



CRISTO PARA TODAS
LAS NACIONES

Ansiedad

Causas, consecuencias y sugerencias
para aprender a controlarla.

R.I.G.J. 1250 -
Derechos reservados

INDICE

Introducción	3
Qué es la ansiedad	4
Cuáles son los síntomas de la ansiedad	6
Ansiedad en los niños	8
Causas de la ansiedad	9
Cómo saber si la ansiedad es patológica	14
Trastorno de ansiedad generalizada (TAG)	15
Tratamiento	18
Otros trastornos de ansiedad	20
Ansiedad o fobia social	22
Nutrición y ansiedad	23
Sustancias que incrementan la ansiedad	23
Suegerencias	25
¿Cómo superar la ansiedad?	26
Qué hacer cuando se sufre ansiedad	27
Conclusión	34
Bibliografía	

INTRODUCCIÓN

La palabra ansiedad es sin duda muy utilizada en el vocabulario cotidiano. Se emplea como referencia al estrés diario, es la culpable de que comamos o fumemos de más, y hasta se le ha asignado un sentido poético, como en aquella canción: “Ansiedad, de tenerte en mis brazos...”

La verdad es que nadie es ajeno a sus síntomas. ¿Quién no ha sentido mariposas en el estómago antes de una cita, fuertes palpitaciones cuando se está en peligro, o la necesidad de morderse las uñas? Todas estas son respuestas perfectamente normales ante eventos que provocan estrés pero, en ocasiones, la ansiedad se convierte en patológica. Cuando sus signos se agudizan y comienzan a interferir en el desarrollo normal de las actividades cotidianas, es momento de preocuparse y analizar si no se está sufriendo un trastorno de ansiedad.

Según indican datos estadísticos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), un veinte por ciento de la población mundial padecerá algún tipo de trastorno de ansiedad en algún momento de su vida. Esta enfermedad no sólo se manifiesta a través de miedo intenso y nerviosismo sino que, además, presenta signos físicos que, al confundirse con otras enfermedades, demoran el diagnóstico preciso. Sin un tratamiento adecuado, los trastornos de ansiedad pueden derivar en cuadros de depresión profunda, aislamiento e, incluso suicidio.

Los trastornos de ansiedad limitan la realización de nuestras posibilidades, entorpecen las relaciones con los demás, obstaculizan el éxito laboral, y atentan contra la autoestima. Los trastornos de ansiedad no son sólo “nervios”. Son enfermedades frecuentemente relacionadas con la estructura biológica, las experiencias en la vida de una persona, y factores hereditarios.

El temor, el nerviosismo y la desorientación destruyen la vida de miles de personas como consecuencia de un estado ansioso que genera desdicha y hace improductiva la vida.



Los temores innecesarios roban la felicidad, alteran la personalidad y dañan la mente y el cuerpo. El propósito de este folleto es ayudar a: Comprender qué es la ansiedad. Conocer las causas que generan un estado ansioso y las consecuencias del mismo. Y sugerir ideas y estrategias para el manejo de la ansiedad.

“Dejen todas sus preocupaciones a Dios, porque él se interesa por ustedes.” (1 Pedro 5:7)

QUÉ ES LA ANSIEDAD

La ansiedad es un sentimiento humano normal que todos experimentamos cuando nos enfrentamos con situaciones que consideramos difíciles o suponen una amenaza. La ansiedad es la más común y universal de las emociones básicas del ser humano y se encuentra presente a lo largo de toda su vida.

Constituye una reacción emocional ante la percepción de una amenaza o peligro y su finalidad, es la protección del individuo. En todos los mamíferos hay mecanismos biológicos adaptativos, programados genéticamente, cuyo fin es brindar protección a las crías y a sí mismos ante daños posibles. En el ser humano, frente a un ruido intenso o inesperado, como una explosión, gritos, o al ver gente que escapa asustada, se produce de manera automática e inmediata, una respuesta de ansiedad, que prepara al individuo para la lucha o huida. Es probable que si el estímulo es muy intenso y aterrador, la respuesta sea quedarse inmóvil o paralizado. Los términos angustia, nerviosismo, inseguridad, inquietud, tensión, temor o miedo, representan descripciones de diferentes vivencias relacionadas con la ansiedad.

El término ansiedad, proviene del latín “anxietas”, congoja o aflicción. Consiste en un estado de malestar psicofísico caracterizado por una sensación de inquietud, intranquilidad, inseguridad o desasosiego ante lo que se vivencia como una amenaza inminente y de causa indefinida. La diferencia básica entre la ansiedad normal y la patológica, es que esta última se basa en una valoración irreal o distorsionada de la



amenaza. Cuando la ansiedad es muy severa y aguda, puede llegar a paralizar al individuo, transformándose en pánico.

Normalmente la ansiedad es algo útil ya que permite evitar situaciones comprometidas. Nos pone alerta frente a las mismas y nos suministra motivación para afrontarlas. Sin embargo, si estos sentimientos se vuelven demasiado intensos o duraderos pueden interferir en nuestra capacidad para actuar ante la vida y entonces surgen sentimientos de desdicha y desamparo.

La sensación de nerviosismo y excitación antes de rendir un examen, en una entrevista de trabajo o en una primera cita es lo que se conoce como ansiedad. Los especialistas la definen como una emoción que nos permite adaptarnos a situaciones nuevas y que nos impulsa a actuar, a la vez que funciona como un mecanismo de protección frente a un eventual peligro.

En esos momentos nos sentimos inquietos, nos transpiran las manos y se nos acelera el pulso, pero hasta allí todo está dentro de los parámetros normales. El problema surge cuando esa reacción es desproporcionada, cuando nos invalida para tomar decisiones y cuando perdemos la capacidad de detectar el verdadero peligro. En esos casos, el malestar psicofísico nos impide relacionarnos con nuestro medio laboral y social porque, llegado este punto, las señales de alarma comienzan a estar fuera del control de quienes las padecen y pasan a configurar un trastorno que requiere tratamiento específico.

Existen varios desórdenes psicológicos asociados a la ansiedad. Entre los más importantes se destacan: los trastornos de ansiedad generalizada, los causados por estrés post-traumático, las fobias, los pánicos y los trastornos obsesivo-compulsivos.



CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD

La siguiente lista muestra síntomas que delatan la presencia de un estado de ansiedad.

Síntomas mentales

- Sentir preocupación todo el tiempo.
- Sentir cansancio.
- Apatía.
- Pérdida de la objetividad y de la capacidad para pensar con lucidez.
- Dificultad para concentrarse.
- Irritabilidad.
- Dormir mal.
- Inseguridad.
- Miedo.
- Aprensión.
- Pensamientos negativos (sentimiento de inferioridad o incapacidad).
- Anticipación de peligro o amenaza.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Sensación general de desorganización o pérdida de control sobre el ambiente.
- Hiperactividad.
- Conductas de evitación.

Síntomas corporales

- Palpitaciones (latidos irregulares). Pulso rápido, tensión arterial alta.
- Sudoración excesiva.
- Accesos de calor.
- Rubor o palidez.



- Hipersensibilidad a los ruidos, olores o luces intensas.
- Tensión y dolor muscular. Hormigueo, dolor de cabeza tensional.
- Dificultad para respirar, sofocaciones, ahogo, respiración rápida y opresión torácica.
- Vértigo.
- Mareos, desvanecimientos.
- Náuseas, vómitos, molestias digestivas.
- Diarrea.
- Sequedad de boca.
- Micciones frecuentes.
- Frigidez o impotencia.

