

¿ES BUENA LA ANSIEDAD?

Ana M^a Martín Almagro - Psicóloga
anukamartin@yahoo.es

Introducción

La falta de aire, el pulso acelerado, la opresión en el pecho... son síntomas que conocen muy bien quienes padecen ansiedad. Un problema que llena las consultas de los médicos, de los psicólogos y de los psiquiatras, que mueve miles de millones de euros en medicamentos y que en 10 años se convertirá en un auténtico quebradero de cabeza para las autoridades sanitarias de los países desarrollados.

Angustia Stress
Ansiedad

“En 2030 la ansiedad será el principal problema de salud, junto a la depresión”, señala Carmen Sandi, presidenta de la Federación Europea de Sociedades de Neurociencias. El problema no es menor si se analizan los problemas de salud que a largo plazo genera el hecho de sufrir constantemente ansiedad.

Y es que, en dosis pequeñas, la ansiedad no es mala, es más, responde a un mecanismo evolutivo, pues a nuestros ancestros les servía para ponerse a salvo de depredadores y otros peligros. El problema viene cuando ésta se convierte en patológica, en un estado de ánimo permanente, resultando más graves entonces las consecuencias sobre la salud.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una sensación normal que se caracteriza por inquietud, inseguridad y excesiva preocupación por situaciones futuras (independientemente de que sean reales o no).

Con frecuencia, los términos ansiedad y angustia se utilizan de manera indistinta,

aunque en la angustia prevalecen más las manifestaciones físicas, tales como opresión en el pecho, sensación de falta de aire, sudores, temblores, taquicardia, sensación de inestabilidad o molestias digestivas.

Imaginemos a un hombre primitivo, vestido con pieles y armado con una lanza, que avanza lentamente a través de la espesura de un bosque. De pronto, a unos

EXIONAR

e mis hijos y
un ambiente

vivir en familia.

metros enfrente de él, el follaje se mueve bruscamente y surge un tigre. Algo sucede en el interior de nuestro ancestro: su corazón se acelera, sus músculos se tensan, siente calor, en su cabeza aparece una inminente señal de peligro y eso le hace actuar rápidamente para salvar su vida trepando a un árbol.

Esta misma escena, aunque ante peligros diferentes, se ha repetido continuamente a lo largo de la evolución de nuestra especie. Cada vez que hay peligro, el organismo reacciona de la misma forma, sentimos las mismas sensaciones, pensamos las mismas cosas y actuamos de manera similar. Esta reacción es ansiedad.

La ansiedad es parte de nuestro ser y nos ayuda a vivir mejor; es nuestra mejor aliada en las situaciones difíciles

La ansiedad es una **respuesta innata de nuestra especie**, que tiene como **misión la supervivencia**. Cada vez que nos encontramos en peligro, el circuito de la ansiedad se dispara haciendo que reaccionemos de la forma más eficaz para sobrevivir. Podríamos decir que estamos aquí y que somos lo que somos gracias a la ansiedad.

Incluso en nuestros civilizados días, la ansiedad es útil para afrontar peligros reales o situaciones no cotidianas que implican un reto. Por ejemplo, conduciendo por la carretera disparamos el programa de ansiedad cuando se crea una situación de peligro inminente que podría acabar en un



Fotografía: Revista Diálogo

accidente, como que alguien desatienda una señal de stop. La ansiedad nos ayuda a reaccionar mejor, con más rapidez y reflejos, aumentando las probabilidades de evitar la colisión. **Es como si nuestro organismo se acelera, haciéndonos más eficaces.**

Esto también sucede cuando nos encontramos en situaciones ante las que no estamos demasiado familiarizados y que exigen que nos comportemos de un modo especial, como hacer un examen, hablar en público o competir en alguna prueba deportiva. En estas circunstancias, nuestro organismo también se acelera, nos ponemos ansiosos y eso hace que pensemos más rápido, hablemos mejor o corramos más.

La conclusión de estos ejemplos es que **la ansiedad es parte de nuestro ser y nos ayuda a vivir mejor; es beneficiosa, siendo nuestra mejor aliada en las situaciones difíciles**. Sin embargo, también puede ocurrir que esta potencial aliada nos traicione y eso ocurre en dos tipos de

circunstancia la ansiedad a cuas, que no gro (o al menos muy baja) a un ascenso do sí que hay necesita actuar ansiedad es plo, ante un e

Si una pe un nivel moc mejor, record escribirá más siedad será s pero si por el siedad experi la tarea se cor incluso escap

Por lo tant **mas de ansie** ansiedad ant mayoría de la siosas, o cua extremo de ar la mayoría se ansiosa.

