

Ensayo Sobre Trastorno de la Ansiedad Essay on Anxiety Disorders

Maria O. Morales-Muñoz ^a, Miriam Ignacio-Victoriano ^b

Abstract:

The main objective of this essay is to describe anxiety and current strategies used to improve health and quality of life. It should be noted that to reach anxiety, in some cases there have been risk factors that have triggered an anxiety disorder. So, how can you avoid anxiety to improve mental health and quality of life? Among the main findings, it was found that one of the solutions is in the hands of the person who suffers from it, they must learn to ask the right people for help, because in most cases the anxiety disorder is due to a factor of stress. Anxiety is the production due to a reaction that activates the central nervous system. Anxiety is caused by changes that are activated in the body system and its reactions.

Keywords:

Anxiety disorder, stress, fear.

Resumen:

El objetivo principal de este ensayo es describir la ansiedad y sus actuales estrategias empleados para mejorar la salud y la calidad de vida. Cabe destacar que, para llegar a la ansiedad, en algunos casos se han presentado factores de riesgos que han desencadenado un trastorno de ansiedad. Por lo que ¿Cómo se puede evitar la ansiedad para mejorar la salud mental y calidad de vida? Entre los principales hallazgos se encontró que una de las soluciones está en manos de la persona que lo padece, pues debe aprender a pedir ayuda a las personas correctas, ya que en la mayoría de los casos el trastorno de ansiedad es causada por un factor de estrés, la ansiedad es la producción a causa de una reacción que hace activar al sistema nervioso central. La ansiedad es provocada por los cambios que se activan en el sistema del cuerpo y sus reacciones.

Palabras Clave:

Trastorno de ansiedad, estrés, miedo.

Introducción

El trastorno de ansiedad, como indica la Norma Oficial Mexicana¹ es un síntoma que provoca alteraciones en el estado mental y que es declarado en poner en riesgo la vida del paciente y la de otros. Algunos síntomas abarcan el pensamiento suicida, la ideación de homicida, además incrementan los síntomas depresivos, psicóticos, la manía y la agitación psicomotora en el comportamiento. Al día de hoy la ansiedad es un asunto de salud mental, y se considera como un trastorno mental habitual en el ámbito de la salud pública, según el comunicado de prensa de la Organización Mundial de la Salud² al

subrayar la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos.

Por esta razón es importante saber que la ansiedad es algo positivo que puede ser como un principio para el ser humano, realiza señales de alarma y lo demuestra en señales de peligro ya sea real o imaginario, esta señal que nos muestra como una alarma son síntomas fisiológicos a fin de poder luchar o huir de las situaciones peligrosas. El problema que se caracteriza en una ansiedad es por la preocupación excesiva de las actividades ya sea por causa del trabajo o por las actividades de algunos eventos e incluso las rutinas comunes que realiza la persona.

^a Autor de Correspondencia, Universidad Linda Vista, <https://orcid.org/0009-0008-3795-0364>, Email: maria.morales@tuxtla.ulv.edu.mx

^b Universidad Linda vista, <https://orcid.org/0009-0003-3433-1051>, Email: miriam.ignacio@tuxtla.ulv.edu.mx

¿Cómo afecta la ansiedad a la salud mental de las personas que la padecen? Tal como se menciona la ansiedad provocan alteraciones esto influye en el estado mental por los sentimientos de miedo, preocupación y temor entre otras, es decir. una persona que los padece no puede estar tranquila y sobre piensa todas las situaciones, mientras que el sobre pensar va afectando la salud mental, ahora bien, ya se ha mencionado la identificación del trastorno cabe destacar que en este ensayo se hablara de los factores de riesgo, causas, tratamiento y algunas maneras de poder evitar la ansiedad por ende se explicaran detalladamente más adelante a fin de que la información pueda ser clara y precisa.

Desarrollo

Como afirman Sadock et al³ la ansiedad es un sentimiento de aprehensión causado por la anticipación de un peligro, que puede ser interno o externo.

