

GUÍAS DE AUTOAYUDA

COMPRENDIENDO LA ANSIEDAD



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL

© 2013. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Bienestar Social. Junta de Andalucía.

Edita: Servicio Andaluz de Salud www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud

Este folleto pertenece a la **Guía de Autoayuda para la Depresión y los Trastornos de Ansiedad** cuyos editores y directores del Grupo de Desarrollo y Adaptación de la misma son:

- **José M^a García-Herrera**, Psiquiatra
- **E. Vanesa Nogueras Morillas**, Psiquiatra

Pertencientes a la UGC de Salud Mental del Hospital Regional Universitario Carlos Haya de Málaga.

Las ilustraciones son del "Cuaderno de vivencias" de S.I.Z. 2011 y propiedad del autor y cedidas para esta publicación.

GUÍA DE AUTOAYUDA PARA LA DEPRESIÓN Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD:

- ¿Qué es la Depresión?*
- ¿Qué es el Trastorno de Ansiedad Generalizada?*
- ¿Qué es el Trastorno de Pánico?*
- ¿Qué son los fármacos antidepresivos?*
- ¿Qué son los "tranquilizantes"?*
- ¿Qué puedo hacer para ayudarme si tengo depresión?*
- ¿Qué puedo hacer para dormir mejor?*
- ¿Cómo puedo ayudar a un amigo/a o a un familiar con Depresión?*
- ¿Cómo afrontar el Duelo?*
- ¿Cómo hacer frente a las preocupaciones?*
- ¿Cómo resolver problemas?*
- ¿Cómo puedo mejorar mi ánimo con la actividad física?*
- Comprendiendo la ansiedad*
- Afrontar la depresión posparto*
- Afrontando el estrés*
- Consejos para dormir mejor*
- Aprenda a controlar los pensamientos negativos*
- Aprenda a controlar los pensamientos ansiosos*
- Aprenda a relajarse*
- Aprenda a controlar la irritabilidad*
- Aprenda a organizar sus actividades*
- Aprenda a relacionarse mejor con los demás*
- Mejore su autoestima*
- Mejore su estado de ánimo con la actividad física*

Puede solicitar los folletos en su Centro de Salud o descargarlos de: <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/saludmental>, en donde también encontrará información acerca de la metodología de elaboración y las fuentes bibliográficas.

Comprendiendo la ansiedad



¿Qué es la ansiedad?

La palabra ansiedad se utiliza para describir la respuesta mental y física que se produce ante situaciones de peligro. Se trata de una reacción normal que experimenta todo el mundo a veces (por ejemplo, antes de una prueba médica, al hablar en público, antes de una cita importante, etc.). Puede proporcionarle una ayuda adicional para escapar del peligro o darle una energía mayor para completar las tareas que tiene pendientes. Entendida como tal, es un mecanismo de defensa del organismo y por tanto no necesariamente negativa.

Por lo tanto, el objetivo no es suprimirla sino aprender a controlarla. Se trata de vivir con menos ansiedad y no de vivir sin ansiedad.

La ansiedad se convierte en un problema cuando los síntomas son:

- Graves y desagradables.
- Duran mucho tiempo.
- Ocurren con demasiada frecuencia.
- Si aparecen ante situaciones que realmente no deberían ser estresantes.
- Si nos impiden hacer lo que queremos hacer.

Los efectos de la ansiedad

La ansiedad nos afecta en: cómo pensamos, lo que hacemos y cómo reacciona nuestro cuerpo.

1. CÓMO PENSAMOS:

Cuando no se controla la ansiedad, las personas describen pensamientos como "No voy a poder soportarlo", "Esto es horrible", "Me dará un infarto", "Enloqueceré". Estos pensamientos pasan por la mente automáticamente, como un flash, cuando se está ansioso.

Dos cosas deben tenerse en cuenta sobre los *pensamientos automáticos*:

- Que son irracionales y poco realistas - usted no morirá o enloquecerá.
- Son situaciones que se pueden controlar: habitualmente la mente nos advierte de un peligro mucho mayor del que en realidad tenemos que afrontar.

Aprender a controlar tales pensamientos le puede ayudar a manejar su ansiedad.

