



La ansiedad puede considerarse como una reacción normal del ser humano y que, manifestada en niveles adecuados, es un mecanismo adaptativo al medio. Gracias a ella todas las especies han podido sobrevivir ante las situaciones de peligro, porque prepara el organismo para atacar o para huir.

Este mecanismo se ha perpetuado con la evolución. No obstante, el problema aparece cuando esta respuesta es desproporcionada, frecuente, intensa o cuesta más de mitigar una vez ha pasado la amenaza, situación en la que se da un trastorno que debe solucionarse.

# Convivir con la ansiedad

Alrededor de un siete por ciento de la población sufre ansiedad de forma crónica

Aunque no existe cura, hay formas para paliar sus efectos sobre los pacientes

En el hospital se organizan sesiones grupales para aprender a mitigar su efecto

## LLEIDA

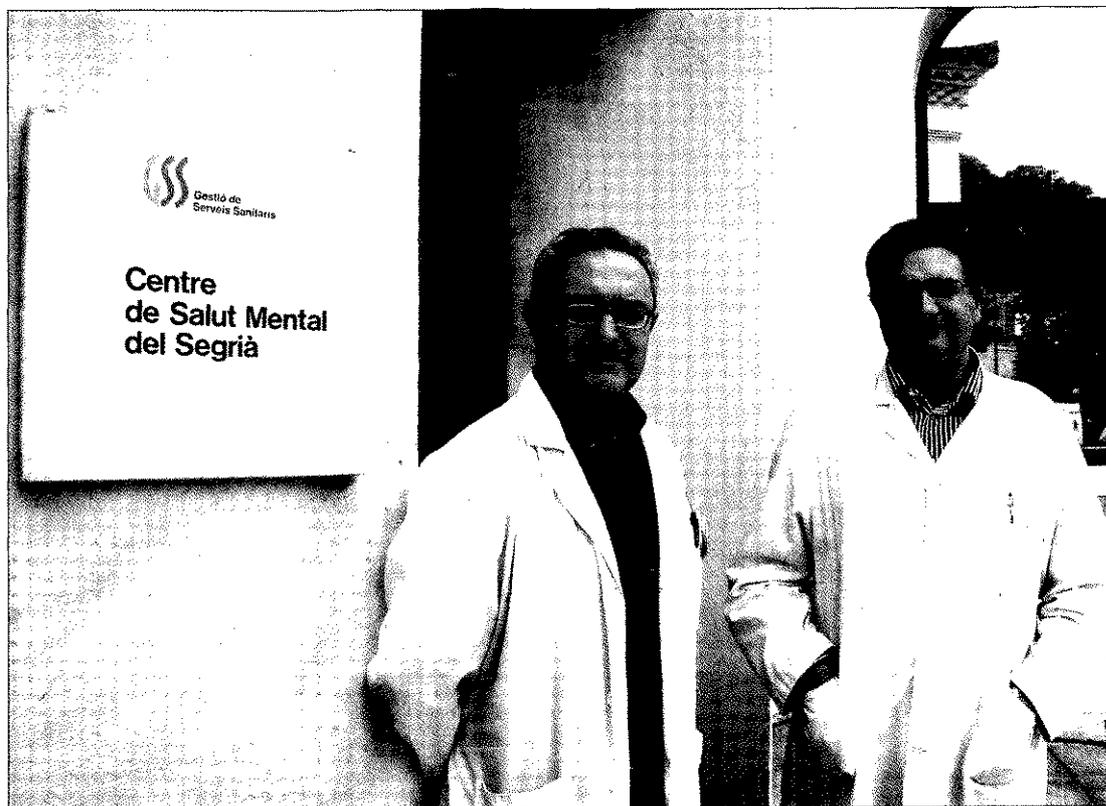
M. Bernaus

Entre el siete y el ocho por ciento de la población en Catalunya padece algún tipo de trastorno de ansiedad o puede desarrollar cuadros ansiosos a lo largo de su vida. La ansiedad es una enfermedad que puede llegar a limitar a las personas que la sufren en su vida social y laboral. En Lleida, existe el Centre de Salut Mental del Hospital Santa Maria, donde los pacientes pueden tratar de mitigar los efectos de la ansiedad y contrarrestarlos.