La función de organismo, mar intervenir fre

¿Cuáles son l

Las manife muy variadas predisposició se muestra m síntomas. Tal carse en difer





Fotografía: Revista Diálogo

en desatienda
dad nos ayuda
rapidez y re
abilidades de
**si nuestro or
ándonos más**

ando nos en
nte las que no
rizados y que
s de un modo
amen, hablar
alguna prueba
ancias, nues
elera, nos po
que pensemos
or o corramos

ejemplos es
e nuestro ser
es beneficio-
ada en las si-
argo, también
tencial aliada
y dos tipos de

circunstancias. La primera se da cuando la ansiedad aparece ante situaciones inocuas, que no suponen ningún tipo de peligro (o al menos, la probabilidad de peligro es muy baja), como viajar en tren o subir a un ascensor. La segunda, aparece cuando sí que hay algo en juego y la persona necesita actuar de forma especial, pero la ansiedad es desproporcionada, por ejemplo, ante un examen importante.

Si una persona afronta el examen con un nivel moderado de ansiedad, pensará mejor, recordará mejor la información y escribirá más rápido. En ese caso su ansiedad será su aliada y facilitará su tarea, pero si por el contrario la cantidad de ansiedad experimentada es demasiado alta, la tarea se complicará pudiendo la persona incluso escaparse del examen.

Por lo tanto, podemos hablar de **problemas de ansiedad** cuando se siente mucha ansiedad ante situaciones en las que la mayoría de las personas no se ponen ansiosas, o cuando se experimenta un grado extremo de ansiedad en situaciones donde la mayoría se sentiría sólo moderadamente ansiosa.

La función de la ansiedad es movilizar al organismo, mantenerlo alerta y dispuesto para intervenir frente a los riesgos y amenazas

¿Cuáles son los síntomas de la ansiedad?

Las manifestaciones de la ansiedad son muy variadas y cada persona, según su predisposición biológica y/o psicológica, se muestra más vulnerable a unos u otros síntomas. Tales síntomas pueden clasificarse en diferentes grupos:



- **Físicos:** taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, falta de aire, temblores, sudoración, molestias digestivas, náuseas, vómitos, "nudo" en el estómago, alteraciones de la alimentación, tensión y rigidez muscular, hormigueo, cansancio, sensación de mareo e inestabilidad. Si la activación fisiológica es muy alta pueden aparecer alteraciones del sueño y de la respuesta sexual.

- **Psicológicos:** inquietud, agobio, sensación de amenaza o peligro, ganas de huir o atacar, inseguridad, sensación de vacío, sensación de extrañeza o despersonalización, temor a perder el control, incertidumbre, dificultad para tomar decisiones. En casos más complejos, temor a la muerte, a la locura o al suicidio.

- **De conducta:** estado de alerta e hipervigilancia, bloqueos, torpeza para actuar, inquietud motora, impulsividad, dificultad para estar quieto y en reposo. Estos síntomas se acompañan de cambios en el lenguaje corporal como rigidez, posturas cerradas, tensión en la mandíbula, movimientos torpes de manos y brazos, cambios en la voz, expresión facial de asombro o crispación, etc.

- **Cognitivos o intelectuales:** dificultades de atención, concentración y memoria, aumento de los despistes, preocupa-



ción excesiva, rumiación, pensamientos distorsionados, interpretaciones inadecuadas, sensación de confusión, sobrevalorar detalles desfavorables, tendencia a recordar sobre todo cosas negativas, abuso de la sospecha o susceptibilidad, entre otros síntomas.

• **Sociales:** ensimismamiento, irritabilidad, dificultades para iniciar o seguir una conversación o en otros casos verborrea, bloquearse a la hora de preguntar o responder, dificultades para expresar las opiniones o hacer valer los propios derechos, temor excesivo a posibles conflictos, etc.

¿La ansiedad es buena o mala?

La ansiedad es imprescindible, ya que el ser humano vive en una constante lucha y debe tomar decisiones de forma permanente. Como cualquier otra emoción, la ansiedad, al igual que la ira o la tristeza, es necesaria para la supervivencia, pero dependerá de su grado e intensidad que resulte más beneficiosa o más dañina para nosotros.

