

Trastorno de Ansiedad Generalizada: Patología de quienes viven en un estado de preocupación constante

María José Villagrán
 prensa@latribuna.cl

Lo que quizás mejor identifica a las personas que lo padecen es que siempre están nerviosas y ansiosas, al nivel de que dejan de hacer cosas por temor a que algo salga mal.

Un grado razonable de ansiedad frente a alguna situación a la que una persona se enfrenta y que genere cierta exigencia, como un examen o algún contexto social complejo, es normal.

Ahora, el problema se presenta cuando la ansiedad adquiere características patológicas, ya que –de alguna manera– podría llegar a inhibir a una persona de decidir con sus capacidades psíquicas.

“En el primer caso, la ansiedad le ayuda a la persona a rendir mejor; en cambio, en la angustia patológica esta ansiedad, angustia, empieza a limitar a la persona. La persona que está con angustia estará con dificultades de concentración y de memoria, le costará más la interacción con el resto, aparecerán ciertos temores, ciertas fobias; entonces, ya la ansiedad adquiere características –francamente– patológicas”, explicó el médico Psiquiatra de Clínica Universidad de los Andes, Dr. César Carvajal.

Frente a una exigencia física, el organismo responde con una señal de alarma que –en el plano psíquico– es la ansiedad. En este contexto, es necesario precisar que existen diversos trastornos asociados a ella, como –por ejemplo– el Trastorno de Ansiedad Generalizada, los Trastornos Fóbicos, el Trastorno de Ansiedad Social y el Trastorno Obsesivo Compulsivo, entre otros.



SE ESTIMA QUE ENTRE EL 1 Y 2% de la población en general puede padecer de Trastorno de Ansiedad Generalizada.

En el caso del Trastorno de Ansiedad Generalizada, “es lo que quizás mejor identifica a las personas que uno las considera nerviosas, ansiosas, que siempre están con alguna preocupación. De hecho, las definiciones hablan que es la enfermedad de las preocupaciones; es vivir pre-ocupado, es vivir en el futuro y –además– dándole una connotación negativa. Una persona no está nunca tranquila, está preocupada de lo que le podría pasar y algo que será negativo”, explicó el especialista.

¿QUÉ ORIGINA EL TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA?

El Trastorno de Ansiedad Generalizada es una condición que puede aparecer precozmente en la vida de las personas y que, en algunas situaciones, puede ser limitante ya que “al estar con esta ansiedad patológica, la persona empieza a reducirse en la posibilidad de su expresión del resto de sus capacidades psíquicas”, sostuvo Carvajal.

Se trata de una patología en la que una persona presentará, de manera constante, temores de realizar cosas por lo negativo que pudiera ocurrir, viéndole el lado difícil y complicado.

Además, “se pueden ir agregando molestias físicas en el resto del organismo; palpitaciones, aumento en la frecuencia cardíaca, dificultades para respirar, temblores finos de manos, sudoración, molestias digestivas, a veces, sensación nauseosas, dolores abdominales diversos, cierta tendencia a la diarrea, mareos, sensación de vértigo, pueden acompañar a esta molestia puramente psíquica”, relató el especialista.

Asimismo, añadió que –en todos los trastornos de ansiedad– existen bases neurobiológicas que los gatillan y que constituyen “la vulnerabilidad de un organismo para que –en algún momento de la vida– pueda aparecer o no alguno de estos cuadros. Es decir, hay un factor de herencia en todos los trastornos de ansiedad”, explicó Carvajal.

De igual forma, explicó que los cuadros de trastornos de ansiedad no aparecen porque sí, sino que “son síntomas que –facilitados por alguna circunstancia– pueden aparecer y, a veces, pueden surgir sin que exista algún factor que se pueda identificar”, agregó el médico psiquiatra.

SÍNTOMAS

Si el Trastorno de Ansiedad Generalizada pudiese resumirse en una sola palabra sería la preocupación; es un cuadro característico de las personas que viven preocupadas.

En éste en particular, “las preocupaciones se adueñan de la vida de esa persona. Todo

se transforma en una preocupación y eso, además, produce fallas de memoria, de concentración, temores infundados, dificultad para realizar la mayoría de las cosas. La persona anda asustada, anda temerosa, porque le puede pasar algo”, detalló el profesional de la salud.

Asimismo, explicó que en la medida que este cuadro tenga mayor intensidad, los síntomas pueden llegar a ser bastante invalidantes.

“La mayoría de las personas, de alguna manera, se las arregla para ir navegando en la vida y adaptarse a esta condición; entonces, a lo mejor, tener una vida más restringida en ciertos aspectos ha sido porque está la preocupación, se angustian tanto que prefieren abandonar ese proyecto”, puntualizó Carvajal.

FACTORES DE RIESGO

Respecto a los factores de riesgo, no hay uno en específico que detone este cuadro. Al contrario, cualquier situación que –de alguna manera– atente contra los equilibrios que alcanza un organismo o una persona pueden facilitar la aparición de síntomas de cualquier vulnerabilidad.

Al respecto, “todos los factores van sumando; obviamente, mientras más carga tenga esa situación de estrés, mayor es el riesgo que puedan aparecer los síntomas”, sostuvo el especialista.

En torno a las cifras de cuántas son las personas que podrían padecer Trastorno de Ansiedad Generalizada, añadió Carvajal, son variadas porque las personas no siempre consultan por eso.

“Muchas veces quedan como rasgos de la personalidad y si no es tan intensa, la persona –de alguna manera– trata de compensar y de arreglárselas. Ahora, las cifras pueden ir del 1 al 2%, a veces un poco más, de la población en general”, explicó Carvajal.

¿CUÁNDO PEDIR AYUDA?

El especialista de Clínica Universidad de los Andes recomendó pedir ayuda cuando la persona lo empieza a pasar mal, cuando empieza a ver que su desarrollo personal puede verse interferido, ya sea en el ámbito personal, social, académico, o laboral. “Siempre que se den cuenta de que existen aspectos de su funcionamiento que los limitan, sería muy importante consultar a un especialista”.

Estos cuadros, generalmente, son abordados desde el punto de vista de la neurobiología, donde los medicamentos tienen su rol, y con psicoterapia, a fin de que la persona pueda ir incorporando herramientas y estrategias para tratar de manejar –de alguna manera– las preocupaciones que se le presentan, no para impedir que ocurran sino que para saber manejarlas, que es diferente.