

07/05/2018

Esa loca y pequeña cosa llamada ansiedad

TXT JULIETA HABIF IMG AGUS PACI,

¿Qué es la ansiedad? ¿Es un problema real o un invento posmoderno?

Cómo adivinar en su momento
que todo es parte de la misma sensación.
Cómo predecir
que la sensación no será pasajera.
Luis Chaves, Falso documental

El tiempo ocioso, más bien residual, me pasa desapercibido y rápido: miro sus historias porque sólo duran 24 horas y no quiero perderme de nada. Hago entrar esa idea en 140 caracteres. En 280 caracteres, qué respiro. Me grabo tocando la guitarra pero tiene que entrar en un minuto, no puede durar más de un minuto.

Dejo el celular a conciencia. No debería pasar tanto tiempo con el celular. Leo que ahora hay aplicaciones para ayudarme a usar menos el celular. Repito, entonces, el proceso que emprendo cada vez que me siento a pensar una nota. Pregunto a especialistas, busco en páginas y libros confiables la definición, estructura, formas, ejemplos, historia; anoto palabras que encuentro fundamentales para explicar lo que quiero explicar, y me dispongo a tipear. Elaboro una introducción que sobrevuela el tema para que el cursor titilando sobre el documento en blanco deje de mirarme. No lo consigo. Como puedo y con lo que aprendí, sigo.

Pareciera que preguntarse qué es la ansiedad, como preguntarse prácticamente cualquier cosa hoy por hoy, es casi volverse un ejemplo vivo. Un caso de éxito, pero todo lo contrario. Hay otra misión detrás de esta nota y es aportar conciencia a los conceptos como éste, darles el peso que tienen; porque a veces suelen enredarse en novedades, parafernalia, palabrerío de oficina, y quedan triviales. Además, explicar algo de manera difícil no lo hace más creíble ni más valioso.

Qué es la ansiedad, pregunto a varias personas, como si fuera una única 'cosa', como si esa pregunta tuviera una respuesta perfecta, perenne, a coro. Una conocida me dice que es algo en lo que no cree. Me gusta, más que nada por determinar si es inventado, descubierto, adquirido o efecto contagio. Otra amiga me dice que la ansiedad es un pulpo teniendo una pesadilla y desearía cerrar la nota acá pero, como a la evidencia nos debemos, investigo.

La ansiedad se define como una emoción humana que aumenta nuestra reacción ante situaciones peligrosas o que puedan llevar a una pérdida de recursos reproductivos. Tales recursos pueden incluir relaciones interpersonales, propiedades materiales, estatus, reputación, etc. Además, nos prepara para percibir amenazas y enfrentarnos a situaciones desconocidas. Forma parte de un repertorio de respuestas que adquirimos a lo largo de nuestra historia como especie. **La ansiedad es un efecto secundario del entrenamiento ante escenarios hostiles**. Lo esperable, entonces, es que todos experimentemos ansiedad ocasional, circunstancial.

Adriana Romeo, Dra. en Medicina Especialista en Psicología médica y Psiquiatría; junto con Romina Infantino, Licenciada en Psicología, explican que la ansiedad se distingue por ser "**una reacción emocional universal, de carácter esencial y adaptativo, que emerge ante situaciones de alarma, dudosas, confusas, de amenaza, de resultados inciertos o de peligro, ya sean presentes o futuras**". La ansiedad es generalmente vivenciada, para sorpresa de nadie, como **una experiencia desagradable**. Los síntomas suelen ser: inquietud, desasosiego, irritabilidad, aturdimiento, impaciencia, insomnio, preocupación, temblores, nerviosismo, desconcentración, indecisión, aversión a las listas largas de síntomas, labilidad emocional, desorientación, desesperanza, tensión muscular, comportamiento evasivo (de personas, lugares y escenarios posibles), y miedo como respuesta inmediata a cualquier amenaza probable.