Por otro lado, El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)⁴ en la Guía de prácticas clínicas define desde otro enfoque a la ansiedad, como un estado emocional psíquico que se acompaña de cambios somático y psíquicos, que pueden presentarse como una reacción adaptativa, o como síntoma o síndrome que acompaña a diversos padecimientos médicos y psiquiátricos. De tal manera sentir ansiedad de modo ocasional es parte normal de la vida, por lo contrario, las personas con trastornos de ansiedad con frecuencia suelen tener preocupaciones y miedos intensos en cuestiones de minutos suelen desarrollar (ataques de pánico). Preocuparse, sentirse nervioso o ansioso forma parte de la vida diaria de la misma forma todos pueden sentirse ansiosos de vez en cuando. Por otra parte, estos sentimientos de ansiedad y pánico interfieren con las actividades diarias, son difíciles de controlar, son desproporcionados en comparación con el peligro real y pueden durar un largo tiempo, tal es el caso que, para prevenir estos sentimientos, puede suceder que evitan ciertos lugares o situaciones. Sin embargo, estos síntomas pueden empezar en la infancia o la adolescencia y continuar hasta la edad adulta.⁵

CAUSAS Y FACTORES DE RIESGO

Los siguientes factores de riesgo biológico, psicológico y social pueden incrementar el riesgo de padecer un trastorno de ansiedad:

Factor Biológico:

Drogas o alcohol: el consumo indebido de estas sustancias puede provocar o empeorar la ansiedad en estas personas. Tener familiares consanguíneos que padecen un trastorno de ansiedad, ya que pueden ser hereditarios.

Factor Psicológico:

Trauma: Las personas que soportaron maltratos o que presenciaron eventos traumáticos tienen mayor riesgo de manifestar un trastorno de ansiedad en algún momento de sus vidas incluyendo niños y adultos

Estrés debido a una enfermedad: tener un problema de salud o alguna enfermedad grave puede causar preocupaciones acerca de cuestiones como el tratamiento y cómo puede evolucionar en un futuro.⁵

Acumulación de estrés: un evento importante o situaciones estresantes aún pequeñas de la vida pueden provocar ansiedad excesiva, por ejemplo, la muerte de algún familiar cercano, estrés en el trabajo, estrés académico o preocupaciones sobre la situación económica.

Factor Social:

Otro factor psicosocial importante es la ansiedad, la cual proviene de la percepción de eventos incontrolables, ante los cuales se sugiere realizar actividades controlables como cuidar la higiene, comer saludable, hacer ejercicios, bailar, leer libros, entre otros (Mukhtar, 2020).⁶

Factor de vulnerabilidad genética

Svenn Torgersen⁷ afirma que los factores genéticos parecen influir en el desarrollo de trastornos de ansiedad, especialmente el trastorno de pánico y la agorafobia con ataques de pánico.

Factor de Trastorno de ansiedad inducido por sustancias o medicamentos:

Una amplia gama de sustancias puede causar los síntomas de la ansiedad que se asocian habitualmente con los estados de intoxicación o de abstinencia. Entre las sustancias que contribuyen con más frecuencia se encuentran las anfetaminas, la cocaína y la cafeína, así como la dietilamida del ácido lisérgico (LSD, *lysergic acid diethylamide*) y la 3,4- metilendiocimentafetamina (MDMA).³

Según Chóez et al⁸ identifico algunas causas claves para el tratamiento de la ansiedad en tiempo de covid-19 describe que las causas de los trastornos de ansiedad no son totalmente conocidas; pero, están implicados tanto los factores biológicos y ambientales, menciona entre los factores biológicos se ha encontrado alteraciones en los sistemas neurobiológicos así como anomalías estructurales en el sistema límbico donde una de las regiones más afectadas es el cerebro, al mismo tiempo los factores ambientales ejercen influencia y se relacionan con aquellas condiciones, situaciones de estrés experiencias amenazadoras de vidas y preocupaciones por temas cotidianos.⁸

