Fallada, 2019

© de esta edición: Milenio Publicaciones S L, 2015

Sant Salvador, 25005 - 8 Lleida (España)

www.edmilenio.com

editorial@edmilenio.com

Primera edición: diciembre de 2015

ISBN: -9743-84-978

DL

Impreso en Arts Gràfiques Bobalà, S L

www.bobala.cat

Printed in Spain

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <www.cedro.org>) si necesita fotocopiar, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra.