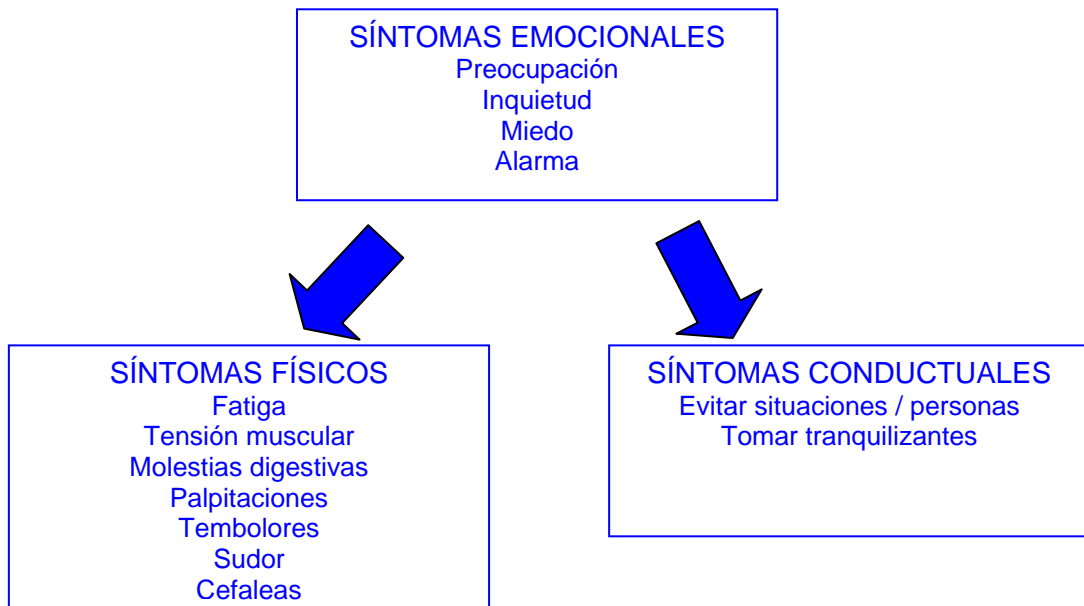


ANSIEDAD

La ansiedad es normal y saludable. Todo el mundo la experimenta en circunstancias de peligro, en situaciones delicadas o en momentos de preocupación. La ansiedad se convierte en un problema cuando surge en situaciones en las que no existe un peligro real o cuando se mantiene durante largos periodos de tiempo. En estos casos suele acompañarse de síntomas físicos, cognitivos y conductuales perjudiciales para nuestro organismo.