Por lo tanto, la **ansiedad “normal o buena”** es una señal de alerta de baja intensidad, poco prolongada en el tiempo, que sirve para enfrentar un riesgo y permite arbitrar los recursos para evitar ese riesgo o afrontarlo. La ansiedad es adaptativa, pues nos ayuda a adaptarnos mejor al entorno y es básicamente un mecanismo defensivo y universal, se da en todas las personas, es normal, mejora el rendimiento y la capacidad de anticipación y respuesta.

La función de la ansiedad es movilizar al organismo, mantenerlo alerta y dispuesto para intervenir frente a los

riesgos y amenazas, de forma que no se produzcan las consecuencias negativas o se minimicen. Vemos que la ansiedad nos empuja a tomar las medidas convenientes: huir, atacar, neutralizar, afrontar, pedir ayuda... La ansiedad pues, como mecanismo adaptativo, es buena, funcional, normal y no representa ningún problema de salud.

Sin embargo, en algunos casos, este mecanismo funciona de forma alterada, es decir, produce problemas de salud y en lugar de ayudarnos nos incapacita. Es en estos casos en los que hablamos de **ansiedad “patológica o mala”**, cuando es desadaptativa, intensa y desproporcionada, e interfiere con el funcionamiento cotidiano y disminuye el rendimiento. Además, se acompaña de una sensación desagradable y paraliza, tiene síntomas físicos, persiste más allá de los motivos que la han desencadenado y aparece ante eventos insignificantes, pudiendo transformarse en miedo, fobia o pánico.

La ansiedad es patológica o mala cuando es desadaptativa, intensa, desproporcionada e interfiere en el funcionamiento cotidiano

Por lo tanto, la ansiedad puede ser una reacción sana cuando nos ayuda eficazmente a enfrentarnos a una amenaza real, pero puede no ser tan sana en otras muchas ocasiones. Actualmente, en nuestra sociedad existen muy pocas situaciones físicas que pongan en peligro nuestras vidas, pues ya no estamos expuestos a los leones en la selva como nuestros ancestros; sin embargo, continuamos sintiéndonos amenazados, pudiendo magnificar la percepción de peligro y generarnos an-

siedad. Por las situaciones que afectan a la integridad de nuestros tiempos con que es demandados por varios de trabajos que nos produce ansiedad.

En la actualidad viene dado por el querer proyectar a nosotros o a nuestros hijos, que puedan hacer, en nuestro grupo de trabajo, si se producen cambios en la sociedad... síntomas o

¿Cómo fun

Cuando **ligro, real** **cha el siste** va una parte que provoca que nuestro afrontar el

Nuestro **vioso autó** en el sistema pático (acción) y el sistema parasimpático (creación), mentarios, nervioso es el organismo nervioso p

forma que no se as negativas o a ansiedad nos las convenient- afrontar, pedir i, como meca- na, funcional, algún problema

os casos, este orma alterada, s de salud y en apacita. Es en amos de **ansie-** uando es des- oporcionada, e iento cotidiano o. Además, se n desagradable ísicos, persiste a han deseri- entos insignifi- arse en miedo,

rala cuando es rporcionada e nto cotidiano

puede ser una ayuda eficaz- amenaza real, a en otras mu- te, en nuestra as situaciones ro nuestras vi- xpuestos a los uestros ances- amos sintién- do magnificar generarnos an-

siedad. Por ello no sólo resultan amena- zas las situaciones que ponen en peligro la integridad física, sino que el peligro en nuestros tiempos se relaciona más bien con que estamos expuestos a demasiadas demandas ambientales, por ejemplo, ho- rarios de trabajo dilatados y muy exigentes que nos pueden llegar a provocar mucha ansiedad.

En la actualidad, este peligro también viene dado por la obstaculización de cual- quier proyecto o deseo importante para nosotros o por aquellas situaciones que puedan hacer peligrar nuestras posesio- nes, nuestro estatus o la pertenencia a un grupo determinado (separación, divorcio, trabajo, situación económica, multitarea, cambios rápidos y profundos en nuestra sociedad...), lo cual puede desencadenar síntomas o problemas de ansiedad.

¿Cómo funciona la ansiedad?