Estos son algunos de los síntomas más frecuentes, pero la ansiedad puede causar una amplia variedad de señales que en ocasiones son difíciles de diagnosticar.

Algunas personas reaccionan de manera muy intensa desde el punto de vista somático, en tanto otras responden con síntomas mentales muy marcados y su respuesta fisiológica es moderada. Por ejemplo, una persona puede ponerse nerviosa, quedarse callada, sentir palpitaciones y taquicardia, faltarle el aire, ponerse rígida, contraída y comienzan a transpirarle sus manos temblorosas, y a pesar de todo esto no tiene ideas especialmente negativas, ni toma conciencia de que esta terriblemente ansiosa. Otra persona puede sentirse insegura, aprensiva y temerosa ante una situación nueva que la asusta, como por ejemplo efectuar una entrevista con alguien que la va a seleccionar para un posible empleo. Sin embargo, si se encuentra en esta situación, no muestra grandes cambios fisiológicos. Estos ejemplos muestran que cada uno de nosotros tiene una manera particular de reaccionar o de manifestar la respuesta ansiosa. En algunas personas la respuesta ansiosa es más fisiológica, en otras es sobre todo mental o conductual.



Vale hacer una aclaración. La respuesta emocional de ansiedad puede darse ante la percepción o la anticipación de una situación amenazante o peligrosa. Esta respuesta, programada genéticamente, nos acompaña a lo largo de toda la vida y su fin último es brindarnos protección ante posibles peligros. Una serie de cambios corporales ocurre durante la respuesta ansiosa, pues al estar hipervigilante, el ritmo cardíaco se acelera, aumenta la presión sanguínea, se eleva el tono muscular y la frecuencia respiratoria se incrementa. Asimismo, disminuyen las funciones digestiva y sexual. Todo este conjunto de respuestas físicas prepara al individuo para huir, atacar o hacer frente a la situación amenazante.

En ocasiones, la respuesta ansiosa resulta desproporcionada frente a la situación en la que nos encontramos. Si por ejemplo, temblamos al ser observados por un desconocido en una reunión social, nos ruborizamos o se nos seca la boca, sentimos palpitaciones y nuestras manos comienzan a sudar copiosamente, podemos decir que esta respuesta ansiosa, de tipo social, va más allá de una respuesta adecuada de adaptación.

Si nota la presencia de los síntomas antes mencionados, al punto de que alteran su conducta normal y sus actividades cotidianas, lo aconsejable es que visite a un especialista, para estudiar profundamente su caso y las causas que puedan estar provocándole el trastorno de ansiedad, si existiese.

ANSIEDAD EN LOS NIÑOS

Todos los niños pasan períodos en los que se sienten muy asustadizos, los cuales son parte normal del crecimiento. Por ejemplo, los niños pequeños suelen estar muy unidos a las personas que los cuidan, y si por alguna razón son separados de ellas pueden ponerse muy ansiosos. Muchos niños se asustan de la oscuridad o de monstruos imaginarios. Estos miedos suelen desaparecer cuando crecen, y generalmente no interfieren en su normal desarrollo. Muchos niños también se sienten ansiosos ante acontecimientos



importantes como el primer día de colegio, pero pronto se les pasa y son capaces de disfrutar con la nueva situación.

Es frecuente que los adolescentes estén malhumorados. A esta edad les preocupa su imagen, lo que los demás piensen de ellos y sus relaciones con otras personas, especialmente con las del sexo opuesto. Estas preocupaciones suelen superarse hablando sobre ellas. Sin embargo, si son demasiado intensas pueden afectarlos disminuyendo su rendimiento escolar, produciendo comportamientos diferentes, y malestar físico.

Si un niño o un adolescente vive un estado de ansiedad que le afecta negativamente su vida, es una buena idea consultar con el pediatra o médico de cabecera para que lo evalúe y /o recomiende una consulta psicológica.

CAUSAS DE LA ANSIEDAD

En ocasiones resulta evidente la causa de la ansiedad, por ejemplo cuando se tiene que rendir un examen. Al pasar la situación amenazante, desaparece también la ansiedad.

Existen circunstancias que son tan impactantes y estresantes que la ansiedad que causan puede persistir tras el suceso. Estas situaciones generalmente suponen una amenaza para la vida como puede ser el caso de accidentes. Las personas involucradas pueden sentirse nerviosas y ansiosas meses y hasta años después del suceso, constituyendo lo que se conoce como trastorno por estrés postraumático.

También puede ocurrir que no esté claro el porqué una persona se siente ansiosa, ya que su ansiedad se debe a una mezcla de factores: la personalidad, las cosas que le ocurrieron, cambios vitales como un embarazo, etc.

A veces la ansiedad puede ser consecuencia del consumo de drogas del tipo de las anfetaminas, el LSD o el éxtasis. Incluso la propia cafeína presente en el café o en las bebidas con cola puede ser suficiente para



hacernos sentir inconfortablemente ansiosos.

Se dice, además, que es posible que una persona pueda heredar una susceptibilidad biológica ante estos desórdenes. Algunos sucesos de la niñez, también pueden conllevar a la aparición de ciertos miedos que, con el tiempo, pueden generar estados ansiosos.

Los investigadores del tema coinciden en que tanto la herencia como las sustancias químicas del cerebro, la personalidad y las experiencias de la vida, son factores que están implicados en la aparición de los trastornos de ansiedad.

Probablemente no existe una situación o condición aislada que cause un trastorno de ansiedad por sí misma. Son factores que, al combinarse, pueden provocarlo. La combinación de factores genéticos, aprendizajes familiares y sociales, y otros hechos desencadenantes, llegan a producir un trastorno de ansiedad.

Las investigaciones muestran que la exposición a situaciones de violencia, abuso o marginalidad repetida y sostenida en el tiempo, determinan patrones biológicos de respuesta frente a nuevas situaciones estresantes. Las personas que sufren este tipo de abusos viven en un estado hiperalerta. Viven el mundo como peligroso y es como si estuvieran en permanente situación de alarma, de guerra. De esta manera pierden la capacidad de discriminar el peligro “real”; todo resulta amenazador. Como respuesta defensiva generan un estado psicobiológico de alarma permanente. Estos patrones se transmiten tanto a nivel físico como conductual. Los hijos crecen en un clima de irritabilidad, inseguridad, mal control de los impulsos, con la consecuente violencia. Esto genera circuitos que perpetúan la ansiedad.

Respecto de la familia se deben considerar los valores y creencias del grupo de crianza, las disciplinas utilizadas y los modelos ofrecidos por los adultos significativos, en especial los padres.



Un niño puede experimentar gran ansiedad cuando es separado de los padres por mucho tiempo, sobre todo cuando no entiende los motivos. Esto puede darse por trabajo en el exterior, hospitalizaciones prolongadas, divorcios, muerte, etc.

Las formas de maltrato, como el abuso psicofísico, los golpes, la desvalorización permanente, las amenazas de abandono o las críticas excesivas, generan gran ansiedad. Lo mismo ocurre cuando las expectativas parentales demandan del niño un comportamiento que va más allá de sus posibilidades, como por ejemplo, obligar al hermano mayor a cumplir un rol materno o paterno.

La aprobación según el desempeño, lleva a la creencia errónea de que una persona tiene valor únicamente cuando realiza algo valioso. Esto genera gran ansiedad porque es como que siempre y en todo momento se está rindiendo examen.