Y por otro lado en ese mismo sentido la ansiedad también puede estar relacionada para algunas personas con un problema de salud oculto, algunos problemas médicos que se relacionan son las enfermedades cardíacas, la diabetes, los problemas de tiroides, los trastornos

respiratorios, el uso inadecuado de sustancia, dolores crónicos, tumores que pueden ser frecuentes y producen que las hormonas tengan una reacción.⁵ La suma de estas causas puede aumentar el riesgo de padecer el trastorno de la ansiedad.

También se ha identificado algunos trastornos de ansiedad (ver tabla 1)

Tabla 1. Existen varios tipos de trastorno de ansiedad.⁵

Tipos	Definición
Agorafobia	Es un tipo de trastorno de ansiedad en el que se le teme a lugares y situaciones que pueden causar pánicos o sentirte atrapado, indefenso o avergonzado y a menudo intenta evitarlos.
Ansiedad debido a una enfermedad	Presenta síntomas de ansiedad y pánico que son por causa del problema de salud físico directamente.
Ansiedad generalizada	Está caracterizada por una preocupación que es persistente y con excesivas actividades de rutinas muy comunes. Respecto a la situación actual la preocupación es difícil de controlar ya que afecta físicamente a la persona y tienden que a menudo suceden las reacciones de otros trastornos como la depresión y relacionada a la ansiedad.
Ansiedad de pánico	Se presentan con episodios muy repetitivos con ansiedad y depresión, al igual que miedo y terror que puede alcanzar como máximo de minutos con ataques de pánico. Tienen dificultad para respirar, aceleraciones rápidas, fuertes aleteos o palpitaciones cardíacas.
Ansiedad mutismo selectivo	Incapacidad que se presenta en los niños para poder hablar en situaciones de escuela, en público, incluso en el hogar con sus familiares, esto tiene una causa en el desempeño del niño en la escuela y en la sociedad.

Ansiedad por separación
Trastorno que se caracteriza en los niños por causa de una ansiedad que puede ser excesiva para el desarrollo que va relacionada por la separación de algún familiar o en lo principal por separación de sus padres.

Ansiedad social (fobia social)
Niveles altos de ansiedad, miedo en situaciones de sentimientos o pena, inseguridad en algunas personas o la preocupación de llegar a ser juzgados de una manera negativa por causa de otras personas.

Fobias específicas
Está caracterizado cuando una persona está expuesta a algún objeto o situaciones específicas en poder evitarlas, ya sean personas o fobias que pueden ocasionar un ataque de pánico.

Ansiedad inducido por sustancias
Presenta síntomas de pánico que son el resultado ya sea de drogas indebidas o sustancias a medicamentos, sustancias tóxicas a causa de una abstinencia de drogas.

Ansiedad específico y no específico
Es un término para la ansiedad y las fobias que no cumplen con los criterios exactos para algún otro trastorno de ansiedad pero que son lo suficientemente relevantes para ser alarmantes y perturbadores.⁵

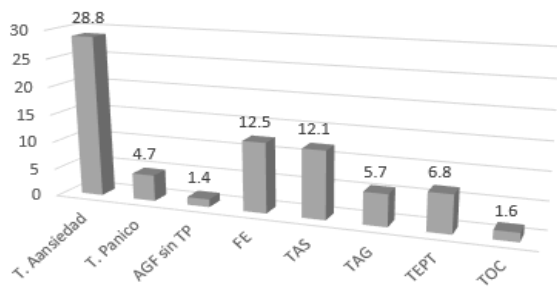
Fuente: Elaboración propia en base ⁵

Nota: Información sacada de MayoClinic.

