

# Ansiedad

La **ansiedad** puede ser una reacción normal ante determinadas situaciones de la vida o puede ser una enfermedad en sí misma. El miedo a una situación real, recordada o imaginada desencadena reacciones físicas que, si son intensas o perduran en el tiempo, producen sufrimiento y limitan la calidad de vida. La ansiedad puede causar crisis de pánico, fobias o ansiedad generalizada.

En ocasiones, las **crisis de pánico** son producidas por una situación que creemos que nos supera, pero a menudo no tienen un desencadenante conocido. Cuando sufrimos las crisis, creemos que vamos a morir o a enloquecer de forma inminente. Sentimos palpitaciones intensas, dificultad para respirar, palidez, sudoración, náuseas, vómitos, dolor de cabeza, mareo y a veces nos desmayamos. Las crisis de pánico duran unos minutos o como máximo unas pocas horas y ceden sin ninguna secuela. Como se suelen repetir, generan un miedo intenso hacia ellas. Enfrentarse a ellas, intentar escapar o evitarlas puede tranquilizarnos temporalmente, pero también puede contribuir a que los episodios se repitan. Para familiarizarnos con las crisis y que resulten menos desagradables, se pueden inducir voluntariamente las sensaciones físicas asociadas al pánico. Por ejemplo, se puede inducir una taquicardia mediante el ejercicio físico.

La **fobia** es un miedo injustificado y que no responde ante razonamientos en su contra. Insistir en ellos puede incrementar el miedo. Puede ser un miedo a una situación concreta y que no limite la vida del paciente (p. ej., miedo a las arañas o a los ascensores). La agorafobia, o miedo a los espacios abiertos o lugares públicos, es más compleja y puede evolucionar hacia crisis de pánico y limitar la vida de quien la padece, que deja de salir de casa, a veces durante años.

Padecen **trastorno por ansiedad generalizada** algunas personas que tienen un nerviosismo continuo, angustia vital permanente, pesimismo exagerado y síntomas que deterioran su calidad de vida, tales como palpitaciones, dolor de cabeza, dificultad para concentrarse, insomnio, dolores torácicos, molestias digestivas o miedo a enfermar. Estos síntomas suelen durar más de 6 meses.

Todas estas situaciones tienen un **tratamiento** eficaz, que hay que iniciar cuanto antes. Se recomienda:

- **Identificar los desencadenantes del estrés.**

- **Hacer pequeños cambios en el ritmo de vida.**

- **Mantener hábitos saludables** (cuidar la [alimentación](#), fomentar un buen [descanso nocturno](#), hacer [ejercicio físico](#), [mantenerse activo](#) y [cuidar la autoestima](#)).

- **Reducir las exigencias ambientales.**

- **Compartir y expresar preocupaciones.**

- **Utilizar técnicas de [meditación](#) y de [relajación](#).**

- **Practicar actividades gratificantes.**

Si estos cambios nos resultan difíciles o no notamos mejoría en nuestro estado de ánimo, se recomienda acudir a nuestro médico o médica y que valore el inicio de psicoterapia o de medicación.