Que algunos de estos rasgos coincidan con el pasado de alguna persona, no significa que ésta no pueda modificar su vida.

La Biblia muestra cómo se manifiestan los efectos negativos de la ansiedad. *“Jesús les dijo: Había un hombre de la nobleza, que se fue a otro país, para ser nombrado rey y regresar. Antes de salir, llamó a diez de sus empleados, entregó a cada uno de ellos una gran cantidad de dinero y les dijo: Hagan negocio con este dinero hasta que yo vuelva. Fue nombrado rey, y regresó a su país. Cuando llegó, mandó llamar a los empleados a quienes había entregado el dinero, para saber cuánto había ganado cada uno. El primero se presentó y dijo: Señor, su dinero ha producido diez veces más. El rey le contestó: Muy bien; eres un buen empleado; ya que fuiste fiel en lo poco, te hago gobernador de diez pueblos. Se presentó otro y dijo: Señor, su dinero ha producido cinco veces más. También a este le contestó: Tú serás gobernador de cinco pueblos. Pero otro se presentó diciendo: Señor, aquí está su dinero. Lo guardé; pues tuve miedo de usted, porque usted es un hombre duro,*



que cosecha donde no sembró. Entonces le dijo el rey: Empleado malo, con tus propias palabras te juzgo. Si sabías que soy un hombre que recojo donde no entregué y cosecho donde no sembré, ¿por qué no llevaste mi dinero al banco, para devolvérmelo con los intereses a mi regreso? Y dijo a los que estaban allí: Quítenle el dinero.” (Lucas 19:11-25)

Aquí Jesús señala que la ansiedad y el temor atentan contra la responsabilidad, inhiben la actividad productiva, sofocan la iniciativa y reprimen la valentía.

La persona afectada por el temor y la ansiedad rehúsa aventurarse y aprovechar las oportunidades que Dios le presenta en la vida. Son personas que se ven gobernadas por temores que las paralizan desaprovechando muchas oportunidades para desarrollar su vida.

La persona ansiosa puede ser tan aprensiva que literalmente se esconde del mundo hostil, encadenada por sus miedos, encarcelada por murallas que ella misma ha levantado.

En otro pasaje de la Biblia podemos leer y reflexionar sobre otro caso de ansiedad. *“Jesús siguió su camino y llegó a una aldea, donde una mujer llamada Marta lo hospedó. Marta tenía una hermana llamada María, la cual se sentó a los pies de Jesús para escuchar lo que él decía. Pero Marta, que estaba atareada con sus muchos quehaceres, se acercó a Jesús y le dijo: Señor, ¿no te preocupa nada que mi hermana me deje sola con todo el trabajo? Dile que me ayude. Pero Jesús le contestó: Marta, Marta, estás preocupada y te inquietas por demasiadas cosas, pero solo una cosa es necesaria. María ha escogido la mejor parte, y nadie se la va a quitar.” (Lucas 10:38-40).* La actividad excesiva, el quehacer febril de Marta, o cualquier persona puede estar motivado por ansiedad. La persona con tensión y problemas es propensa a canalizar su ansiedad desarrollando muchas o muy intensas actividades. Esta incapacidad para relajarse impide disfrutar de las bendiciones maravillosas que Dios desea compartir con cada uno de nosotros.



Muchas personas han acudido a sedantes, especialmente el alcohol, para aliviar temores y ansiedad; también las farmacias venden pastillas para calmar los nervios. A pesar de ello, los temores, la ansiedad, las preocupaciones y las enfermedades físicas persisten.

Para alcanzar felicidad y vencer los trastornos de ansiedad, hay que aprender a dirigir y coordinar la mente el cuerpo y el espíritu.

Hay una relación estrecha entre la salud, la mente y el espíritu. Cuando la mente está temerosa, envía mensajes a las diversas glándulas y órganos para que estén alertas. Estos llenan el torrente sanguíneo de una sustancia llamada adrenalina que impulsa al organismo a actuar para hacerle frente al peligro y a situaciones desconocidas o de gran importancia. Cuando se sufre ansiedad, el organismo y la mente actúan y se fatigan innecesariamente; y con ellos toda la salud de la persona se ve afectada. La espiritualidad es un excelente medio para aprender a controlar los impulsos mentales dañinos. La confianza en Jesucristo brinda paz interior, y confianza para afrontar todas las situaciones de la vida. Leer la Biblia, interesarse por la vida y obra de Jesucristo, son pasos esenciales para iniciar un camino de pacificación interior.

Dijo Jesucristo: *“Les dejo la paz. Les doy mi paz, pero no se la doy como la dan los que son del mundo. No se angustien ni tengan miedo.”* (Juan 14:27)

Y enseña la Biblia: *“Pon tu vida en las manos del Señor; confía en él, y él vendrá en tu ayuda”* (Salmo 37:4) Y: *“No se aflijan por nada, sino preséntenselo todo a Dios en oración; pídanle, y denle gracias también. Así Dios les dará su paz, que es más grande de lo que el hombre puede entender; y esta paz cuidará sus corazones y sus pensamientos por medio de Cristo Jesús.”* (Filipenses 4:6-7)

Para reflexionar: ¿Cuáles son las situaciones que más ansiedad me causan? ¿Cuál es mi reacción ante una



situación de ansiedad? ¿Con quién puedo desahogarme cuando me siento ansioso? ¿Con familiares? ¿Con amigos? ¿Con Dios?

CÓMO SABER SI LA ANSIEDAD ES PATOLÓGICA

Si las circunstancias de ansiedad se prolongan, o sobrepasan la intensidad o frecuencia habitual, pueden surgir una serie de complicaciones que den lugar a la aparición de lo que se denomina ansiedad anormal o patológica. Este tipo de ansiedad es aquella que resulta excesiva o desproporcionada respecto al estímulo que la provoca, aparece de manera muy frecuente o duradera, y produce limitaciones de diversa índole en la vida cotidiana de quien la padece restringiendo así sus posibilidades de adaptación al entorno.

La ansiedad patológica, no solamente está presente en los trastornos de ansiedad, sino que se la asocia frecuentemente con la depresión y con distintas patologías, llamadas hasta no hace mucho psicósomáticas, como la úlcera péptica, la cefalea, el asma, la bronquitis espasmódica, ciertos trastornos dermatológicos, como los eccemas o la urticaria, el colon irritable y distintas enfermedades relacionadas al diestrés o mal estrés.

En estos casos se produce una baja de defensas con debilitación del sistema inmunológico. La ansiedad patológica está relacionada también con trastornos alimentarios, como la anorexia y la bulimia, el síndrome de los atracones y con las disfunciones sexuales. Existe una forma particular de fobia, la fobia social, que afecta a una de cada diez personas y que se relaciona mucho con el alcoholismo, el cual generalmente es secundario a la misma, por ser el alcohol utilizado como un recurso para desinhibirse socialmente, generándose luego la adicción.

El amplio repertorio de problemas enlazados con la ansiedad constituye uno de los ejes básicos de la sicopatología y de la salud mental. Solamente



los denominados trastornos de ansiedad, generan estimativamente, el 33% de los costos actuales globales destinados a tratar problemas de salud mental.

Según datos de la OMS, se estima que 25% de los pacientes vistos en la clínica general, presentan síntomas de ansiedad. A lo largo de la vida, el 15% de la población desarrolla alguno de los trastornos de ansiedad, la mayoría de los cuales son más frecuentes en las mujeres que en los hombres.

