



Secretaría de Estado de Salud Pública y Asistencia Social
(SESPAS)

**ENFERMEDAD
ANSIEDAD**

Santo Domingo, R. D.

¿QUÉ ES?

La ansiedad es una emoción normal que se experimenta en situaciones en las que el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno. Habría que diferenciar entre miedo (el sujeto conoce el objeto externo y delimitado que le amenaza y se prepara para responder) y ansiedad (el sujeto desconoce el objeto, siendo la amenaza interna y existiendo una dificultad en la elaboración de la respuesta). La ansiedad es anormal cuando es desproporcionada y demasiado prolongada para el estímulo desencadenante.

CAUSAS

Las causas fundamentales de la ansiedad se encontrarían entre los factores genéticos, existiendo una predisposición al trastorno, aunque se desconoce su contribución exacta y el tipo de educación en la infancia y la personalidad, presentando mayor riesgo aquellas personas con dificultad para afrontar los acontecimientos estresantes. Entre los factores precipitantes de la enfermedad estarían los acontecimientos estresantes, en particular las dificultades en las relaciones interpersonales, las enfermedades físicas y los problemas laborales. Los trastornos de ansiedad pueden hacerse crónicos si persisten los acontecimientos estresantes que los han provocado o se mantienen estilos de pensamiento que ocasionan un temor a la presentación de los síntomas, creándose un círculo vicioso entre la ansiedad y el temor a presentarla.

SÍNTOMAS

Existen distintos cuadros clínicos en los que la ansiedad es el síntoma fundamental. Entre ellos estaría el trastorno por crisis de angustia, en el que la ansiedad se presenta de forma episódica como palpitaciones, sensación de ahogo, inestabilidad, temblores o miedo a morir; el trastorno de ansiedad generalizada, existiendo un estado permanente de angustia; el trastorno fóbico, con miedos específicos o inespecíficos; el trastorno obsesivo-compulsivo, con ideas intrusivas y desagradables que pueden acompañarse de actos rituales que disminuyen la angustia de la obsesión (lavarse muchas veces por miedo a contagiarse, comprobar las puertas o los enchufes, dudas continuas); las reacciones de estrés agudo o postraumático; y los trastornos de adaptación a situaciones vitales adversas.

FACTORES DE RIESGO

En general, el curso es crónico con fluctuaciones y, en particular, en el trastorno de ansiedad generalizada, trastorno obsesivo-compulsivo y trastorno fóbico de inicio en la infancia el curso es especialmente fluctuante. Sin tratamiento, el 80 por ciento siguen presentando síntomas tres años después del inicio. Si la ansiedad es crónica pueden presentarse con frecuencia estados de depresión acompañantes. Con tratamiento, un 50 por ciento no vuelve a presentar crisis de angustia.

PREVENCIÓN

La mayor eficacia se ha conseguido con la combinación de psicofármacos y psicoterapia. Entre los fármacos se utilizan los antidepresivos a dosis superiores de las requeridas para tratar la depresión. También son útiles las benzodiacepinas, que controlan los síntomas con rapidez, aunque no deberían administrarse de forma prolongada. Existen distintas técnicas de psicoterapia para los trastornos de ansiedad encaminadas al aprendizaje de técnicas para el manejo de la ansiedad. Es importante la explicación clara sobre los síntomas físicos de la ansiedad y el entrenamiento en relajación.