



## Los trastornos de ansiedad generalizada

Irene Concepción Carrillo Saucedo\*

Algunas personas se preguntan con frecuencia el porqué de sus miedos, del despertar abrupto por las noches, de temer a estar solos, a los animales, inquietud constante y preocupación por sus seres queridos, de hablar en público, de subir a un elevador, viajar en avión, de morir y de muchas otras situaciones que les perturban e inclusive les impiden realizar con eficacia sus actividades diarias. Emociones que surgen súbitamente, preguntas recurrentes ante lo acontecido y respuestas sin explicación, sólo persiste el temor y la evitación.

La ansiedad es una respuesta emocional que es experimentada por la mayoría de las personas; sienten el miedo, temor e inquietud, identifican el origen, dan explicación al motivo y éste tiende a desaparecer con el tiempo. La ansiedad es ante todo, una emoción normal y común del ser humano; desempeña una función adaptativa que permite al individuo prepararse y anticipar el peligro potencial que le acontece, función de alerta y defensa necesaria para

garantizar la supervivencia. Sin embargo, cuando esta emoción es exagerada en intensidad y duración o surge sin presencia de un estímulo provocador, la ansiedad como respuesta emocional de adaptación se transforma en un trastorno de ansiedad.

Alejandra se despierta súbitamente casi todas las noches después de un par de horas de haber conciliado el sueño, presenta dificultad para respirar, ritmo cardíaco acelerado, mareo, temblor en todo su cuerpo y siente que va a morir; eso la paraliza, la asusta, piensa que está a punto de volverse loca y teme perder el control, no comprende lo que le sucede. Las crisis repentinas y continuas que sufre Alejandra, la han llevado a pensar que padece un problema del corazón, por lo tanto, decide consultar a un especialista. El trastorno de pánico es un problema que se acompaña de ataques recurrentes de intenso temor, refiere a una experiencia repentina, impredecible y abrumadora de gran miedo. Durante el ataque, se experimentan sensaciones de una fatalidad inminente, dolor en el pecho, mareo, desmayo, sudoración, dificultad para respirar y miedo de perder el control o de morir. El ataque suele durar unos cuantos minutos, pero puede repetirse sin motivo,

\* Docente de la UACJ.

en algunos casos es tan sobrecogedor que provoca agorafobia con el propósito de evitar una recurrencia.

Sara es una secretaria médico bilingüe, que ha manifestado los mismos ataques que Alejandra. Los ataques de Sara se hacen presentes en situaciones de atención al público, no sólo siente el miedo a perder el control, sino que también le aterroriza lo que los clientes puedan pensar de sus ataques. Su temor le ha provocado evitar ir a la tienda a hacer sus compras cotidianas, a menos que la acompañe algún ser querido. También se ha visto en la necesidad de retirarse de los sitios que acostumbra acudir: restaurantes, cines, teatros y centros de diversión. Situaciones que la han hecho pensar si podrá manejar las situaciones de trabajo. Cada vez que entra al consultorio, después de escasos minutos de conversar con los clientes y compañeros, de repente comienza a sentir un terrible miedo de perder el control, por lo que decide retirarse rápidamente. La agorafobia es una entidad que se caracteriza por la aparición de temores múltiples e intensos a las multitudes, a los lugares públicos y a otras situaciones que implican separarse de una fuente de seguridad. En el caso de Sara, la evitación es clara, en donde el

escape es una salida difícil, pero la más inmediata antes de que aparezca la crisis y le sea imposible encontrar ayuda.

El temor excesivo, intenso y paralizante que sufren las personas hacia situaciones u objetos, es indicativo de una fobia específica. El ingeniero Esteban, se encuentra como responsable del departamento de computación en una industria maquiladora. Como encargado, manifiesta tener un sentimiento de incapacidad para poder contribuir en las reuniones grupales que realiza cada mes. Sólo se sienta y permite que los demás expongan y den opiniones, sin atreverse a dirigir la sesión. En fechas recientes, su jefe inmediato le preguntó si estaba disponible para hacer una presentación del proyecto realizado por ambos en meses anteriores. Esteban comenzó a sentirse demasiado nervioso y con un nudo en la garganta, salió de la oficina de su jefe, y en voz baja le dijo que le comunicaría en las próximas horas acerca de la petición. Con paso apresurado hacia su oficina, pensó inmediatamente en preparar su renuncia inminente. La fobia social se caracteriza por temores excesivos e injustificados relacionados con situaciones sociales o con el desempeño en presencia de otras personas. Esteban manifiesta un temor intenso para hablar en público. Siente tanta ansiedad que hace lo imposible para evitar este tipo de situaciones. El temor manifestado debe ser lo bastante exagerado como para interferir de modo importante en el funcionamiento de la vida.

Los trastornos de ansiedad generalizada, consisten en temores prolongados, vagos e intensos que no están relacionados con algún objeto o circunstancia en particular. Puede ser que se asemejen más a lo que comúnmente se entiende por *neurótico*; entre sus síntomas se encuentra la incapacidad





para relajarse, sentirse constantemente inquietos o excitados; con tensión muscular, frecuencia cardíaca rápida o palpitaciones, incertidumbre ante el futuro, hipervigilancia y problemas relacionados con el insomnio. En el caso del trastorno obsesivo-compulsivo, las obsesiones, ideas o pensamientos involuntarios siguen recurriendo a pesar del intento por parte del individuo por evitarlos.

El "Bombero chiflado", le nombran a Miguel sus compañeros de trabajo, debido a que como todo "buen bombero", antes de salir de su casa rumbo al trabajo, revisa minuciosamente que todos los artefactos eléctricos y de gas estén debidamente apagados. Mientras se dirige a su destino, piensa que algo probablemente se quedó encendido. El pensamiento es recurrente y cuenta, una por una, las revisiones realizadas, no logra contener el pensamiento. Se comunica por teléfono con su esposa para verificar que todo se encuentre bien, pero la respuesta afirmativa de la esposa no lo satisface. Regresa nuevamente al hogar y procede con el ritual y da cuenta de que todo se encuentra correcto. Dos veces o más a la semana procede de la misma forma a sabidas de que al salir, las revisiones que ha hecho han sido las adecuadas, teme un incendio, una explosión y terribles consecuencias para su familia. Los pensamientos e ideas de Miguel, le hacen repetir esas conductas para poder comprobar que lo que ha hecho está bien y con ello erradica su ansiedad.

Los modelos de la ansiedad, tratan de explicar el porqué se presentan estos tipos de fenómenos. Explican que la adquisición de la ansiedad está basada primeramente en el aprendizaje y los procesos cognoscitivos, es decir, quienes piensan que no tienen el control de los eventos estresantes de su vida, están

más propensos a sufrir ansiedad que quienes creen que sí lo ejercen. Por otro lado, el enfoque biológico, sostiene la posibilidad de que se herede la predisposición a este tipo de problemas. Mientras que el enfoque psicodinámico, refiere que los pensamientos inaceptables, pueden amenazar con agobiar al yo de la persona e irrumpir en la conciencia plena. Ante esta amenaza, la persona desplaza su temor y redirigirá los fuertes sentimientos de su fuente original hacia otros objetos. Sin duda, los conflictos internos, las defensas y otras distorsiones internas de los mismos, parecen ser los interventores principales en la génesis de la ansiedad y sus trastornos. Para ello, existen diversas pautas de actuación para el control de los síntomas como son: los métodos estructurados de entrenamiento en la resolución de problemas que pueden ayudar a las personas a enfrentar las situaciones provocadoras, identificando y planificando lo que se pueda hacer para el control adecuado del padecimiento.