Hay tantas cosas que pareciera que nos tienen pendientes de sí. Las respuestas a nuestros mails, la doble tilde azul, la falta de la doble tilde azul, un corazón virtual aquí o allá. Al final del día nos damos cuenta de que, quizás, estamos ansiosos por todos lados. Lejos de querer bastardear esas reacciones, las escribo para concientizar, sino a quien esté leyendo, a mí, de cuánta energía quiero poner en lo que hago, digo, espero y siento. Pensar en cómo nos tomamos las cosas es una forma de desarmarlas, y desarmarlas nos permite verlas en detalle, y verlas en detalle nos permite, a veces, no darles más peso del que tienen.

La Asociación Americana de Psiquiatría y la Asociación Americana de Psicología [APA, ambas ¯_(⊙)_/¯, por sus siglas en inglés y lo impresionante de sus postulados (?)] dicen que **una cuota moderada de ansiedad puede incluso resultar beneficiosa para la persona, porque despierta su sentido de alerta ante una situación de posible peligro, o la prepara para un escenario que no contemplaba**. Observar esa ansiedad como lo que es: un recurso adaptativo, digamos.

Un profesor que tuve en la secundaria decía: "Si al dar un paso, vislumbran un escenario para el cual no tienen plan 'B'; absténganse". Sin ánimos de desestimarlo, un poco tajante el consejo. Otra profesora decía que 10 le ponía a Dios, 9 a una persona que estuvo en el lugar de los hechos, 8 a un historiador, 7 a ella y de ahí

para abajo podíamos sacarnos nosotros. Pero esa otra profesora es otro trauma para otra nota.

Quizá sea por algo de eso que apunta mi ex-profesor que **en varias personas la ansiedad se sale de cauce, se 'sobreactiva', y ahí es cuando se experimentan los famosos 'trastornos de ansiedad'**. Es una vuelta más de tuerca. Comienza la falta de aire, las pulsaciones suben, la necesidad de irse del lugar donde se está pero a la vez la dificultad para 'hacerlo', la urgencia y la imposibilidad de regular.

Cuando la ansiedad es persistente y recurrente, irrumpe en la vida diaria, en las actividades cotidianas y más simples de quien la padece (como salir a la calle, entrar a un supermercado, subirse a un colectivo). **Puede ser leve, tomando una forma parecida a la inquietud; o aguda, llegando a experimentar una crisis de angustia, mejor conocida como ataques de pánico**. Salvedad: si bien en varios manuales y traducciones 'crisis de angustia' y 'ataques de pánico' son propuestos como sinónimos, el ataque de pánico incluye atravesar un gran malestar físico, pudiendo llegar al punto de acarrear la horrible sensación de que uno se está muriendo, de que se va a morir, siendo uno de los episodios más comunes el falso infarto.

Romeo e Infantino afirman que la sintomatología ansiosa modifica los sistemas fisiológicos, produciendo un exceso de activación (fisiológica) que genera alteraciones tanto en los procesos cognitivos como en el sistema inmune. En consecuencia, **los trastornos de ansiedad disminuyen la capacidad de adaptación de la persona al medio ambiente y no sólo provocan síntomas que afectan su vida personal sino también familiar, académica, laboral y social**.

Sincronice su respiración para relajarse/controlar la ansiedad

Qué nota difícil, che. Vamos a tomarnos unos segundos antes de terminarla.

La primera ansiedad, la 'circunstancial', muchas veces se experimenta casi inmediatamente ante la situación, idea o estímulo disparador. La ansiedad 'patológica' puede dispararse por el pensamiento acerca de ese estímulo, o sea, por anticiparnos mentalmente a un 'posible' peligro o situación angustiante: 'Seguro que si quiero invitar a salir a esa chica voy a pasar un mal momento. Quizá no sepa qué decir, me voy a inquietar y mis amigas se van a reír de la situación. Mejor, no le digo nada... es más, mejor la evito para evitarme yo decir alguna pavada. Capaz que lo mejor sea quedarme en casa...'.