Los trastornos de ansiedad son el grupo más frecuente de trastorno psiquiátrico. Unas de cada 4 personas presentan los criterios diagnósticos de, como mínimo, uno de los trastornos enumerados y la tasa de prevalencia durante 12 meses se aproxima al 17%. Las mujeres son las más vulnerables a este trastorno que los hombres. La prevalencia de los trastornos de ansiedad disminuye conforme se eleva la categoría socioeconómica.³

Por lo consiguiente, Pereyra^{9(p81)}, expresa que se calcula que alrededor del 20 % de la población general padece algún trastorno de la ansiedad, clínicamente reconocible y tratable, en un lapso de un año señala que, a lo largo de la vida, la prevalencia de estos trastornos alcanza a cerca del 30 % casi una persona de cada tres (ver imagen 1). Pereyra 2019 cita el Manual de Diagnóstico de los trastornos mentales, de la Asociación Psiquiátrica Americana, el DSM-V, 2013, clasifica los trastornos ansiosos como leve, moderado y grave.⁹

Figura 1- tasa de Prevalencia de los diferentes Trastornos de Ansiedad en la población general, a lo largo de la vida (en porcentajes).⁹



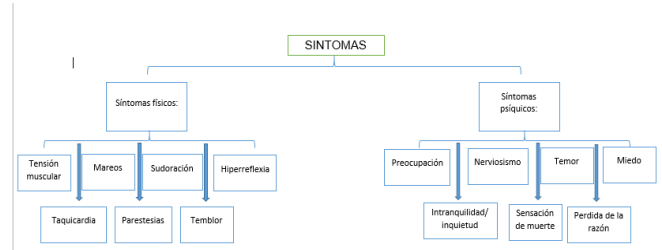
Fuente: Elaboración propia en base ⁹

La ansiedad puede estar clasificada como leve, moderada, grave. Antes de poder dar un tratamiento a este trastorno se deben destacar las enfermedades y registrarlas, los medicamentos, si consume alguna droga, y las causas psicóticas que pueda afectar su estado de ánimo y esté ansioso. Un paciente con ansiedad puede llegar a presentar un ataque de pánico, que tenga una aparición repentina de miedo y una sensación de muerte inminente. se presenta la evaluación de estado mental que esa es útil para distinguir los trastornos funcionales, sin embargo, debe de constar la evaluación del nivel de conciencia, el afecto, la observación del comportamiento, el patrón y cadencia del habla, el grado de atención, la comprensión de lenguaje, la memoria y sentido de realidad.¹⁰

- A. La ansiedad leve presentada en situaciones de alerta elevada, este grado de ansiedad la persona posee capacidades para poder aprender y experimentar una fuerza motivadora que puede ser competitiva para tener una oportunidad individualizada.
- B. Ansiedad moderada el paciente suele manifestar la capacidad de concentración, relacionada con su concentración, se presenta muy inquieto empieza con deambulaciones, expresa tener una voz temblorosa y al momento de su discurso aumenta su velocidad, presenta cambios fisiológicos como sudoraciones, sus manos empiezan a temblar, y presenta palpitaciones y se expresa con mucha preocupación.
- C. Ansiedad grave presenta una percepción más reducida y tiende pequeños detalles dispersos, presenta una falta de capacidad para realizar actividades a causa de tener su sentimiento de inutilidad, a diferencia de la moderada en esta aparecen como taquicardias, temblores, mareos,

sensaciones de inestabilidades e incluso pueden tener provocaciones de una muerte inminente.

Figura 2. Dos tipos de síntomas relacionados con la ansiedad



Fuente: Elaboración propia en base ³

Se puede señalar que la ansiedad aparte de estar preocupado por alguna situación también está relacionada en empeorar las cosas y en ocasionarlas con otros trastornos mentales y físicos que están relacionados con la depresión, el abuso de sustancias, los problemas para dormir, los problemas digestivos, el dolor de cabeza, el que se aislé de todo, que presente problemas en la escuela, o que tenga pensamientos suicidas y claro una mala calidad de vida.¹

Los trastornos de ansiedad se pueden diagnosticar por los síntomas adcentes, el historial médico que le es posible realizar un examen físico con pruebas laboratorios que puedan ser referidas y verificadas con un solo problema de salud.