La ansiedad patológica puede manifestarse en alguna de estas formas:

- Como crisis o ataque. En forma abrupta y episódica, (crisis y ataque de pánico).

- En forma persistente, fluctuante o continua, (Trastorno de ansiedad generalizada TAG).

- Como consecuencia de sucesos vitales estresantes reiterados. Son los trastornos de adaptación y el trastorno de estrés postraumático (TEPT), que surge cuando un suceso extraordinario altera la vida de un individuo (violación, asalto, accidente grave, secuestro, u otra situación traumática).

TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA (TAG)

El síntoma fundamental es la ansiedad, que es persistente en el tiempo (dura más de 6 meses) y generalizada, sobre una amplia gama de acontecimientos o actividades (como el rendimiento laboral o escolar), no estando restringida a una situación en particular como en las fobias.

La ansiedad suele estar asociada a preocupaciones excesivas. Por ejemplo: miedo a que algún familiar cercano o la misma persona que sufre este trastorno puedan tener un accidente, enfermarse o morir. A la persona le resulta difícil controlar este estado de constante preocupación.

La ansiedad y preocupación se asocian a tres o más



de los siguientes síntomas:

- Nerviosismo, inquietud o impaciencia.
- Sensación de fatiga, cansancio.
- Dificultad para concentrarse o poner la mente en blanco.
- Irritabilidad.
- Tensión muscular, temblor, dolor de cabeza, movimiento de las piernas e incapacidad para relajarse.
- Alteraciones del sueño: dificultad para conciliar o mantener el sueño o sensación al despertarse de sueño no reparador.
- Sudoración, palpitaciones o taquicardia, problemas gastrointestinales, sequedad de boca, mareos, hiperventilación (aumento del número de respiraciones por minuto).

Es importante descartar que estos síntomas no sean debido a la ingesta de algún tipo de sustancia ansiogénica: cafeína, anfetaminas o a una enfermedad médica (hipertiroidismo por ejemplo).

La ansiedad, la preocupación o los síntomas físicos provocan un malestar significativo o deterioro en las relaciones familiares, sociales, laborales o de otras áreas importantes de actividad de la persona.

En los trastornos de ansiedad, la persona comienza a evitar situaciones cotidianas como manejar, ir al mercado o al cine. Aparece lo que se llama “ansiedad anticipatoria”, que se caracteriza por el temor a volver a sufrir un nuevo estado de desborde emocional, lo cual aumenta la tensión y la predisposición para una nueva crisis.

El trastorno de ansiedad generalizada es mucho más de lo que una persona normal con ansiedad experimenta en su vida diaria. Son preocupación y tensión crónicas aún cuando nada parece provocarlas. Padeecer este trastorno significa anticipar siempre un desastre. Frecuentemente son preocupaciones excesivas por la salud, el dinero, la



familia o el trabajo. Sin embargo, a veces, la raíz de la preocupación es difícil de localizar. El simple hecho de pensar en pasar el día provoca gran ansiedad.

Una persona que sufría trastorno de ansiedad generalizada, afirmó: “Yo siempre pensé que era aprensivo. Me sentía inquieto y no podía descansar. A veces estas sensaciones iban y venían. Otras veces eran constantes. Podían durar días. Me preocupaba por la cena que iba a preparar para la fiesta o cuál sería un magnífico regalo para alguien. Simplemente no podía dejar nada de lado. Tenía serios problemas para dormir. Hubo ocasiones en que despertaba ansioso en la mañana o en la mitad de la noche. Me costaba trabajo concentrarme aún mientras leía el periódico o una novela. A veces me sentía un poco mareado. Mi corazón latía apresuradamente o me golpeaba en el pecho. Esto me preocupaba aún más.”

En los niños y adolescentes con trastorno de ansiedad generalizada, la ansiedad y las preocupaciones suelen afectar el rendimiento en el ámbito escolar o deportivo, incluso cuando estos individuos no son evaluados por los demás. A veces la puntualidad es el tema que centra las preocupaciones excesivas. Otras veces son los fenómenos catastróficos, como los terremotos o la guerra nuclear. Los niños que presentan el trastorno pueden mostrarse abiertamente conformistas, perfeccionistas, inseguros de sí mismos e inclinados a repetir sus trabajos por una excesiva insatisfacción a la vista de que los resultados no llegan a la perfección. Al perseguir la aprobación de los demás pueden mostrar un recelo característico; necesitan asegurarse de forma excesiva de la calidad de su rendimiento o de otros aspectos que motivan su preocupación.

Muchos individuos con trastornos de ansiedad generalizada se consideran ansiosos o nerviosos de toda la vida. Aunque más de la mitad de los que acuden a la consulta manifiestan que el trastorno de ansiedad generalizada empezó en la segunda infancia o la adolescencia, no es raro que el trastorno se inicie a



partir de los veinte años de edad. El curso es de carácter crónico, pero fluctuante, con frecuentes agravamientos coincidiendo con períodos de estrés. El trastorno, estudiado en muestras de centros asistenciales, es ligeramente más frecuente en mujeres que en varones.

TRATAMIENTO

Quienes padecen estos trastornos comienzan a autolimitarse y, en muchos casos, se someten a períodos prolongados de encierro, por lo que la enfermedad sin tratamiento puede ser altamente invalidante. Además, surgen malestares físicos como los citados anteriormente.

Es muy difícil que una persona supere estos trastornos sin ayuda profesional. Lo habitual es que, librado a su suerte, el cuadro se vuelva aún más crónico y empeoren los síntomas.

Los especialistas consideran que para tratar estas enfermedades, al principio, es fundamental combinar el aspecto farmacológico con el psicoterapéutico. Los ansiolíticos resultan eficaces en los primeros momentos del tratamiento, pero actúan sólo a nivel sintomático. Son como las aspirinas al proceso infeccioso, bajan la temperatura pero es el antibiótico el que modificará el problema de fondo. En los trastornos de ansiedad el “antibiótico” suele estar representado por la combinación de fármacos antidepresivos con el tratamiento psicoterapéutico, imprescindible para modificar los patrones psicológicos y conductuales que perpetúan el circuito de ansiedad.

En la mayoría de los medicamentos que se recetan para el tratamiento de la ansiedad, el médico generalmente inicia al paciente con una dosis baja y gradualmente se la aumenta hasta llegar a la dosis adecuada. Cada medicamento tiene efectos secundarios pero éstos por lo general se llegan a tolerar o disminuyen con el tiempo. Si los efectos secundarios llegan a ser un problema, el doctor puede aconsejar al paciente que deje de tomar el medicamento y que espere un tiempo considerable



antes de probar con otro. Cuando está finalizando el tratamiento, generalmente se va disminuyendo la dosis gradualmente.

La terapia es efectiva para realizar tratamientos que contemplen, no sólo a la persona, sino al contexto familiar y social en el que se genera el malestar. La idea de este enfoque es que la persona modifique su visión del mundo, que cambie las percepciones fatalistas y amenazantes de la realidad.

Si usted o alguna persona a quien conoce tiene síntomas de ansiedad, lo mejor que puede hacer es ver al médico familiar. Un médico puede ayudarlo a determinar si los síntomas son debido a un trastorno de ansiedad, o a otra razón. El siguiente paso, para recibir tratamiento en un trastorno de ansiedad, es ser derivado a un profesional de salud mental. Entre los profesionales que pueden ayudar están los psiquiatras y los psicólogos. Los consejeros espirituales de iglesias serias pueden ser también una gran ayuda para superar los temores, la culpabilidad y los estados ansiosos.