2. QUE HACEMOS:

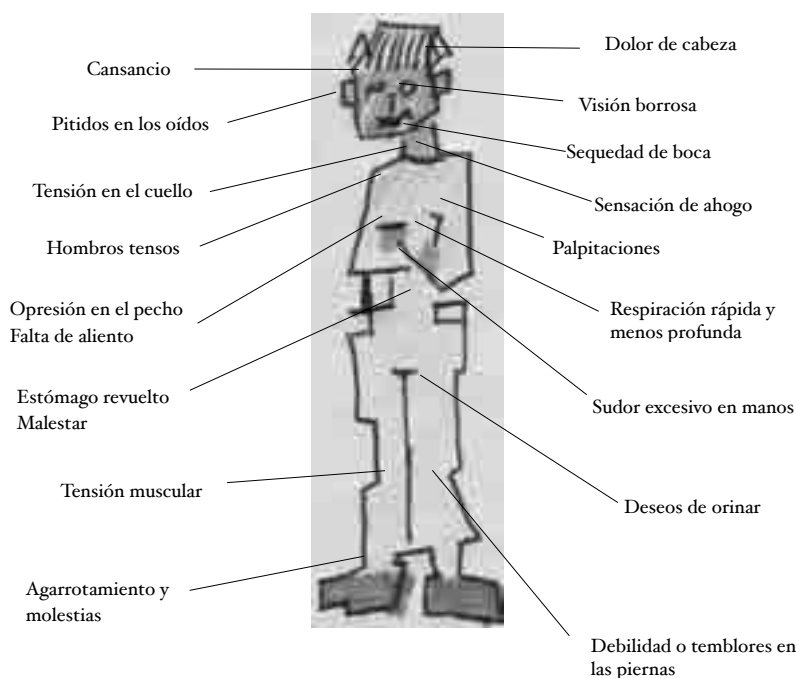
La gente que sufre de ansiedad a menudo **evita cosas**, por ejemplo salir solos/as o hablar con la gente. Normalmente hacen esto porque piensan que les saldrá mal, que se aterrorizarán o que harán el ridículo. Evitando la situación, se sienten mejor, experimentan un alivio inmediato de la ansiedad que estaban sintiendo al imaginarse realizando la actividad. Pero **a largo plazo la evitación siempre empeora el problema**. Esto ocurre porque la ansiedad se asocia cada vez más con aquello que se evita y así se hace más difícil afrontarlo.

La ansiedad también puede hacer que las personas sientan que **deben hacer ciertas cosas**, por ejemplo podría comenzar repetidamente a inspeccionar si las puertas están cerradas con llave o los cables desenchufados o podría limpiar la casa mucho más de lo necesario. También pueden aparecer otros comportamientos como hablar rápido o desordenando palabras. Darse cuenta de esto le puede hacer sentir más ansioso.

3. CÓMO REACCIONA NUESTRO CUERPO:

Hay muchos **síntomas físicos de ansiedad** (vea el dibujo de abajo). Surgen como una manera de preparar al cuerpo para hacer frente a una supuesta amenaza. Los síntomas son muy desagradables y algunas veces aparecen sin razón aparente, de manera que las personas pueden pensar que padecen un problema físico grave o que algo terrible va a suceder. Es importante saber que **estos síntomas no son peligrosos** y no le harán ningún daño aunque sean severos.

Si mira el dibujo que hay a continuación, entonces podrá reconocer algunas de estas sensaciones. La mayoría de las personas experimentarán sólo algunas, no todas.



¿Qué causa ansiedad?

Hay muchos posibles factores desencadenantes de la ansiedad. A menudo se inicia durante los períodos de estrés psíquico o físico.

Algunos ejemplos de estrés psíquico son: romper una relación, discusiones graves, presión del trabajo, problemas económicos, pérdida del alguien cercano, etc.

Algunos ejemplos de estrés físico son: falta de sueño, enfermedad física, abuso de alcohol o drogas, accidentes de tráfico, etc.

Existen algunas personas que son más vulnerables y tienen, por tanto, mayor predisposición a padecer ansiedad, ejemplo, aquellas que tienen una personalidad ansiosa con tendencia a la preocupación excesiva, aquellas que han tenido experiencias difíciles en la infancia, etc.