Sin embargo, existen personas que no piensan lo mismo. Esto referente al caso del día 20 de marzo del 2023 en la ciudad de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. A C. Ruiz Hernández se le realizó una entrevista, En base a tu experiencia vivida menciona ¿Cómo influye la ansiedad en el mundo actual? A lo que ella responde que la ansiedad se ha convertido en un problema en el mundo por motivos que existen personas que no saben controlar el miedo, temor, preocupación, ya que en su experiencia no ha padecido o mostrado algún signo de alarma que le muestren a ella que puede llegar a ser un trastorno de ansiedad. Por lo contrario, las investigaciones científicas plasmadas en este ensayo nos dicen que estos pueden ser un signo de alarma el cual la persona debe buscar ayuda, ya que con el paso del tiempo la salud mental se vería afectada, ¿en qué momento se vio más afectada la población? Cabe resaltar que estos problemas se vieron más reflejados durante la pandemia, de la misma forma considera que la ansiedad no es un trastorno o que puede llegar a ser una enfermedad y que pueden estar controlados voluntariamente.¹¹

Los principales tratamientos que a continuación se describen se le pueden recomendar a un paciente con trastorno de ansiedad es la psicoterapia esta se va

relacionando con la terapia de la conversación, también los medicamentos pueden ayudar mucho.

A. En la terapia cognitiva conductual es bueno realizarse a menudo, está para fin de poder tratar el trastorno, da una enseñanza diferente a como pensar y cómo comportarse, esta ayuda a cambiar las reacciones que son causadas por el miedo y la ansiedad, incluso la terapia de exposición va en base a controlar los miedos para que pueda realizar las cosas que el paciente evita por ratos.

B. Los medicamentos que se indican como los antidepresivos se deben de tratar, estos tipos de medicamentos hacen que funcione para manejar los tipos de trastornos específicos.¹²

Tabla 2. Medicamentos antidepresivos

Principio activo	Grupo farmacológico
Alprazolam	Benzodicepinas
Clordicepoxido	Benzodicepinas
Clonacepam	Benzodicepinas
Diazepam	Benzodicepinas
Lorazepam	Benzodicepinas
Oxacepam	Benzodicepinas
Clorhidrato de hidroxicina	Antihistamínico
Hidroxicina	Antihistamínico

Fuente: Tomada del autor del libro de *Clinical Key*, en base a¹²

Advertencia este listado de medicamentos es de uso exclusivo, de tal manera consulte a su médico para poder obtener su receta.

Consejos prácticos para evitar la Ansiedad

1. Haga una pausa de 10 minutos cada dos horas de trabajo, a lo máximo. Repita estas pausas en su vida diaria.
2. Aprenda a decir no, sin sentirse culpable o creer que lastima a alguien. Querer agradar a todos es un enorme desgaste.
3. Pida ayuda siempre que sea necesario. Tenga el buen tino de pedirla a las personas correctas
4. Separe los problemas reales de los imaginarios, los problemas imaginarios son pérdida de tiempo y ocupan innecesariamente la mente.
5. No abandone a sus tres grandes amigos, intuición, sencillez y fe.
6. Usted es lo que haga de usted mismo.⁹

Nota: estos consejos han sido recabados de varias fuentes de información, pero insistimos a que pueda consultar un médico para más información.