Es muy importante no confundir la ansiedad como respuesta natural del cuerpo ante una situación de peligro con la ansiedad como trastorno. El psiquiatra Salvador Miret, del Centre de Salut Mental del Hospital Santa Maria de Lleida, explica que la ansiedad tiene un componente fisiológico y que forma parte de la vida normal de cada persona. Cuando ésta se convierte en patológica, provoca los cuadros de ansiedad clínica, y es entonces más intensa y desproporcionada. Hay distintos tipos de ansiedad, desde las crisis con periodos de angustia puntuales e intensos a otra más generalizada y difusa.

La ansiedad es una respuesta del organismo que tiene una serie de manifestaciones de tipo psicológico, como el miedo, la preocupación exagerada o la aprensión, y otras de carácter más fisiológico, como presión en el pecho, sensación de ahogo, aumento de la frecuencia cardiaca y la tensión arterial, tensión muscular, sudoración o mareos. Entre las consecuencias de la enfermedad, está el hecho de que, ante todo, la persona experimenta un sufrimiento real. Esta sensación es percibida como muy inmediata. A parte, implica una limitación que puede aparecer en todos los aspectos de su vida, tanto ante situaciones sociales como objetos concretos. Por ejemplo, una persona que tenga fobia al avión, no puede volar. O a los lugares amplios, como la agorafobia.

La ansiedad como cuadro



ABELARDO HERNÁNDEZ

El psicólogo Salvador Gallart y el psiquiatra Salvador Miret atienden a los pacientes en el Centre de Salut Mental del Hospital Santa Maria de Lleida

clínico no tiene "curación", aunque sí se puede tratar. El psiquiatra Salvador Miret afirma que la curación, tal y como se entiende, no se da. "Lo que hacemos es un tratamiento en base a dos pilares, como el farmacológico, con ansiolíticos y antidepresivos, y el psicológico -nos comenta el psicólogo Salvador Gallart-, con el que se puede rebajar la respuesta ansiosa, con métodos como la relajación". Con ellos el paciente aprende técnicas de manejo de ansiedad para mitigar los síntomas fisiológicos, técnicas de reestructuración cognitiva para abordar sus preocupaciones excesivas y técnicas de exposición para afrontar las situaciones que le limitan.

Es por ello que desde el hospital se organizan sesiones grupales con personas

que padecen ansiedad generalizada. Según Miret, los pacientes "padece por todo", además tienen manifestaciones físicas del trastorno, como la falta de sueño, la presión muscular, o una presión en el pecho". Es muy importante, asegura, que no se confunda el hecho de que una persona tenga muchas preocupaciones con el hecho de sufrir ansiedad generalizada, porque para esta última hay manifestaciones físicas que deben tratarse. Aunque no puede establecerse un perfil determinado de paciente, la ansiedad afecta, a partir de la edad juvenil, a hombres y mujeres indistintamente. Tampoco entiende de factores socioeconómicos, ya que la pueden provocar factores genéticos, ambientales o de educación.

## Una buena relación familiar puede evitar futuros trastornos

**LLEIDA**  
Un estudio internacional coordinado por Jordi Alonso, jefe del grupo de investigación en servicios sanitarios del Institut Municipal d'Investigació Mèdica (IMIM) del Hospital del Mar, concluye que distintos tipos de trastornos de ansiedad que sufren los adultos están asociados con una falta de atención o una acti-

tud excesivamente protectora por parte de los padres durante la infancia.

El estudio calcula que los trastornos de ansiedad afectan entre un 15 y un 20 por ciento de la población mundial, y aunque también establece factores biológicos y genéticos de riesgo, los factores psicológicos también juegan un papel fundamental en su de-

arrollo. Entre estos factores, están los que intervienen en la relación afectiva que se establece entre padres e hijos durante la infancia. La herramienta que valora la calidad de la relación afectiva recibida y la relaciona con el desarrollo de determinados trastornos es la variable de estudio que se ha sistematizado como índice PBI (las siglas de la denominación en inglés, Instrumento de Relación Parental). El estudio ha analizado 8.232 participantes en el estudio ESEMeD (European Study of the Epidemiology of Mental Disorders), provenientes de seis países distintos, entre ellos España.