Existen personas que padecen de un sólo tipo de trastorno de ansiedad. Pero no es raro que un trastorno de ansiedad venga acompañado de otra enfermedad como por ejemplo depresión, problemas alimenticios, alcoholismo, abuso de sustancias químicas. En esos casos, estos problemas también necesitan atenderse.

A veces los psicólogos y los consejeros espirituales trabajan conjuntamente con un psiquiatra u otro médico, quien es el que receta los medicamentos cuando son necesarios.

Es importante que usted se sienta cómodo con la terapia. De no ser así, busque ayuda en otro sitio. Sin embargo, si usted ha estado tomando medicamentos, es importante no cortar abruptamente el uso de algunos de ellos. Siga las indicaciones de su médico y preguntarle cómo dejar de tomar o bajar las dosis del medicamento.

Los tratamientos para trastornos de ansiedad no necesariamente dan resultado inmediato. Su médico



o terapeuta puede pedirle que siga un plan específico de tratamiento por varias semanas para determinar si le está dando buen resultado.

OTROS TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Además de los trastornos de ansiedad Generalizada, existen otros que a continuación presentamos.

Trastorno obsesivo-compulsivo

La persona que padece este trastorno tiene pensamientos o imágenes persistentes indeseables y la necesidad de celebrar ritos de “purificación”. Por ejemplo, una persona puede estar obsesionada con los gérmenes y en ese caso se lava las manos repetidamente. Puede estar llena de dudas y sentir la necesidad de reconfirmar las cosas reiteradamente. O puede estar preocupada por el orden y la simetría.

Los pensamientos o las imágenes preocupantes son las obsesiones y los rituales que se celebran para tratar de prevenirlas o disiparlas las compulsiones. No es placentero para la persona celebrar estos ritos, que se siente obligada a hacer; pero únicamente de esta manera siente descanso temporal de la incomodidad causada por la obsesión.

Muchas personas tienen algunos de estos síntomas, tales como revisar la estufa varias veces antes de salir de la casa. Pero se diagnostica el trastorno únicamente cuando dichas actividades consumen cuando menos una hora al día, son muy angustiosas o interfieren con la vida diaria.

Si el trastorno se agrava seriamente puede interponerse entre una persona y su empleo o evitar que esa persona asuma responsabilidades normales en su casa.

La terapia de comportamiento consiste en exponer a la persona a lo que causa el problema y luego ayudarla a hacer a un lado el ritual acostumbrado. Esta terapia frecuentemente tiene éxito en pacientes que completan un programa de terapia de comportamiento, aunque



los resultados han sido menos favorables en algunas personas con TOC y con depresión.

Trastorno de ansiedad por estrés postraumático

Las personas que sufren este trastorno tienen persistentemente recuerdos espantosos de la impactante experiencia vivida y se sienten emocionalmente paralizadas, especialmente hacia personas que antes estuvieron cerca de ellas.

Este tipo de trastorno puede ser el resultado de varios incidentes traumáticos: raptos, accidentes graves, desastres naturales como inundaciones o temblores, asaltos, violaciones o torturas.

Cualquiera sea la razón del problema, algunas personas vuelven a vivir el repetidamente el trauma en forma de pesadillas y recuerdos inquietantes. Pueden experimentar problemas de sueño, depresión, sensación de indiferencia, o se sobresaltan fácilmente. Pueden perder el interés en cosas que antes les causaban placer y tener dificultad para sentir afecto. Es posible que se sientan irritables, o hasta violentas. Ver cosas que les recuerden el incidente puede serles molesto, lo que les hace evitar ciertos lugares o situaciones que les traigan a la mente esas memorias. Frecuentemente los aniversarios de lo sucedido son muy difíciles.

En general, los síntomas son peores si el evento que los ocasiona fue obra de una persona, una violación; a comparación de un hecho natural como es una inundación.

La psicoterapia y algunos medicamentos, forman parte integral del tratamiento. En ocasiones el exponerse a lo que el trauma recuerda, como parte de la terapia, por ejemplo, regresar a la escena de una violación, puede ayudar. Además, el apoyo de los familiares y amistades agiliza la recuperación.



ANSIEDAD O FOBIA SOCIAL

Es un miedo intenso de llegar a sentirse humillado en situaciones sociales. La persona que sufre fobia social tiene la idea de que las otras personas son muy competentes en público y ella no. Pequeños errores que cometa pueden parecerle mucho más exagerados de lo que en realidad son. Puede parecerle muy vergonzoso ruborizarse y siente que todas las personas la están mirando. Su miedo puede ser específico, como el sentir ansiedad si tiene que dar un discurso, o hablar con alguna persona con autoridad.

Las personas con una fobia social no necesariamente son tímidas. Pueden sentirse totalmente cómodas con otras personas la mayor parte del tiempo, pero en situaciones especiales, como caminar en un pasillo con personas a los lados o dando un discurso, pueden sentir intensa ansiedad. La fobia social trastorna la vida normal, interfiriendo con una carrera o con una relación social. Por ejemplo: un trabajador puede no aceptar un ascenso en su trabajo por no poder hacer presentaciones en público.

Las personas con fobia social comprenden que sus sensaciones son irracionales. Sin embargo, experimentan una gran aprensión antes de enfrentarse a la situación que temen y harán todo lo posible para evitarla. Aún cuando puedan enfrentarse a lo que temen, generalmente sienten gran ansiedad desde antes y están muy incómodas todo el tiempo. Posteriormente, las sensaciones desagradables pueden continuar con la preocupación de haber sido juzgadas o con lo que los demás hayan pensado u observado respecto de ellas.

Las personas que sufren de fobia social encuentran alivio a sus síntomas cuando se les da un tratamiento adecuado. La terapia puede involucrar aprender a ver los eventos sociales en forma diferente; exponerse a una situación social aparentemente amenazadora de tal manera que les sea más fácil enfrentarse a ella. Además, aprender técnicas para reducir la ansiedad, adquirir habilidades sociales y practicar técnicas de relajación.



NUTRICIÓN Y ANSIEDAD

La alimentación tiene una importancia significativa, tanto en nuestra fisiología como en nuestro bienestar. En las dos últimas décadas se ha analizado la relación entre el humor, el estrés, la ansiedad y la dieta. Hoy se sabe que ciertas sustancias son ansiógenas, mientras que otras favorecen la calma y tranquilidad. Muchas personas toman grandes cantidades de bebidas con cafeína, como café, mate, o bebidas cola, a lo largo del día, sin darse cuenta que éstas elevan considerablemente los niveles de ansiedad.

Si bien no existe una dieta ideal aplicable a todas las personas, dado que las necesidades varían de acuerdo a la edad, el sexo, el tamaño corporal, la actividad física y otras varias condiciones especiales, hay lineamientos generales que pueden ayudar a conservar un estado de salud equilibrado.

La información que brindamos seguidamente no pretende reemplazar un estudio y una prescripción personalizada de un nutricionista o de un médico especialista, quienes pueden hacer una evaluación profunda de cada caso, estado alimentario y necesidades particulares.

SUSTANCIAS QUE INCREMENTAN LA ANSIEDAD

Cafeína. De todos los componentes de la dieta habitual que aumentan la ansiedad, la cafeína es la más destacada. Tiene un efecto estimulante directo sobre la noradrenalina, el neurotransmisor del cerebro relacionado con la respuesta de vigilancia, el alerta y el estar despierto. Mucha gente se da cuenta de que puede descansar mejor y estar más tranquila luego de reducir su ingesta de cafeína, ya que ésta la mantiene crónicamente tensa. La cafeína aumenta la vulnerabilidad al pánico, a padecer ansiedad generalizada y contribuye al estrés, causando una disminución de la vitamina B1 o tiamina, que es una de las vitaminas antiestrés.