Los cambios en nuestro cuerpo

Cuando usted siente estrés, el cuerpo libera **adrenalina**. Éste es un compuesto químico que prepara al cuerpo para escapar o pelear cuando hay algo potencialmente peligroso o amenazador. Cuando se libera, se producen unos cambios físicos que nos pueden hacer sentir fatal. Además cuando se está sometido a estrés, se respira más rápido y de forma más superficial, es decir, se hiperventila, para aumentar la llegada de oxígeno a los músculos y tejidos facilitando así la huida. Respirar muy rápidamente, disminuye la cantidad de dióxido de carbono en sus pulmones y por una complicada serie de procesos, aparecen síntomas físicos de ansiedad. Se produce la llamada "*Respuesta de lucha o huida*".

En la prehistoria esta respuesta fue útil, porque vivíamos de forma salvaje y afrontábamos muchos peligros que eran amenazantes. Afortunadamente, hoy en día no existen tales amenazas, pero lamentablemente hacemos frente a muchos esfuerzos que no se pueden combatir ni de los que podemos huir, por lo que los síntomas no ayudan. De hecho, nos hacen sentir peor, sobre todo si no los comprendemos.

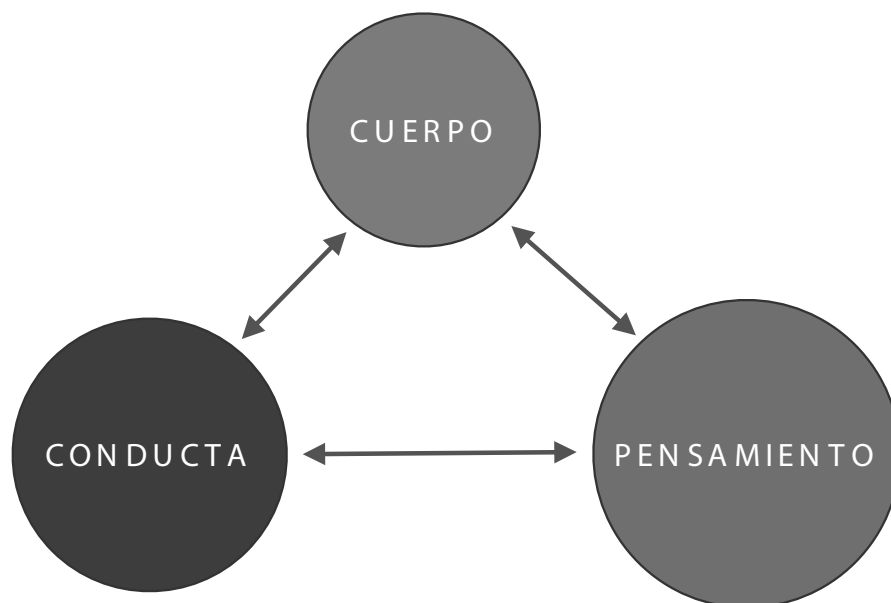
Para entender lo que está sucediendo en su cuerpo, imagine que está a punto de ser atacado/a. Tan pronto como usted se dé cuenta, los músculos se tensan listos para la acción, para la huida. Su corazón late más rápido para llevar la sangre a los músculos y al cerebro, donde más se necesita. Comienza a respirar más rápido para proporcionar el oxígeno que es necesario para generar energía. Usted suda para impedir que su cuerpo se sobrecaliente. Su boca se volverá seca y podrá sentir como mariposas en el estómago. Cuando se de cuenta de

que el "atacante" no supone un peligro, los sentimientos se desvanecen, pero usted puede sentirse débil después de la experiencia.

Pero también se puede reaccionar del mismo modo ante cosas que nos preocupan, como sentirnos criticados/as. Cuando alguien se encuentra con un montón de preocupaciones continuamente, el cuerpo se acostumbra a estar "en alerta" y aparecen los síntomas físicos de ansiedad.

¿Cómo se mantiene la ansiedad?

