

## Capítulo 4

# Diagnóstico Ansiedad: ¿Y ahora qué?

Cristina Príncipe Vicente

Algo no va bien...

Seguro que, en alguna ocasión, has sentido que tu cuerpo estaba muy tenso, hiperactivo, con una sensación de miedo indefinido, mucho nerviosismo y preparado para actuar ante una situación importante o complicada como un examen, cerrar un negocio o quedar para cenar con la persona que te gusta; es decir, seguro que, en varias situaciones, has experimentado ansiedad.

Este nerviosismo o miedo temporal es una reacción natural y saludable, aunque incómoda también, que nos permite prepararnos para la acción, produciendo un aumento de la activación que nos ayuda a poner atención frente a una posible amenaza o peligro, como sería suspender el examen, hacer un mal negocio o fracasar estrepitosamente en la cita deseada. En realidad, la ansiedad es una respuesta fisiológica adaptativa que se experimenta en situaciones donde nos sentimos amenazados por algún peligro interno o externo.

El problema con la ansiedad aparece bien cuando el estado fisiológico de activación se manifiesta con un nivel de intensidad desproporcionada con respecto a lo que la situación requeriría, bien cuando la activación fisiológica persiste fuera de esa situación amenazante y el organismo es incapaz de volver a su estado natural, necesario para recuperarse y relajarse. Estos dos factores de intensidad o duración marcarán la diferencia entre la ansiedad adaptativa y la ansiedad patológica.

Un ejemplo de ansiedad patológica sería si, cuando tengo que ir a una entrevista de trabajo, mi cuerpo lo vive como si se estuviera enfrentando a un tsunami; la intensidad de mi ansiedad en este caso va a ir mucho más allá de las necesidades de energía que me demanda la situación.

Otro ejemplo de ansiedad patológica sería cuando siento que, en cualquier momento o situación, va a pasar algo terrible sin que haya una causa justificada o sentimos nuestro cuerpo descontrolado de forma habitual. Cuando esta ansiedad patológica se da durante un periodo continuado, hablaríamos de un trastorno de ansiedad.

Mientras que la ansiedad adaptativa nos permite activarnos y estar preparados para situaciones puntuales, el trastorno de ansiedad nos mantiene en un estado de tensión continuada con el consiguiente desgaste físico y emocional, lo que no nos permite llevar una vida normalizada y se convierte en un impedimento para nuestra salud y bienestar.

De alguna forma, el trastorno de ansiedad nos obliga a salir de nuestra rutina cotidiana, del piloto automático con el que vamos funcionando por la vida, y a plantearnos que algo no va bien. Por el contrario, si vamos todo el tiempo con el piloto de alarma encendido, se acaba generando un desgaste físico, psi-

cológico y emocional muy grande que, tarde o temprano, nos pasará factura.

## Un problema muy común y extendido. Un problema social.

Según un estudio publicado en 2018 por Cinfasalud sobre «Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés», avalado por la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), las cifras revelan que nueve de cada diez españoles (96%) han sentido estrés en el último año, y cuatro de cada diez (42,1%) lo han hecho de manera frecuente o continuada, porcentaje que equivaldría a casi doce millones y medio de españoles.

Vemos que son cifras muy elevadas. Realmente, la ansiedad y la depresión son, con diferencia, los trastornos mentales más extendidos en la población. Evidentemente, no es algo casual; vivimos en una sociedad donde el ritmo de vida que llevamos es frenético y es difícil que podamos atender nuestras necesidades psíquicas y emocionales de una manera equilibrada y saludable.

### Pero, ¿es o no es ansiedad?

Cuando hablamos de ansiedad, es fácil que surja el término *miedo* en la misma conversación. No son lo mismo, pero el miedo está muy relacionado con la ansiedad y a veces pueden generarnos confusión, de manera que no entendamos bien qué es cada una.