La cafeína no sólo está presente en el café, sino también en algunos té, en el mate, en las bebidas cola, en el chocolate, en la cocoa, y en varios medicamentos (sobre todo analgésicos, antigripales y descongestivos).

Sí usted tiene predisposición a padecer cualquier trastorno de ansiedad, intente reducir gradualmente su consumo de cafeína. Si toma mucho café, reemplácelo por el descafeinado o límitese a una taza por la mañana. Este pequeño sacrificio reducirá notoriamente su ansiedad a lo largo del día. Evalúe además el contenido de cafeína de los medicamentos que consume a diario.

El consumo crónico de cafeína tiene un poder adictivo, que lleva a un aumento de la tolerancia a la misma y a eventuales síntomas de abstinencia. Es preferible ir reduciendo el consumo en forma gradual, reemplazándolo por té de hierbas o de frutas o por café descafeinado.

Nicotina. La nicotina es también un fuerte estimulante, que produce vasoconstricción, aumenta el estado de alerta o vigilancia y acelera el corazón. Aparte de los daños cardiovasculares y pulmonares conocidos, como obstrucciones coronarias, enfisema, cáncer de pulmón, etc. Se sabe que los fumadores tienden a estar más ansiosos y a dormir menos que los no fumadores. Hoy existe más de una razón para dejar de fumar, hágalo cuanto antes si desea vivir más y mejorar considerablemente su calidad de vida.

Otros estimulantes. Hay muchos tratamientos que incluyen píldoras para adelgazar en las que de manera abierta o encubierta bajo nombres de fantasía se agregan anfetaminas en la prescripción. Todas son adictivas, ansiógenas y muy estimulantes, tanto es así que se las combina en esas prescripciones “pseudo homeopáticas” con dosis fuertes de tranquilizantes para atenuar su efecto. Si bien reducen el apetito, su uso es altamente riesgoso por su potencialidad adictiva, aun más en personas con tendencia a la ansiedad y al pánico. También el consumo de drogas ilegales como la cocaína y la marihuana pueden desencadenar crisis



de pánico, al ir favoreciendo una sensibilización de los circuitos cerebrales que tienen que ver con la alarma.

Muchos pacientes han iniciado su trastorno de pánico a consecuencia de la ingesta de cocaína, anfetaminas y también de yohimbina en altas dosis. Este último es un medicamento bastante utilizado hasta hace poco, como estimulante sexual.

Sal. La sal de mesa es el cloruro de sodio, un mineral esencial, que en los países occidentales, se ingiere habitualmente 10 veces más de lo necesario. El sodio también está presente en muchos alimentos elaborados como salsas enlatadas, escabeches, papas fritas, maníes envasados, etc.

Un consumo excesivo de sal, superior a los 5 gramos diarios, tiende a elevar la tensión arterial, sobrecargar al corazón y a los riñones, y predispone a la arteriosclerosis. Además, constituye un factor que predispone para el desarrollo de la hipertensión arterial. Por otra parte, un exceso de sodio disminuye el potasio del organismo, un mineral esencial para el funcionamiento nervioso y celular.

SUGERENCIAS

Tómese un tiempo para comer, mastique lentamente, disfrute de la relajación natural que implica comer alimentos nutritivos. Consuma alimentos naturales, como vegetales crudos o ligeramente cocidos al vapor, frutas frescas, cereales integrales, lentejas, porotos o garbanzos. Se recomienda consumirlos dos o tres veces por semana.

En lo posible evite los alimentos con carbohidratos simples tales como el arroz blanco, la harina blanca, los azúcares refinados, los cereales azucarados, las frutas en almíbar o edulcoradas y los vegetales muy cocidos.

Los procesos de molido, refinamiento, elaboración y cocción de estos carbohidratos eliminan las vitaminas, minerales, fibras y almidón que contienen, dejando gran cantidad de azúcar refinado. Esto los vuelve más ricos



en calorías y mucho más pobres en nutrientes que los productos naturales de los cuales provienen. Si usted ingiere carbohidratos complejos en lugar de simples, aumentara la cantidad de fibras, con lo que mejora el funcionamiento intestinal. Incluya en su dieta vainas y cáscaras bien lavadas.

Las fibras tienen un efecto laxante y aceleran la eliminación de residuos por el intestino, al formar deposiciones más voluminosas. Una dieta rica en fibras también ayuda a controlar el peso, reduce el riesgo de padecer diverticulosis de intestino grueso y cáncer de colon. Las legumbres se pueden preparar poco cocidas o al vapor, dado que la cocción prolongada destruye la vitaminas. Agregar algunas cucharadas soperas de salvado mezclado con agua o con otros alimentos, puede complementar su ingesta de fibras. No lo agregue abruptamente, sino vaya incorporándolo a razón de media cucharada por semana, para evitar la distensión abdominal. Los cambios bruscos en la dieta, aún en un sentido deseable, pueden producir inconvenientes como flatulencia, meteorismo y diarrea.

Beba el equivalente de 2 litros de agua por día. Incluya, si no existe ninguna contraindicación, una ensalada mixta por día. Reduzca las grasas animales como quesos, mantecas, huevos, leche entera a no más de un quince por ciento de los alimentos que ingiera, salvo que tenga que cubrir necesidades nutricionales especiales. Los aceites vegetales no refinados son más deseables, como por ejemplo el aceite de oliva. Consuma tantas calorías como queme, si su vida es sedentaria disminuya la ingesta calórica y practique diferentes formas de ejercicio.

¿CÓMO SUPERAR LA ANSIEDAD?

Las personas que sufren trastornos de ansiedad, están predispuestas a desarrollar “autodiálogos” negativos. La ansiedad puede ser generada en el preciso momento en el que la persona comienza a decirse a sí misma frases que se inician con: “¿Qué pasa si...?” “¿Y si...?”.



La ansiedad anticipatoria es uno de los componentes esenciales de dichos trastornos, y se desarrolla a partir de enunciados distorsionados, que la persona va formulándose. Por ejemplo: “¿qué pasa si me descompongo en ese momento?”; “¿qué pensarán de mí los demás cuando me vean así?”

En las personas ansiosas, el “autodiálogo” negativo mantiene las conductas de evitación. Es como una pantalla interna que proyecta imágenes negativas o catastróficas, acerca de la posibilidad de afrontar estas situaciones. Estos pensamientos, diálogos internos e imágenes llevan a evitar las situaciones estresantes y esto produce aún más ansiedad, es decir se crea un círculo vicioso que tiende a incrementarse e inmoviliza a las personas.

Es posible modificar esta situación si se comienza a detectar y reemplazar los pensamientos negativos por afirmaciones positivas, que refuerzan la aptitud para enfrentar los hechos. Por ejemplo: “Estos son sólo pensamientos”; “Puedo manejarlos”; “Jesucristo prometió acompañarme siempre”; “Voy a respirar lentamente, aflojarme y relajarme”; “Oraré y seguiré adelante”.

El reemplazo de hábitos mentales negativos por otros positivos y la adquisición de éstos, requieren de esfuerzo, determinación y mucha práctica, pero finalmente se logra el aprendizaje de nuevos comportamientos.