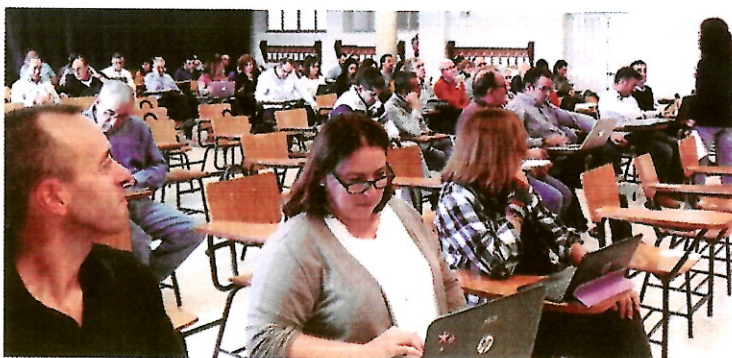
Quando nuestro cerebro percibe un pe- ligro, real o imaginario, se pone en mar- cha el sistema de alarma, es decir, se acti- va una parte de nuestro sistema nervioso, que provoca cambios fisiológicos con los que nuestro organismo se prepara para afrontar el peligro (luchar o huir).

Nuestro sistema ner- vioso autónomo se divide en el sistema nervioso simpá- tico (acción, superviven- cia) y el sistema nervioso parasimpá- tico (relajación, creación), ambos comple- mentarios, pues el sistema nervioso simpá- tico activa el organismo y el sistema nervioso parasimpá- tico lo

refrena. Por ello, una respuesta de ansie- dad o pánico no puede durar demasiado tiempo porque tan pronto como el sistema nervioso simpá- tico se acelera, inyectando adrenalina y noradrenalina en la sangre, sustancias que actúan acelerando todo nuestro organismo, al mismo tiempo el sistema nervioso parasimpá- tico hace su trabajo refrenando tal activación. Debido a ello, la respuesta de ansiedad no puede llegar nunca a un nivel en que pueda ser dañina para la persona. En ese sentido, la ansiedad no es peligrosa, no puede pasar- nos nada malo por estar ansiosos; eso sí, es incómoda y desagradable.

Quando nos sentimos amenazados, se activa nuestro sistema nervioso simpá- tico y lo hace de tres maneras: **inmovilidad, huida o lucha**. La reacción ante la amena- za es la misma que la de nuestros ances- tros hace millones de años, ante un depredador en la selva, o la de un conejo ante un depredador que vaya a su caza. Estas reacciones ante una amenaza se producen de forma muy rápida y automática.

En la lucha o huida intervienen dos emociones primarias: el miedo y la ira. To- dos somos hijos de la lucha y de la huida, del miedo y de la ira. De esta forma nues-



Curso "Educar emociones", Claustro en el Colegio San José (Málaga). F. Loyola

tra especie se ha reproducido llegando a habitar todo el planeta.

Cada situación estresante se convierte así en una amenaza al sistema. Las reacciones de inmovilidad, lucha o huida ya no se desconectan y se quedan crónicamente activas, sobrecargando nuestra biología y psicología. Por lo tanto, de ser reacciones como sistema de adaptación se pueden convertir en un gran problema en nuestras vidas, hasta llegar a ponerla en peligro.

A pesar de que evaluemos como peligrosa una situación que en realidad no entraña riesgo, en nuestro cuerpo tiene lugar la misma respuesta fisiológica que si la situación supusiera un peligro real. Por ello, se hiperacelera del mismo modo nuestro sistema nervioso autónomo y en consecuencia todo nuestro organismo, como si tuviera que enfrentarse de verdad con un león en la selva.

¿Qué consecuencias tiene para la salud?

Todo el mundo puede sufrir ansiedad de vez en cuando pero, en ocasiones, esta ansiedad se mantiene a largo plazo, es decir, pasa el tiempo y la persona no consigue desactivarse, pudiendo sufrir consecuencias psicológicas y físicas que afectan en gran medida a nuestra calidad de vida.