Conclusión

Podemos concluir que en este ensayo se logró llegar al objetivo que fue identificar qué patrones están presentes en este trastorno, y se encontró una clara relación entre estrés y miedo ya que son síntomas muy presentes y fáciles de identificar y por el contrario si no es controlada puede llegar a causar ansiedad en un tiempo especificado. Como se ha mencionado anteriormente, la ansiedad se ha convertido en un problema relevante en la vida de las personas, es un trastorno que afecta principalmente la salud mental de quienes la padecen, muchos lo ven como algo normal y que puede pasar de un día a otro, sin embargo, investigaciones científicas han comprobado que es necesario un tratamiento ya sea farmacológico o psicológico para que pueda llegar a ser controlado, sin duda alguna debemos estar alertas a cada síntoma mencionado, es importante tomar en cuenta todo lo mencionado, si se presentan signos y síntomas acudir al centro de atención para un diagnóstico médico relevante que será de beneficio para la salud, en todo caso si se desea saber más sobre el contenido consultar fuentes confiables que puedan brindar información específica del tema.

Respecto a la etapa de la prevención se debe hacer mucha conciencia sobre la importancia de ser una persona muy resiliente para poder superar o evitar la recaída de la ansiedad y una vez identificada los inicios de la ansiedad es recomendable buscar terapia psicológica para identificar cual es el desencadenante de la ansiedad y en caso extremo recurrir a un tratamiento farmacológico controlado, por lo que se recomienda ante todo buscar el apoyo familiar y aferrarse a sus tres amigos.

Referencias

- [1]. Norma Oficial Mexicana NOM-025-SSA2-2014, Para la prestación de servicios de salud en unidades de atención integral hospitalaria médico-psiquiátrica. [Internet] Diario Oficial de la Federación. 15 dic 2014. [Consultado 9 mar 2023]. Disponible en: https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/5805/salud3a11_C/salud3a11_C.html
- [2]. Organización Mundial de la Salud. OMS. La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos. [Internet]. Ginebra. Who.int. 19 junio 2022 [Consultado 23 mar 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>
- [3]. Sadock BJ, Ahmad S, Sadock VA. *Psiquiatria Clinica*. 6th ed. Benjamin SJ, Samoon A, Sadock VA, editors. Barcelona: Kaplan y Sadock; 2019.

- [4]. Instituto Mexicano del Seguro Social. IMSS. Guía de práctica clínica: Diagnóstico y tratamiento de los trastornos de ansiedad en los adultos. [Internet]. México [Consultado 5 marzo 2023]. Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/392GR-R.pdf>
- [5]. Mayo Clinic. Trastornos de ansiedad. [Internet]. Arizona. 11 nov 2021 [Consultado 9 mar 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>
- [6]. [Consultado el 09 de mayo de 2023]. Disponible en: <http://file:///C:/Users/sams/Downloads/Dialnet-FactoresPsicosocialesDuranteElConfinamientoPorElCo-8890273.pdf>
- [7]. Dueñas A. Factores de predisposición genéticos y epigenéticos de los trastornos de ansiedad. Iberoamericana de Psicología. 2019 Mayor-Agosto; 12.
- [8]. Franco Chóez XE, Sánchez Cabezas P del P, Torres Vargas RJ. Claves para el tratamiento de la ansiedad, en tiempos de covid-19. Universidad y Sociedad. [Internet]. 2021 [Consultado 21 mar 2023] Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202021000300271
- [9]. Pereyra, M. *20 cosas que debes saber sobre el estrés y la ansiedad*. 1ª Edición. febrero de 2021. México D.F. [Consultado 26 marzo 2023] Editorial Gema Editores.
- [10]. Biblioteca Nacional de Medicina. Ansiedad. MedlinePlus [Internet]. Bethesda. 12 feb 2021 [Consultado 5 mar 2023]; Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>
- [11]. Ignacio M: Maribel Ruiz Hernández “En base a tu experiencia vivida menciona ¿Cómo influye la ansiedad en el mundo actual?” Tuxtla Gutiérrez 2023.
- [12]. Sheehy. Enfermería de Urgencias. ClinicalKey student. 2021, España [Internet]. [Consultado 9 marzo 2023]. Disponible en: <https://www.clinicalkey.com/student/nursing/content/book/3-s2.0-B9788491137788000476>