QUÉ HACER CUANDO SE SUFRE ANSIEDAD

Estas son sugerencias que pueden ayudar a las personas que sufren ansiedad:

Hablar sobre el problema ayuda cuando la ansiedad surge ante algún problema o conflicto reciente, por ejemplo la pérdida de empleo, tener un hijo enfermo, o el abandono del cónyuge. ¿Con quién hablar? Lo recomendable es hablar con amigos, familiares,



consejeros espirituales, que sepan escuchar, y cuyas opiniones se respeten. Al hablar, no sólo se produce la descarga emotiva, sino que también se puede aprender de otras personas que afrontaron problemas similares.

Los grupos de autoayuda permiten contactarse con personas que tienen o tuvieron problemas similares. Ellos serán capaces de comprender lo que le está pasando y podrán sugerirle maneras de superar la situación. Estos grupos pueden estar centrados en la ansiedad y las fobias, o pueden estar constituidos por personas que han pasado experiencias similares (grupos de mujeres golpeadas, personas en duelo, personas abusadas, etc.)

Aprender a relajarse es de gran ayuda para controlar la ansiedad. Es posible aprender a relajarse con la ayuda de grupos o de profesionales, aunque también existen libros, casetes, discos compactos, y videos que pueden enseñar al respecto. Es beneficioso practicar con regularidad este tipo de técnicas y no sólo cuando se está en crisis.

La psicoterapia es un tratamiento que ayuda a comprender y a afrontar aquellas causas de la ansiedad que resultan difícil o imposible reconocer sin ayuda especializada. Este tipo de tratamiento puede tener lugar en grupos o individualmente. Generalmente se trabaja con frecuencia semanal durante varias semanas o meses.

Eliminar la adrenalina. Los excesos de adrenalina son los que causan algunos de los más molestos síntomas de ansiedad. Para disipar estos excesos, se puede realizar alguna actividad física como caminar, correr en el mismo lugar o bailar. Caminar es la actividad más simple para empezar a liberar las tensiones, se recomienda hacerlo a buen ritmo, no simplemente paseando, durante treinta minutos diarios. Si hay mal tiempo se puede buscar un sitio cerrado, un centro comercial o un gimnasio.

Intentar distraerse, en vez de enfocarse en los síntomas físicos, alivia las tensiones. Cuando se comienzan a percibir los síntomas de un estado ansioso es bueno intentar hablar con alguien, u observar algo con detenimiento. La idea es concentrarse en algo que no



tenga que ver con la situación que causa ansiedad.

Gritar. Gritar abriendo bien la boca ayuda a desahogar tensiones y malestar. Se lo puede hacer en la propia casa, si es que uno está solo, en el campo, o algún sitio alejado donde no se moleste a los demás. Un buen grito en el momento oportuno libera gran cantidad de tensiones.

Practicar los siguientes ejercicios:

-Desacelerar la respiración, inhalar una gran cantidad de aire, aguantar la respiración mientras se cuenta hasta cuatro, entonces exhalar despacio. Tratar de disminuir el ritmo de la respiración brinda alivio en los momentos de ansiedad.

-Mirar hacia arriba, las investigaciones indican que cuando se mira hacia abajo, tenemos sensaciones más intensas, por lo que se recomienda mirar hacia arriba. Esto puede actuar como un poderoso interruptor de la ansiedad.

-Bajar los hombros. Cuando uno está tenso, casi siempre tiende a levantar los hombros. Bajarlos a su nivel normal, puede traer alivio instantáneo.

-Cambiar la expresión facial, tratar de suavizar la expresión del rostro y sonreír. El cambio de expresión envía un mensaje psicológico positivo al cerebro y esto hace que nos sintamos mejor.

Encontrarse con uno mismo. Es importante destinar un tiempo diario para estar solos aunque sean unos minutos. Cerrar los ojos, ponerse en contacto con la propia respiración, inhalar suavemente y exhalar, contar hasta cuatro y volver a empezar. Pensar en uno mismo y en lo que se está sintiendo.

Escuchar música es un medio efectivo para influir sobre los estados de ánimo. Puede levantar el ánimo cuando se está deprimido o calmar cuando uno está alterado. ¿Quién no ha sentido una agradable sensación al oír una melodía especial? La música es parte de la vida desde antes del nacimiento. El ritmo de los latidos del corazón de la madre y las canciones de cuna son las



primeras melodías a las que nuestra conducta responde.

Se ha comprobado que los sonidos suaves provocan en los seres humanos una intensa emoción que se origina en la liberación de las endomorfina que producen en la mente una sensación placentera. También producen la inmunoglobulina salival A, que acelera los procesos curativos, reduce el peligro de infecciones y controla el ritmo cardíaco.

Los estudios indican que en los quirófanos con música funcional, se inyecta menos anestesia a los pacientes y se afirma que la música es efectiva para poder sobreponerse a los efectos de algunos tratamientos muy fuertes como quimioterapia, radiación y diálisis.

Se conoce que hay instrumentos relajantes tales como: la guitarra, el arpa clásica, la flauta, la mandolina, el oboe. Otros son estimulantes de las funciones corporales tales como los de percusión: baterías, tambores, redoblantes.

Mantener cierto orden ayuda a vivir mejor. Para ello es bueno tirar aquellas cosas que ya no tienen vigencia, que no se utilizan, que están rotas, que no sirven. Esto evita verlas, tener que pensar seguidamente en ellas, y reduce la ansiedad.

Alimentarse adecuadamente. Como ya hemos visto, ayuda a calmar la ansiedad. Se recomienda comer lentamente; y no hacerlo si se está disgustado o tensionado. Lo recomendable es tranquilizarse primero y después disfrutar el momento de comer. Hay que evitar el exceso de sal, grasas, azúcar, alcohol y bebidas con cafeína. Hay infusiones agradables que ayudan a relajarse, tales como el té de manzanilla, de menta, o tilo.

Cuidar la mente. La Biblia enseña: *“Piensen en todo lo verdadero, en todo lo que es digno de respeto, en todo lo recto, en todo lo puro, en todo lo agradable, en todo lo que tiene buena fama. Piensen en todo lo*



que es bueno y merece alabanza” (Filipenses 4:8). Si se nutre la mente con pensamientos e ideas positivas, lo habitual es sentir y vivir de ese modo.

Reconocer las bendiciones que Dios brinda. Pensar en los logros y las posesiones, en lugar de fijar la atención en los desaciertos o las carencias. Dar gracias a Dios por todo lo que nos da. Recordar que mayormente las cosas o sucesos más preciados de la vida no tienen un gran valor económico.

Descansar. La mayoría de la gente necesita ocho horas de sueño cada noche. También es útil hacer pequeños recreos diarios para poder desconectar la mente y el organismo de lo que se está haciendo. Es sabio aprovechar los feriados o francos para dormir y realizar actividades que descansen el cuerpo y el alma. La Biblia enseña: *“El Señor es mi pastor; nada me falta. En verdes praderas me hace descansar; a las aguas tranquilas me conduce.”* (Salmo 23:1-2). Y Jesucristo dijo: *“Vengan a mí todos ustedes que están cansados de sus trabajos y cargas, y yo los haré descansar.”* (Mateo 11:28)

Vivir un día a la vez. Probablemente muchas de las cosas por las que estamos ansiosos o preocupados nunca sucederán. Y otras sucederán más allá de la preocupación y atención que pongamos en ellas. Lo ideal es ocuparse de las cosas, estar atentos, pero no vivir hipervigilantes a todo. Aprender a vivir cada día es un arte que puede cultivarse. La Biblia enseña: *“En todo caso, por mucho que uno se preocupe, ¿cómo podrá prolongar su vida ni siquiera una hora? Pon tu vida en las manos del Señor; confía en él, y él vendrá en tu ayuda.”* (Mateo 6:27 y Salmo 37:5). Vivamos un día a la vez.