Noto, en este punto de la nota, que siempre que escribo sobre lo propio, la respuesta se encuentra codificada en animarse a dar pasos. Chicos, grandes, medidos, simulados. Pero andar. Ya lo dijo mi uruguayo favorito: no estar en, sino ser el movimiento.

Estas preocupaciones y pensamientos (que se denominan rumiación) son bastante frecuentes e intrusivos en los casos más serios. Otras veces la anticipación a la situación de peligro se produce sin que siquiera nos pongamos a pensar en ella, por asociaciones que se fueron produciendo en experiencias anteriores, en ocasiones traumáticas. Por ejemplo, un día le dio un infarto a su abuelo cuando salieron juntos a comprar zapatos. Ahora, cada vez que va a comprar zapatos siente

ansiedad. O peor, cada vez que sale a comprar ropa, o que sale a comprar cualquier cosa. O peor, cada vez que se pone un par de zapatos. Otras veces la propia ansiedad va dejando su rastro: en tiempos en que los mecanismos de alerta están súper activados, la persona experimenta ataques de pánico en circunstancias específicas. Otro ejemplo: cuando va manejando. Todas las sensaciones que orbitan la ansiedad van aumentando al momento de manejar: malestar, miedo, impaciencia; y entonces se vuelve recurrente y manejar dispara una ansiedad excesiva.

Los trastornos de ansiedad tienden a empujar a la persona al escape, que es una de las respuestas 'normales' de este desorden, pero que **en el caso de la ansiedad patológica no se producen sólo para escapar de situaciones de peligro real, sino con el fin de evitar cualquier conflicto que pueda fermentarla**. Entonces: me siento ansioso, con lo cual esquivo todo tipo de situaciones que puedan afectarme y disparar los síntomas, y en efecto, mis relaciones y desempeño pierden fuerza, me alejo de la cotidianidad, no doy pasos, no 'doy pelea'.

Ahora bien, como nada nace de un repollo (excepto quizás otro repollo, o un engendro concebido en un laboratorio a partir de un pedazo de repollo), primero **deberíamos revisar cuáles son las causas de esta ansiedad patológica –episódica o frecuente– y si es un fenómeno de época, si está inflado por la prensa o si siempre estuvo dando vueltas pero nunca le pusimos mucha atención**.

Aunque sus motivos no se conocen con total exactitud, estos desórdenes **pueden asociarse a una predisposición hereditaria, es decir que no sólo factores externos** (como los nuevos tiempos y formatos a los que estamos acostumbrándonos casi imperceptiblemente) **pueden dispararlos, sino una combinación de estos con la propia genética del individuo**. Influyen, a su vez, los procesos de aprendizaje que han tenido las personas, es decir, pueden haber 'recibido' pautas inadecuadas de afrontamiento de situaciones de estrés (cualquier semejanza con lo expuesto sobre mi ex profesor de historia es mera intencionalidad).

Porque, ojo, que **ansiedad y estrés no son sinónimos**. Las dos especialistas aclaran que, aunque en ambos casos parezca existir un mismo tipo de reacción emocional caracterizada por una alta activación fisiológica, el estrés es un proceso más amplio de adaptación al medio (y presente en muchísimos animales), "a la vez que la ansiedad es una reacción emocional de alerta ante situaciones vivenciadas como riesgosas. Así, dentro de los cambios psicológicos que genera el estrés, la ansiedad se constituye en la reacción emocional más frecuente".