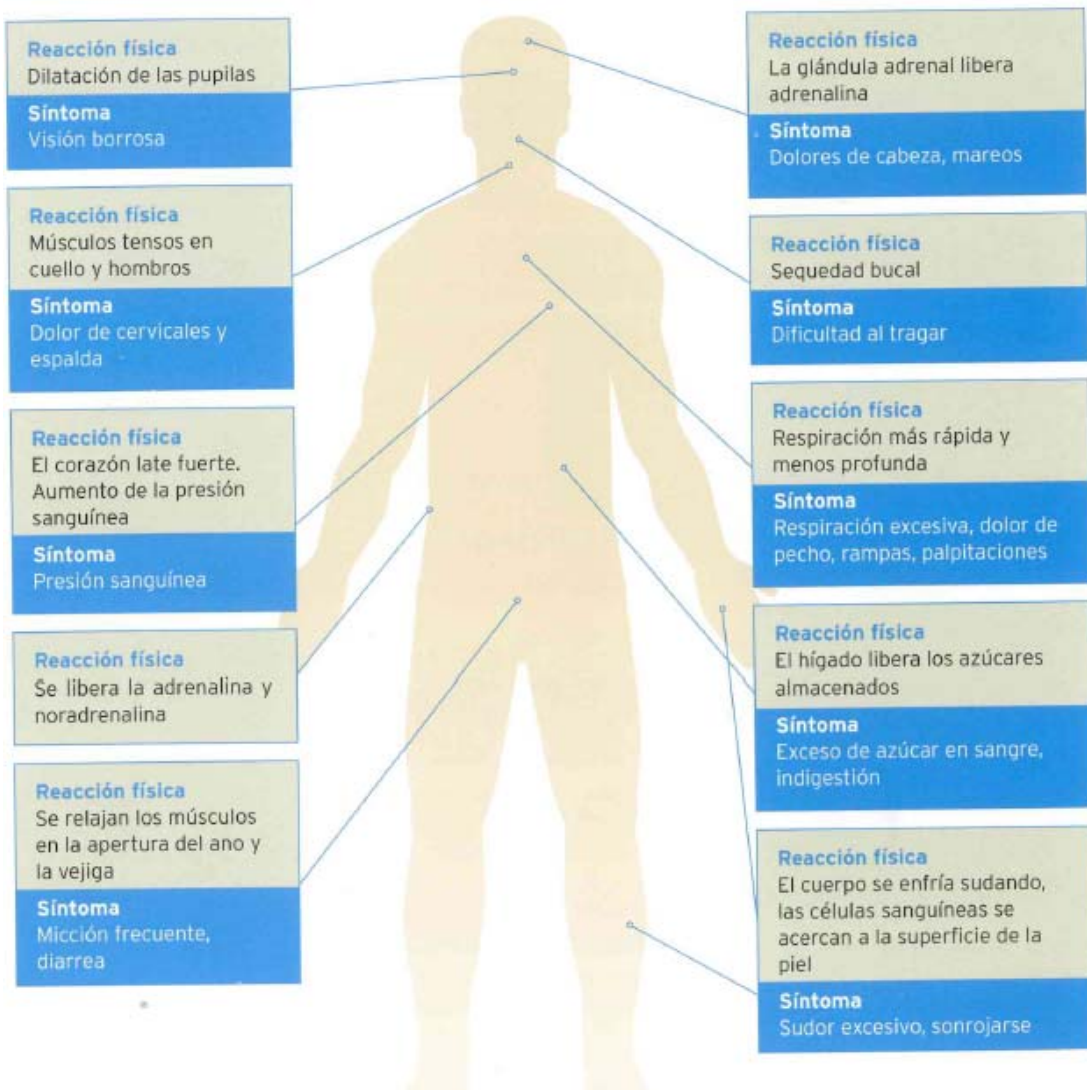


¿Cómo detectar la ansiedad?

Responder afirmativamente a cuatro de los siguientes síntomas indica que se está padeciendo un estado de ansiedad al que hay que prestar atención y darle una solución:

- Sensación de falta de aire o de ahogo.
- Sensación de asfixia o de atragantamiento.
- Sensación de que el corazón se acelera en exceso (palpitaciones – taquicardia)
- Dolor o molestias (“pinchazos”) en el pecho.
- Sudoración excesiva.
- Debilidad.
- Sequedad de boca.
- Mareo, vértigo, inestabilidad o desvanecimiento.
- Náuseas o molestias de tipo abdominal (“estómago revuelto”)
- Mostrarse irritable por cualquier cosa.

- Entumecimiento o sensación de hormigueo en alguna parte del cuerpo.
- Acaloramientos (“oleadas de calor”) o escalofríos (“oleadas de frío”)
- Temblor o estremecimientos.
- Miedo a morir.
- Miedo a enloquecer o a perder el control.
- Sensación de desmayo.
- Sensación de irrealidad o de sentirse fuera de situación.



Fuente: imagen extraída del programa europeo de formación y promoción de la salud de los cuidadores familiares de personas con enfermedad de Alzheimer o con trastornos mentales relacionados.

¿Cómo manejar la ansiedad?

Proceso a seguir en el manejo de la ansiedad	
Primer paso, prepararse antes de enfrentarse a la situación	<ul style="list-style-type: none">• Pedir información médica o profesional sobre lo que afecta al familiar.• No anticipar acontecimientos; lo que tenga que pasar, pasará.• Intentar controlar las propias reacciones.• Saber que es posible hacerlo, lo hemos hecho antes.• Intentar estar relajado y actuar con calma.
Segundo paso, si la situación nos supera	<ul style="list-style-type: none">• Parar, coger aire y volver a empezar.• Siempre que sea posible, alejarse por unos momentos de la situación, las cosas se ven distintas desde fuera.• Ante todo, recordar que nada dura eternamente. La situación se pasará.
Tercer paso, cuando la situación haya pasado	<ul style="list-style-type: none">• Analizar nuestra actuación buscando lo que se cree que se ha hecho bien y lo que debe mejorarse.• No culparse. Se ha hecho todo lo que se ha podido.• Tomarse un respiro, no lo hemos ganado.

¿Qué podemos hacer?

Para romper el círculo vicioso que genera la ansiedad, deberemos identificar qué situaciones son las que nos generan más estrés y los síntomas que suelen aparecer en estas situaciones. Una vez identificados los elementos básicos, es necesario poner soluciones.

En la siguiente tabla se indican algunas técnicas útiles. En caso de que la ansiedad no remita con los consejos expuestos, deberemos dirigirnos a un profesional especializado. Existen tratamientos farmacológicos que pueden ayudar a controlar los síntomas.

Técnicas que ayudan a controlar la ansiedad	
Control de la respiración	<ul style="list-style-type: none"> • Algunas personas, al estar ansiosas, tienden a respirar más rápidamente y esto puede producir síntomas como taquicardia, sensación de mareo, vértigo, inestabilidad, etc. Estos síntomas pueden mejorar aplicando estrategias que permitan un correcto control de la respiración. • El objetivo de estas técnicas es reducir los niveles de estrés y tomar conciencia del proceso de respiración mediante un conjunto de ejercicios que facilitan la respiración.
Relajación	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender estrategias de relajación física y mental. Recordar que lo esencial para una correcta práctica es ser constantes.
Distracción	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando nos encontramos tensos o preocupados, suele ser difícil no pensar en lo que nos preocupa. Este tipo de pensamientos, a la larga, sólo hacen sentirnos peor. Si conseguimos no prestarles atención, acabarán desapareciendo por sí solos. • Algunas técnicas de distracción podrían ser: fijar la atención en lo que está sucediendo en nuestro alrededor, practicar actividades mentales, practicar actividades físicas, etc.
Control de pensamientos	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a controlar pensamientos automáticos inquietantes ayuda a romper más fácilmente con el círculo vicioso de la ansiedad.