Ello es debido a que cuando estamos ansiosos, nuestro sistema endocrino segrega una hormona llamada **cortisol** que se encarga de preparar nuestro cuerpo ante una situación de peligro (aumento del ritmo respiratorio, cardíaco, tensión muscular, etc.), lo cual es muy útil. Sin embargo, cuando los niveles de cortisol se mantienen en nuestro cuerpo, con el

tiempo se *vuelve contraproducente*. Las reacciones más habituales del organismo cuando permanecemos ansiosos mucho tiempo suelen ser:

- **Problemas cardíacos:** nuestro cuerpo bombea más cantidad de sangre en el mismo intervalo de tiempo que antes. Este sobreesfuerzo nos hace más propensos a trastornos como arritmias, ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, etc.

- **Diabetes tipo II:** la principal función del cortisol es liberar el azúcar almacenado a la sangre con el fin de que los músculos puedan utilizarla de manera inmediata en caso de necesitarla. Como el azúcar se mantendrá en exceso en la sangre, aumenta el riesgo de padecer diabetes para la persona que vive en un estado de ansiedad crónica, siendo también más fácil aumentar de peso.

- **Debilita el sistema inmunológico:** la ansiedad prolongada en el tiempo acaba agotando los recursos de nuestro sistema inmunitario, siendo entonces más propensos a sufrir enfermedades (catarros, gripes, infecciones, etc.), herpes en diferentes partes del cuerpo o inflamaciones.

- **Problemas gastrointestinales:** nuestro sistema digestivo también se ve afectado por la ansiedad. Uno de los problemas es el riesgo a padecer una úlcera gástrica, pues con una gran cantidad de cortisol en sangre se segrega mayor cantidad de ácido gástrico en nuestro estómago, y es más fácil que se dañen las paredes que recubren nuestro estómago. Otros problemas gastrointestinales que aparecen son los vómitos, diarreas, mala absorción de los nutrientes, malas digestiones, hinchazón y el síndrome del intestino irritable.

- **Envejecimiento de la piel:** cuando se libera el cortisol, parte de la sangre que



"Siente la Paz". Experiencia

está irrigando a los músculos más rápido que uno de los nervios. En algunas personas están pasando

- **Insomnio:** el cortisol en la sangre, nos mantiene alerta, por lo que los músculos que tenemos más dificultad dando vuelta por lo que no podemos dormir. Esto, a su vez, nos impide tener una correcta alimentación. Será más difícil realizar las actividades

- **Daños en la memoria:** el cortisol en exceso sobre nuestra memoria tiene consecuencias en la concentración y memoria a causa de la liberación de cortisol, debido a que el cortisol afecta a las células

- **Problemas de concentración:** el cortisol constante te impide concentrarte. Si acabarán res

ducente. Las del organismo sios mucho

nuestro cuer: sangre en el je antes. Este i propensos a aques cardíalares, etc. ncipal función ar almacena- e los múscu- era inmediata o el azúcar se i sangre, au- diabetes para estado de an- ién más fácil

inológico: la tiempo acaba estro sistema más propen- (catarros, gri- es en diferen- raciones.

inales: nues- se ve afecta- os problemas cera gástrica, de cortisol en ntidad de áci- ago, y es más les que recu- os problemas ecen son los orción de los , hinchazón y able.

el: cuando se a sangre que



"Siente la Paz". Experiencia en el Centro SAFA de Andújar (Jaén)

está irrigando y nutriendo la piel se despla- za a los músculos con el fin de reaccionar más rápido en caso de necesitarlo. Ese es uno de los motivos por los cuales a algunas personas le salen eccemas cuando es- tán pasando por periodos de estrés

- **Insomnio:** al haber más cortisol en sangre, nuestro cuerpo estará en estado de alerta, por lo que es difícil pedir a nuestros músculos que se relajen. Por otro lado, estaremos más preocupados por las cosas, dando vueltas a lo mismo una y otra vez, por lo que nos va a costar más dormirnos. Esto, a su vez, va a impedir que descansemos correctamente y al día siguiente nos será más difícil concentrarnos y desarrollar las actividades diarias.

- **Daños neurológicos:** la ansiedad mantenida en el tiempo afecta directamente sobre nuestro cerebro, teniendo como consecuencia los problemas de concentración y memoria a corto plazo. La principal causa de la pérdida de memoria es el cortisol, debido a que actúa como una toxina para las células cerebrales.

- **Problemas musculares:** al estar en constante tensión nuestros músculos se acabarán resintiendo. Los trastornos más

comunes son la tendinitis, como consecuencia de la sobrecarga de ciertos músculos, dolor de cuello, rigidez en los hombros y migrañas.

