

# Vivir sin miedos

## Identificar y tratar la ansiedad



Se trata de la patología mental mas frecuente. No la más grave, pero si la que causa más sufrimiento. Generalmente no es diagnosticada hasta que ya se ha cronificado y ha limitado de forma importante la vida del paciente. Su incidencia aumenta día a día.

Entrevista con el equipo médico - psicológico del centro itae.

• **¿CADA VEZ MÁS GENTE SUFRE ANSIEDAD? ¿QUÉ OCURRE HOY QUE NO OCURRIERA HACE AÑOS?**

La psiquiatría y la psicología hoy tienen la capacidad de diagnosticar este tipo de trastornos que antes eran catalogados de neurosis, manías, o simplemente no se diagnosticaba nada. Hoy sabemos clasificarlos como lo que son y, lo más importante, sabemos como tratarlos.

Otro factor que ha contribuido, es la rapidez con la que ha evolucionado nuestra sociedad en las últimas décadas. La presión a la que estamos sometidos, la cantidad de información que recibimos, la competencia a la que nos enfrentamos, las nuevas estructuras familiares, la adaptación a nuevas tecnologías, etc. Todo esto es difícil de asimilar para el cerebro humano que, en ese mismo periodo de tiempo, ha evolucionado menos que nuestra forma de vida.

• **¿CÓMO PUEDO SABER SI MI ANSIEDAD O MI ESTRÉS SON UNA ENFERMEDAD?**

El sufrimiento que padece una persona con ansiedad patología es realmente limitante.

Los pensamientos negativos empiezan a gobernar la vida (miedo, preocupación constante, temor a volverse loco, a perder el control etc...), aparecen síntomas físicos reales, que asociamos con peligro inminente (taquicardias, ahogos, mareos, molestias gástricas, sudoración, etc...) y en algunos casos empezamos a evitar situaciones que antes eran consideradas normales (transporte público, sitios con aglomeraciones, cenas, cines, no podemos ir a trabajar, viajar es sinónimo de terror, etc...)

• **¿CÓMO SE TRATA ESTA ENFERMEDAD?**

Los estudios científicos más recientes, nos indican que el abordaje más eficaz es el que integra lo mejor de la psiquiatría y lo mejor de la psicología, lo que llamamos un abordaje multidisciplinar basado en técnicas cognitivo-conductuales apli-

cadadas por psicólogos realmente especializados en trastornos de ansiedad.

Es imprescindible empezar por diagnosticar el tipo de trastorno de ansiedad de que se trata (*Ver cuadro de los distintos trastornos de ansiedad*). Cada trastorno de ansiedad requiere de un protocolo de abordaje distinto y de un plan de tratamiento a la medida de la persona que lo padece y de las circunstancias que le rodean.

• **MUCHAS PERSONAS NO CREEN O NO QUIEREN ACUDIR A UN PSIQUIATRA O PSICÓLOGO**

Si una persona está pasando por un momento especialmente estresante o tiene un nivel de ansiedad elevado por alguna circunstancia concreta, posiblemente no necesite de ayuda profesional, pero si la problemática persiste a lo largo del tiempo o el nivel de intensidad es muy elevado, es prácticamente imposible que pueda salir de esta situación sin ayuda médica. Estamos hablando de una enfermedad real y que puede conllevar consecuencias importantes y graves para la vida de la persona, limitándola hasta el punto de que quede enclaustrada en su casa y con unos niveles de sufrimiento realmente insoportables. Nuestra recomendación es que se pongan en manos de especialistas y que no vean a los psiquiatras y psicólogos como *loqueros*, sino como médicos y especialistas capaces de tratarles y enseñarles las pautas para recuperar su estado normal.

**Más de un 20 % de la población sufre trastornos de ansiedad.**

• **¿TIENE CURACIÓN?**

Los resultados de nuestro centro coinciden con las cifras de lo que publican prestigiosos centros americanos y es que, si se aplican las técnicas comentadas de forma correcta y bajo equipos coordinados de médicos y psicólogos especialistas en ansiedad, se alcanzan niveles de recuperación de un 82 % de los pacientes.

Si se hace un trabajo riguroso y el paciente realmente trabaja y no abandona el tratamiento, podemos conseguir, en la mayoría de los casos, restablecer la calidad de vida que la persona tenía antes de padecer esta enfermedad.

• **A PESAR DE LA GRAVEDAD DE LA SITUACIÓN, ESCUCHÁNDOLES PARECE QUE PODEMOS SER OPTIMISTAS.**

Las evidencias científicas nos invitan a serlo. Sí, podemos ofrecer a nuestros pacientes esperanzas para recuperar su calidad de vida, dejar de sufrir y volver a vivir con dignidad. Cuando el tratamiento se realiza por especialistas en ansiedad y el paciente realmente se entrega al tratamiento, no hay motivos para ser pesimistas.

**PARA MÁS INFORMACIÓN**

**CENTRO ITAE**  
**93.206.51.51**  
**Via Augusta 291**  
**info@centroitae.com**

**TRASTORNOS DE LA ANSIEDAD**

- ▶ **Pánico.** Sensación de terror o miedo inesperado con temor a morir o perder el control.
- ▶ **Pánico con Agorafobia.** Pánico que da como resultado la evitación de las situaciones o lugares en los que se cree que sería difícil salir, escapar o recibir ayuda.
- ▶ **Fobia Específica.** Miedo irracional, excesivo y muy intenso ante la presencia de un objeto o situación (por ejemplo: fobia a volar, a la sangre, a las inyecciones, etc.)
- ▶ **Fobia Social.** Miedo intenso a ciertas situaciones sociales o actuaciones en público.
- ▶ **Trastorno Obsesivo-Compulsivo.** Presencia de Obsesiones (pensamientos o ideas recurrentes e involuntarias que producen una ansiedad intensa) y de compulsiones (rituales con el fin de reducir la ansiedad que han generado las obsesiones).
- ▶ **Ansiedad Generalizada.** Preocupación excesiva ante las situaciones de la vida cotidiana.
- ▶ **Estrés postraumático.** Trastorno que aparece tras haber sufrido o presenciado una experiencia aterrador y traumática.
- ▶ **Estrés.** Percepción de no contar con los recursos necesarios o de haberlos agotado para afrontar las exigencias de la vida profesional o familiar.
- ▶ **Ansiedad reactiva a circunstancias vitales.** Las situaciones de duelo, enfermedad, estrés u otros acontecimientos vitales pueden ocasionar un trastorno adaptativo.