Uno puede comenzar a notar ansiedad en los pensamientos, en el comportamiento o en el cuerpo. Pero la reacción de ansiedad en cada una de las áreas influye en las demás. Esto mantiene el cuerpo "en alerta" y crea *un círculo vicioso* que mantiene la ansiedad.



Alguien que ha experimentado ansiedad en una situación determinada puede comenzar a predecir su aparición y sentir miedo de padecer los síntomas, lo que favorece que realmente vuelvan a aparecer.

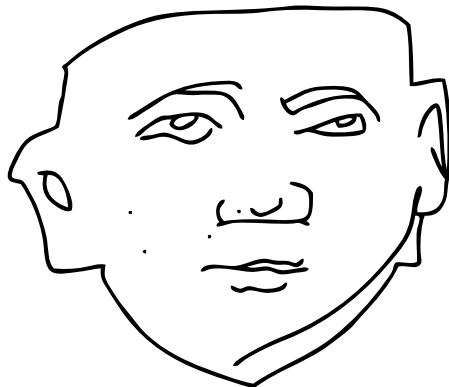
Una vez que se ha establecido el círculo vicioso, la persona suele evitar cualquier situación o circunstancia que en algún momento ha desencadenado la ansiedad. Escapar de las situaciones que suponen una amenaza es una reacción natural, pero el tipo de cosas que las personas tienden a evitar cuando sufren de ansiedad a menudo no son peligros reales (por ejemplo, ir a las tiendas, montar en autobús, ir a lugares concurridos, salir a comer, hablar con la gente, etc.), es más, no sólo no son peligrosas sino que son muy necesarias. Evitarlas puede hacer la vida muy incómoda y difícil. Este tipo de evasión también puede dar lugar a una pérdida de confianza y de autoestima, incrementando con ello la sensación de ansiedad - ¡otro círculo vicioso!.

¿Existen diferentes tipos de ansiedad "enfermiza o patológica"?

Sí. Son los siguientes:

- **Trastorno de ansiedad generalizada.** La ansiedad puede ser una sensación general y constante de preocupación. Si desea más información sobre esto pida a su médico/a el folleto: "*¿Qué es el trastorno de ansiedad generalizada (TAG)?*"
- **Trastorno de pánico.** Ataques súbitos de sentimientos de pánico. Si desea más información sobre esto pida a su médico/a el folleto: "*¿En qué consiste el trastorno de pánico?*"
- **Agorafobia.** Sentimientos de pánico en lugares donde la persona tiene la sensación de no poder salir o escapar, de sentirse desprotegidos, adquiriendo miedo así a viajar, a acudir a centros comerciales, lugares públicos, etc.
- **Trastorno de estrés post traumático.** Aparece ansiedad tras haber vivido una experiencia aterradorante que implica daño físico o amenaza de daño físico (ejemplo, tras violaciones, secuestros, accidentes de tráfico, catástrofes, etc.).
- **Fobia social.** Es una timidez exagerada, que se caracteriza por un miedo y ansiedad marcados y persistentes al enfrentarse a determinadas situaciones sociales.
- **Fobias específicas.** La ansiedad surge ante situaciones muy específicas como la proximidad a determinados animales, la oscuridad, etc.
- **Trastorno obsesivo compulsivo.** Las personas tienen pensamientos persistentes y perturbadores (obsesiones) y usan los rituales (compulsiones) para controlar la ansiedad producida por estos pensamientos. La mayoría de las veces, los rituales terminan controlando a esas personas. Por ejemplo cuando usted inspecciona una y otra vez el gas para evitar una posible tragedia.

Las personas con ansiedad a menudo experimentarán también síntomas y sentimientos de depresión.



¿Cómo puedo controlar mejor mi ansiedad?

Como hemos aprendido, la ansiedad no es una enfermedad y, por lo tanto, no se puede curar. Podríamos decir que es una respuesta normal del organismo, incluso beneficiosa, pero que en algunas ocasiones puede resultar excesiva. Por tanto nuestro objetivo será aprender a regularla. En estas líneas se describen formas de reducirla y conseguir que sea más manejable. Podemos trabajar en al menos cuatro áreas diferentes:

1. Entender mejor la ansiedad y empezar a abordar algunas de sus causas.
2. Reducir los síntomas físicos.
3. Modificar los pensamientos relacionados con la ansiedad.
4. Cambiar los comportamientos relacionados con la ansiedad.