No rechazar la bondadosa actuación de Dios. De diversas maneras Dios intenta ser parte activa de nuestra vida. Mediante el actuar de su Espíritu, a través de situaciones que conmueven, por palabras de personas que pasan por nuestra vida, por las palabras de la Biblia,



y de muchísimas otras maneras. Dios desea actuar en nuestra vida para brindarnos perdón, sabiduría, consuelo, paz, fortaleza, seguridad, trascendencia.

Existen infinidad de enseñanzas de la Biblia que muestran la fundamental valía de la confianza en Jesucristo para vivir armoniosamente. Si dejamos de resistirnos a la iniciativa de Dios, comprenderemos cosas esenciales para la vida.

En primer lugar que, como dice la Biblia, *“Dios amó tanto al mundo, que dio a su Hijo único, para que todo aquel que cree en él no muera, sino que tenga vida eterna. Porque Dios no envió a su Hijo al mundo para condenar al mundo, sino para salvarlo por medio de él.”* (Juan 3:16-17)

En segundo lugar, que es posible desterrar una gran fuente de ansiedad, como es la culpa. Jesucristo dio su vida para pagar todas las deudas que tenemos los seres humanos, y que contraemos por nuestra pecaminosidad, por nuestras malas obras, por nuestros malos pensamientos, por nuestros descuidos, por nuestra negligencia. La Biblia afirma: *“Señor, si tuvieras en cuenta la maldad, ¿quién podría mantenerse en pie? Pero en ti encontramos perdón. Dios, en su bondad y gratuitamente, nos hace justos, mediante la liberación que realizó Cristo Jesús. Dios hizo que Cristo, al derramar su sangre, fuera el instrumento del perdón. Este perdón se alcanza por la fe. Así quería Dios mostrar cómo nos hace justos: perdonando los pecados que habíamos cometido antes, porque él es paciente. Dios prueba que nos ama, en que, cuando todavía éramos pecadores, Cristo murió por nosotros. Ya ahora, después que Dios nos ha hecho justos mediante la muerte de Cristo, con mayor razón seremos salvados del castigo final por medio de él.”* (Salmo 130:3-4; Romanos 3:21-26 ; 5:8-9)

En tercer lugar la fe en Jesucristo, además del perdón de los pecados, permite iniciar un camino de pacificación y confianza interior que se expresa en palabras como:



“A todo puedo hacerle frente, gracias a Cristo que me fortalece.” (Filipenses 4:13)

“Recurrí al Señor, y él me contestó y me libró de todos mis temores. Los que miran al Señor quedan radiantes de alegría y jamás se verán defraudados.” (Salmo 34:4-5).

“Tenemos confianza en Dios, porque sabemos que si le pedimos algo conforme a su voluntad, él nos oye. Y así como sabemos que Dios oye nuestras oraciones, también sabemos que ya tenemos lo que le hemos pedido.” (1 Juan 5:14-15)

“¡Si Dios está a nuestro favor, nadie podrá estar contra nosotros! Si Dios no nos negó ni a su propio Hijo, sino que lo entregó a la muerte por todos nosotros, ¿cómo no habrá de darnos también, junto con su Hijo, todas las cosas?” (Romanos 8:31-32)

“Pueden ustedes confiar en Dios, que no los dejará sufrir pruebas más duras de lo que pueden soportar. Por el contrario, cuando llegue la prueba, Dios les dará también la manera de salir de ella.” (1 Corintios 10:13)

“Dios puede darles a ustedes con abundancia toda clase de bendiciones, para que tengan siempre lo necesario y además les sobre para ayudar en toda clase de buenas obras.” (2 Corintios 9:8)



CONCLUSIÓN

Muchas personas viven ansiosas y esto las paraliza, se van encerrando en una maraña de ideas, preconceptos, culpas, restricciones, fantasías y temores. La ansiedad excesiva incapacita y hasta puede malograr la vida. La ansiedad excesiva contribuye directamente a diferentes males físicos y emocionales. Ataques cardíacos, úlceras, fobias, y colapsos nerviosos, pueden resultar de temores e inquietudes que no se pueden controlar.

Y si bien, los resultados de vivir angustiados no siempre causan estragos en la salud física, la intranquilidad y el malestar pueden robar la alegría, especialmente en los momentos más emocionantes de la vida, o anular toda la felicidad de una experiencia muy agradable.

La ansiedad excesiva quita las ganas de vivir y por ello debe ser controlada. Despierta toda clase de temores, desvelos y dudas. Quita el placer, interrumpe la tranquilidad y causa frustración y desesperación. Va carcomiendo con presentimientos y pensamientos negativos hasta que nos sentimos tan indefensos que estamos al borde del colapso.

Es importante aprender a mirar las cosas ciertas de la vida y no sólo las posibles. Esto reduce en gran medida la ansiedad. Cada cosa tiene un tiempo para suceder y no ocurrirá antes de lo previsto. El manejo de los días no nos corresponde. Es una atribución exclusiva de Dios y por ello, necesitamos aprender a confiar en Él.

Dios desea enseñarnos a vivir sin falsas especulaciones, sin escaparnos de la realidad, ni resignarnos a lo que venga. A partir de la confianza en Jesucristo y la meditación bíblica podemos aprender a poner nuestra vida en manos de Dios. De esta manera podemos descansar seguros que lo que nos ocurra, aún lo desconocido, lo difícil, lo angustiante, tendrá un propósito positivo.

Dios tiene un propósito para nuestra existencia y se acerca a todo ser humano para brindar confianza y



sabiduría. Esto es una gran ayuda para distinguir entre problemas de mayor y menor importancia. Dios sabe qué es lo que realmente necesitamos y por qué cosas vale la pena que nos preocupemos.

Tenemos un Padre celestial que, realmente, quiere ayudarnos a suplir nuestras necesidades. Confíemos en Dios, y encontraremos la madurez y el equilibrio necesario para manejar la ansiedad.

BIBLIOGRAFIA

Bucay, Jorge. El camino de la autodependencia. Argentina. Editorial Sudamericana / Del Nuevo Extremo. Mayo de 1999.

Barylko, Jaime. El Aprendizaje de la Libertad. Argentina. EMECE. 1997.

Grinberg, L. Culpa y Depresión. Bs. As. Paidós. 1978

Dyer, Wayne W. Tus zonas mágicas. Grijabo.

Tinao, Daniel. Copilador. "Simposio de psicología pastoral". Bs. As. Argentina. La Aurora. 1976.

Anthony R. Claves para una personalidad íntegra y segura. México. Editorial Diana. 1979.

Backus, William. Adiós a la ansiedad. Miami. Editorial Betania. 1993.

Dios Habla Hoy. La Biblia de Estudio. Sociedades Bíblicas Unidas. EE UU 1995.

C.P.T.L.N. Las preocupaciones C.P.T.L.N. Bs. As. 1989.

Grounds, Vermon. El Evangelio y los problemas emocionales. Barcelona, España. Editorial Clie. 1977.

Weatherhead, Leslie. Antídoto contra la ansiedad. México. Casa Unida de Publicaciones. 1979.



