



Universidad Austral de Chile
Dirección de Asuntos Estudiantiles



Centro de Salud Universitario
Universidad Austral de Chile

¿Qué es la ansiedad?

¿Qué es y cómo combatirlo?



¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un trastorno psicológico caracterizado por sentimientos de inseguridad y miedo, que se manifiesta en preocupación e intranquilidad.

La ansiedad funciona como una señal de alarma ante la evaluación que la persona hace de una situación que se percibe como amenazante.

Los trastornos ansiosos se manifiestan de diversas maneras, siendo uno de los más conocidos el Trastorno de Pánico.

¿Qué es un trastorno de pánico?

Es una enfermedad cuya principal manifestación es una forma anormal de angustia, llamada "crisis o ataque de pánico". Se distingue de la ansiedad común por tratarse de una experiencia en la cual los síntomas no sólo son de mayor intensidad, sino que existe la percepción de estar a punto de morir, perder la razón o el control de sí mismo.

¿Cuáles son los principales síntomas?

Síntomas cardiovasculares:
palpitaciones, opresión torácica.

Síntomas digestivos:
náuseas, malestar abdominal o síntomas de colon irritable.

Síntomas respiratorios:
Sensación de ahogo o falta de aire.

Síntomas neurológicos:
Dolores de cabeza, tensión en el cuello.

Síntomas emocionales:
Temor a morir, temor a perder el control o enloquecer, sensación de irrealidad, de no sentirse uno mismo o "despegado de sí mismo".

Síntomas neurovegetativos:
Mareo, inestabilidad o "vacío en la cabeza", sensación de debilidad o temor a desmayarse, sudoración, oleadas de frío o calor, parestesias (hormigueo o adormecimiento).

¿Cuáles son las características de este trastorno?

Esta enfermedad comprende tres elementos principales:

Crisis de Pánico Recurrente:

Constituyen la principal manifestación del trastorno. Se caracteriza por ser episodios de angustia de intensidad extrema. Inicialmente son de comienzo brusco y sin motivo aparente, con intensos síntomas físicos, asociados a sensación de muerte, terror o descontrol. En ocasiones, durante el curso de la enfermedad se pueden presentar crisis de intensidad limitada, del tipo que el paciente

siente que "puede controlar". Estas crisis leves tienen gran importancia en la evolución de la enfermedad, ya que pueden pasar desapercibidas, y de este modo favorecen la persistencia de síntomas residuales y recaídas.

Ansiedad Anticipatoria:

Estado de alerta permanente, por temor a que las crisis se repitan.

Aparece o aumenta su intensidad cuando debe enfrentarse una situación temida y puede llegar a ser el síntoma que más sufrimiento produce, ya que acompaña a la persona de un modo continuo.



Conductas de Evitación:

Se intenta evitar situaciones o lugares que se asocian con nuevos episodios, o bien, con la dificultad de huir o recibir ayuda oportuna en caso de una nueva crisis. Ejemplos comunes son: evitar salir o viajar solo, espacios cerrados, lugares muy concurridos o aislados, reuniones sociales, usar transporte público y cruzar túneles.

Ambientales:

La mayor parte de las personas que sufren trastorno de pánico han experimentado situaciones de vida relacionadas con pérdidas, abandono afectivo, separaciones, u otros eventos de la vida significativos, previas al inicio de los síntomas.


Psicológicas:

Las personas con trastorno de pánico parecen tolerar con mayor dificultad situaciones en las que se ven amenazadas sus relaciones interpersonales importantes. Suele existir el antecedente de un estilo familiar aprensivo y sobre protector. Además, al presentar crisis de pánico, produce gran inseguridad y dependencia, incluso en personas previamente muy bien adaptadas.

¿Cuáles son las causas del trastorno de pánico?

Biológicas:

Existen numerosas evidencias que apoyan la existencia de una desregulación de funciones de Sistema Nervioso Central, específicamente en una estructura llamada amígdala y que se sabe regula la respuesta al miedo. Asimismo, existe una predisposición familiar a presentar el problema. No se hereda la enfermedad sino una mayor susceptibilidad a enfermarse.

Síguenos también en  Centro De Salud Universidad Austral



¿Qué factores pueden facilitar la ocurrencia de una crisis de pánico?

- Factores de vida muy estresantes: alta exigencia académica, dificultades para relacionarse socialmente, temor a expresarse en público, problemas familiares, económicos o sentimentales, entre otros.
- Trasnóchar en exceso
- Consumo excesivo de cafeína: café y bebidas cola
- Consumo excesivo de alcohol, de marihuana, cocaína u otras drogas
- Tabaquismo
- Consumo de "pastillas para adelgazar"
- Ejercicio físico extenuante
- Enfermedades físicas: de la tiroides, bajas bruscas de la presión arterial o la glicemia, asma bronquial y trastornos del ritmo cardiaco.

¿Cuál es el tratamiento recomendado para este trastorno?

La evaluación y tratamiento debe ser realizado por especialistas en Salud Mental. El tratamiento incluye medicamentos específicos recetados por Médico Psiquiatra o Médico General, Terapia Psicológica y una adecuada educación acerca de este trastorno. La combinación de estos tres aspectos produce los mejores resultados, aliviando a la gran mayoría de las personas afectadas.

La mejoría inicial generalmente se consigue en un periodo de tiempo breve. Sin embargo, es necesario mantener el tratamiento por lo menos un año, a fin de evitar recaídas y lograr una erradicación total de los síntomas.

¿Qué ayuda a enfrentar una crisis?

- Aceptar que es legítimo ayudarse de fármacos apropiados, con el fin de acortar o prevenir una crisis.
- Asumir que los síntomas son una forma de angustia. En lugar de pensar "Está a punto de pasarme algo muy grave", decirse a sí mismo "Lo que tengo es una crisis de angustia".
- Entender que la experiencia de la crisis de pánico puede ser muy desagradable, pero no es peligrosa ni involucra riesgos vitales.
- Recordar que la angustia es un fenómeno auto-limitado en el tiempo; tiene un principio y un fin predecibles.
- Reconocer que la duración de una crisis de pánico puede ser mayor o menor dependiendo de la actitud con que se enfrente. Las fantasías, temores y pensamientos catastróficos hacen que se agraven los síntomas.
- Comprender que al detener los pensamientos asociados al miedo, los síntomas de pánico comienzan a disminuir.
- Intentar aceptar la crisis y esperar que pase, ya que así durará menos que al intentar huir de ella.

Contáctanos

Unidad de Salud Mental, Bienestar Estudiantil, Sede Puerto Montt.

Ubicación: Dirección de Asuntos Estudiantiles

Teléfono: 65 2 277135

Horario Atención:

Lunes a jueves de 8:00 a 13:00 hrs. / 14:30 a 18:30 hrs

Viernes: 8:00 a 13:00 hrs.

Visita nuestra página web:

www.bienestarspm.uach.cl