- **Problemas respiratorios:** la ansiedad puntual produce falta de aliento y aumento de la frecuencia respiratoria. Sin embargo, a largo plazo, puede producir un empeoramiento de asma en aquellas personas que ya la tenían y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, que se caracteriza por una dificultad progresiva a la hora de respirar, también presentada por una parte de fumadores crónicos.

Por último, la ansiedad mantenida en el tiempo también puede desencadenar diversos **trastornos psicológicos** o empeorar el cuadro de los ya existentes.

La neurocientífica Carmen Sandi afirma que las consecuencias de sufrir constante ansiedad pueden ser graves. *"Una generación de jóvenes que constantemente sufren ansiedad serán de mayores personas con más problemas físicos y un mayor deterioro cognitivo. También a nivel social habrá un deterioro de las relaciones, pues la gente con problemas de ansiedad se vuelve más insegura, huraña, más agresiva y menos motivada"*, explica Sandi.

¿Cómo podemos manejar la ansiedad?

Como decíamos antes, la ansiedad es una emoción y se parece a otras muchas emociones. Sabemos que las emociones

ién que demos por Jesús y su el Evangelio de ucción de la Eu- los sinópticos, stá el lavatorio e vida al que se ue dar gracias. mente ponién- y a su servicio.

ad y en iglesia. dar que los sa- la Iglesia para o comunidad, tienen sentido ión es sacra- o tiene sentido de la Iglesia o as afirmacio-) en la Iglesia. no todos, tiene es. Pero no po- e sacramental los otros. Los es personales, unidad que es úne alrededor que representa

a) Ayudemos, facilitemos, potenciemos que asistan con regularidad y normalidad al itinerario catequético del que forman parte y al que, libremente, les hemos comprometido. Nadie nos ha obligado a apuntarlos pero, una vez que lo hemos hecho, nos comprometemos a que asistan y profundicen en el mismo. Por eso, hay que potenciar que vayan a las catequesis con alegría, con sentido, con ilusión. Estemos pendientes de ellos, de lo que aprenden, de lo que van viviendo, de quién está en su grupo, quién es su catequista. Y cuidemos los detalles pequeños: ser puntual en la llegada y en el final (ni llegar tarde ni irse antes); hacer lo que se mande de una catequesis a otra; llevar los materiales (libro de catequesis o fichas); ir a buscarlos siempre que podamos o, al menos alguna vez; participemos en las reuniones que debamos participar y comentémoslas con ellos.

b) Ayudémosles y disfrutemos con ellos en la preparación de su primera confesión. Y, si nos sale del corazón, prediquemos con el ejemplo confesándonos también nosotros.

c) Contémosles y hablemos con ellos de por qué queremos que hagan la Primera Comunión y este itinerario.

d) Hablemos con ellos de nuestra historia de fe y de su bautizo. Qué supuso para nosotros su nacimiento y ese día.

e) Preparemos con ellos la celebración religiosa y también la celebración familiar.

f) Cuidemos que esa celebración sea adecuada a nuestra realidad y a nuestra familia. Hay que contextualizar y celebrar pero... no nos pasemos de tal forma que se queden en eso.

g) No nos desmadremos con los regalos ni dejemos que los invitados se desmadren. El mejor regalo es recibir a Jesús. Lo demás es superficial y secundario.

h) Celebremos lo importante y disfrutemos de lo no tan importante.

i) Ayudemos a que su Primera Comunión no sea la última. Cuidemos acompañarles y ayudarles a que puedan volver.

judar

nión de mi e debe ser, hay osotros como es sólo que nos la fe para o una serie de uiero subrayar idamos, ayu- ndifican más l significa este asias.

PARA REFLEXIONAR

- 1.- ¿Qué significa para mí que mi hijo comience un itinerario de preparación a la Primera Comunión? ¿Por qué quiero que la haga?
- 2.- ¿Qué significado tiene para mí la Eucaristía? ¿Y el sacramento de la reconciliación?
- 3.- ¿Estoy dispuesto a que la preparación a la Primera Comunión de mis hijos me pueda ayudar a encontrarme o reencontrarme con Dios?
- 4.- De las pistas finales, ¿cuál es la que me parece que debo tener más en cuenta hoy?



¿Qué supone para las familias que un hijo haga la Primera Comunión? Juan J. Rueda Esteban