Los trastornos de ansiedad se asemejan, en términos fisiológicos, a los trastornos depresivos y de miedo. Así como los lácteos, la yerba y el tomate y el dólar; **la depresión y la ansiedad están en aumento**. De hecho, varios trastornos mentales comunes están en aumento en todo el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), **entre 1990 y 2013, el número de personas con depresión o ansiedad ha aumentado cerca de un 50%**, de 416 millones a 615 millones. Alrededor de un 10% de la población mundial está afectada, y los trastornos mentales representan un 30% de la carga mundial de enfermedad no mortal. Las emergencias humanitarias y los conflictos incrementan la necesidad de ampliar las opciones terapéuticas. La OMS estima que, durante las emergencias, 1 de cada 5 personas se ve afectada por depresión y ansiedad. Puntualmente en Argentina, basado en un informe actual de Enfermedades de Carga Global (GBD, por sus siglas en inglés), los trastornos de depresión y ansiedad son la sexta y séptima causa de incapacidad (respectivamente). Esto hace que nos preguntemos cuál es la primera, pero quedará para otra nota así no me voy de tema (*risa malvada*). No, bueno, son los dolores de cuello y espalda. De cualquier forma, cabe aclarar que no se han hecho en nuestro país estudios a gran escala para respaldar estas estimaciones.

Pero –y qué agradable poder dar una buena noticia después de haber escrito todo esto– **los trastornos de ansiedad se pueden atender y revertir.** Aunque parezca obvio para quien no los padece y quizás mucho más difícil para quien sí, lo principal y fundamental es buscar ayuda profesional. Se debe realizar tratamiento psicoterapéutico y, en algunos casos en los que los síntomas son intensos, resulta conveniente sumar medicación.

Hoy por hoy **existen múltiples tratamientos disponibles para que la ansiedad no interfiera con el bienestar del individuo y su capacidad de afrontar la vida, trabajar, establecer relaciones y contribuir a la comunidad.** Hay tantas terapias como formas en las que se puede presentar. Dice la APA, la de psiquiatría, que en Estados Unidos, por ejemplo, alrededor del 8% de la población presenta una fobia específica, el 7% ansiedad social, entre el 2 y el 3% trastornos relacionados con el pánico, el 2% agorafobia (fobia a los espacios abiertos/públicos), y esa misma cantidad sufre lo que comúnmente se llama ansiedad generalizada. La última (pero no por eso menos molesta) forma en la que puede producirse es: ansiedad por separación de aquellos/as con los que hemos generado apego.

Sea cual sea el casillero, **el primer paso es acudir a un/a experto/a**. Si se diagnostica que efectivamente hay un trastorno de ansiedad, un profesional en salud mental puede trabajar para dar con la mejor forma de tratarlo. Entre los tratamientos más efectivos están la psicoterapia y las terapias farmacológicas (y su combinación). También existen tratamientos alternativos emergentes (no tan validados) como estimulación trans-craneana y ejercicios de respiración. Aprender a respirar 'bien' parece pavo, pero cambia las cosas. **Hay una relación sustancial entre la ansiedad y la respiración**, por eso la relajación, e incluso el *mindfulness* han demostrado ser herramientas útiles. Y si todavía parece inconquistable, quizá sea mejor empezar por lo más chico, hacer ejercicio, regular las horas de sueño o dejar el café, por ejemplo (y bastantes otras infusiones con mejor prensa pero que también tienen cafeína), así como cualquier sustancia psicoactiva estimulante. Todo esto, desde ya, no sólo se recomienda a personas que sufren de ansiedad: son sugerencias para la cartera del caballero, el bolsillo de la dama, el tupper del pasante, la riñonera de la piba, la mochila de quien sea. Una manera sencilla de prevenir patologías relacionadas a la ansiedad puede venir de la mano de la meditación y técnicas de relajación, charlas presenciales o virtuales, leer al respecto. Llevar una vida saludable es, también, alimentar el amor propio.

Y además, volviendo a la fantasía infundada: si la ansiedad es un pulpo teniendo una pesadilla, en algún momento, con algún ruido, se puede despertar.

Referencias

https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders/expert-q-and-a
http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depression-anxiety-treatment/es/
https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00127-018-1492-3
https://elgatoylacaja.com/sobredrogas/glosario/
Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM – V)

Sumate en
eglc.ar/bancar