1. Entender mejor la ansiedad.

Puede que con lo que ha leído ya tenga algunas ideas sobre la ansiedad. No obstante aquí se exponen algunas técnicas que le ayudaran a comprenderla mejor:

- **Haga un diario de ansiedad.** Durante un período de dos semanas (o más si lo prefiere) mantenga un diario de horas de ansiedad y nivel de actividad. Califíquela de 0-10 (donde el 0 implicaría ninguna ansiedad y 10 el máximo grado). Anote todo lo que parezca importante. ¿Estaba en el trabajo o el hogar?, ¿qué estaba haciendo?, ¿en qué estaba pensando? Usted puede comenzar a ser más consciente de las situaciones que le causan ansiedad o las que evita. Esta información le ayudará a comenzar a hacerles frente.
- **Técnicas de resolución de problemas.** Para más información ver folleto específico.
- **Estilo de vida estresante.** Hoy en día la vida es a menudo estresante y es fácil que existan presiones. No siempre podemos controlar el estrés que viene de fuera, pero podemos **encontrar formas para reducir la presión que nos ponemos nosotros/as mismos/as**:
 - Trate de identificar las situaciones estresantes que le provocan tensión.
 - Tome medidas para hacer frente a estas situaciones que le produzcan estrés.
 - Asegúrese de que tiene tiempo para cosas con las que disfruta.
 - Adquiera una afición relajante.
 - Asegúrese de dormir lo suficiente.
 - Coma una dieta bien equilibrada.

- Haga ejercicio regularmente.
- Aprenda a relajarse.

Para más información pida a su médico/a el folleto específico: *"Afrontando el estrés"*.

2. Reducir los síntomas físicos

- **Relajación.** Con el fin de reducir la gravedad de los síntomas físicos sería mejor "cortar el círculo vicioso de la ansiedad" al reconocer los primeros signos de tensión. Una vez que se han detectado se puede prevenir la ansiedad con el uso de técnicas de relajación. Algunas personas pueden relajarse a través del ejercicio, escuchar música, ver televisión, leer un libro, acudir a clases de yoga, etc.

Para otros, es más útil tener una serie de ejercicios a seguir. La relajación es una habilidad como cualquier otra que debe ser aprendida y requiere tiempo. Si desea más información sobre estas técnicas pida a su médico/a el folleto: *"Aprenda a relajarse"*.

- **La respiración controlada.** Es muy común que las personas estén nerviosas por los cambios que se producen en su respiración. Puede empezar a "tragar aire", pensando que va a asfixiarse o respirar muy rápido. Esto probablemente hará que sienta mareo y por lo tanto más ansiedad. Esto se llama exceso de respiración o hiperventilación.

Trate de reconocer si está haciendo esto y respire más despacio. A veces puede resultar útil respirar en una bolsa de plástico, cubriéndose la nariz y la boca. Si desea más información sobre técnicas para controlar la respiración pida a su médico/a el folleto: *"Aprenda a relajarse"*.

- **Distracción.** Si usted distrae la mente de sus síntomas a menudo éstos desaparecen. Trate de mirar a su alrededor. Estudie las cosas en detalle: qué tipo de decoración hay, qué ropa lleva la persona que está sentada a su lado, etc. Necesitará distraerse durante al menos tres minutos para que los síntomas empiecen a reducirse.

Si bien la relajación, los ejercicios de respiración y las técnicas de distracción pueden ayudar a reducir la ansiedad, es sumamente importante tener en cuenta que no es perjudicial o peligrosa, incluso si no usamos estas técnicas, no sucederá nada terrible. La ansiedad no puede hacernos daño, pero puede ser incómoda. Estas técnicas pueden ayudar a reducir el malestar.

3. Modificar los pensamientos relacionados con la ansiedad

Hemos visto el papel que los pensamientos tienen en el mantenimiento del círculo vicioso de la ansiedad. A veces también pueden aparecer imágenes en su mente.

Por ejemplo, imagínese que usted se encuentra en un centro comercial. De repente nota como el corazón le late apresuradamente y siente que se asfixia. El pensamiento que pasa por su mente es: "Me está dando un ataque al corazón". Esto le genera mucho miedo, lo cual hace que el latido cardíaco se acelere aún más y usted piense que efectivamente se trata de un infarto, es probable que se imagine siendo atendido/a por los servicios de urgencia.

No siempre es fácil saber lo que está pensando y lo que está haciendo que su ansiedad empeore.

Los pensamientos que experimentan las personas ansiosas pueden aparecer y desaparecer en un instante y pueden ser tan habituales que se produzcan automáticamente. Suelen ser tan familiares que puede sentirlos como parte suya.

Ahora, trate de imaginar la última vez en la que se sintió muy nervioso/a. Trate de recrearse en ese recuerdo como si fuera una película, con el mayor detalle posible. Vea si puede escribir los pensamientos que experimentó.

Recuerde que cualquier pensamiento puede ser importante. Ninguno es demasiado pequeño o demasiado tonto. Incluso "otra vez igual" o "ya está

pasando de nuevo" puede aumentar la tensión y la ansiedad.

Algunos pensamientos son como imágenes desagradables en su mente.

Si desea más información sobre el abordaje de los pensamientos ansiosos pida a su médico/a el folleto: ***"Aprenda a controlar los pensamientos ansiosos"***.



4. Cambiar los comportamientos relacionados con la ansiedad

- Trate de reconocer cuando está evitando las cosas.
- Siempre que sea posible trate de hacer frente a estos temores, no todos a la vez pero sí de una manera gradual.
- Establezca metas pequeñas.
- Las personas a menudo establecen como hábito escapar de las situaciones que le generan ansiedad. En lugar de hacer esto aumente gradualmente la duración de su estancia en esa situación. La ansiedad a menudo llega a un punto álgido, a continuación, comienza a desaparecer de forma natural. La gente suele pensar que cada vez irá a peor. Cuando compruebe que tras un periodo desciende la intensidad de los síntomas, mejorará la confianza en sus posibilidades.
- Las personas no sólo evitan las situaciones y tratan de escapar, también a menudo hacen cosas para sentirse más seguras, por ejemplo, salir siempre acompañados/as, ir pegados/as a la pared cuando van por la calle, sentarse cerca de la salida, etc. Estas "conductas de seguridad" podrían ayudar en el momento, pero también ayudan a mantener la ansiedad porque la persona ansiosa nunca se dará cuenta de que nada horrible le hubiera pasado, si no las hubiera hecho.
- Trate de hacer cosas para probar si sus pensamientos de ansiedad son realistas, por ejemplo, si piensa que yendo al centro comercial se desmayaría, vaya y compruebe lo que de hecho ocurre.
- Realmente es muy importante reconocer que cuanto más evite algo, más difícil será superarlo y cada vez le generará más ansiedad.

5. Otras cosas a tener en cuenta.

Evite tomar bebidas que contengan cafeína (por ejemplo, café o refrescos de cola) u otros estimulantes. A veces algunos medicamentos para el resfriado o la jaqueca, que no precisan receta médica, pueden agravar los síntomas de los trastornos de ansiedad.

La familia es muy importante para la recuperación de una persona que padece un trastorno de ansiedad. Debe ofrecer apoyo y no ayudar a perpetuar los síntomas de su ser querido. No deben subestimar el trastorno ni pensar que en todos los casos es posible una mejoría sin que la persona reciba tratamiento. Aún menos deben culpabilizar a la persona afectada "por no saber controlar sus nervios". Si su familia está haciendo algunas de estas cosas, quizá quiera mostrarles este folleto para que le ayuden a tener éxito con la terapia.

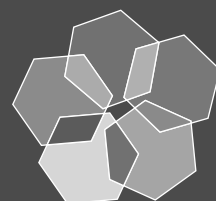
Venciendo los problemas de ansiedad

Usted puede aprender a manejar su ansiedad para que deje de ser un problema.

Algunas veces puede conseguirlo con los consejos que aquí se han expuesto, pero si le resulta difícil afrontar el problema, también hay personas que le pueden ayudar con terapias psicológicas específicas y con fármacos.



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL



**Plan Integral
de Salud Mental
de Andalucía**